

## Der Mensch ist, was er isst!

Wer sich mit der TRENNKOST näher befasst, lernt als erstes, dass Eiweiße und Kohlenhydrate nicht zusammen in einer Mahlzeit gegessen werden sollen. Gerade hinsichtlich dieser Regel wurde und wird die TRENNKOST in den Medien immer wieder kritisiert. Von wissenschaftlicher Seite gäbe es keinen Beweis dafür, dass der Körper Eiweiße und Kohlenhydrate nicht gleichzeitig verdauen könne. Das wird auch vonseiten konsequenter "Trennköstler" nicht bestritten, denn sonst hätte der größte Teil der Bevölkerung längst unter massivsten Mangelerscheinungen und Ernährungsstörungen zu leiden.

Sieht man jedoch genauer hin, so fällt auf, wie viele Menschen, insbesondere in den hoch entwickelten zivilisierten Industrie- Nationen unter ernährungsbedingten Störungen und daraus resultierenden Folgeerkrankungen zu leiden haben: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, unspezifische Verdauungs- störungen, insuffiziente (= ungenügende) Tätigkeit von Gallenblase, Magen und Bauchspeicheldrüse, gestörter Wasserhaushalt, Gefäßerkrankungen (Thrombosen, Infarkt, Schlaganfall, etc.).

Im selben Zusammenhang müssen auch Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Osteoporose, maligne Dickdarmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Darmkrebs, Divertikulose, Darmpolypen), Magen- und Zwölffingerdarm- Geschwüre, Speiseröhrenkrebs aber auch statisch bedingte Beschwerden der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates gesehen werden.

Dies haben insbesondere vor ca. 100 Jahren der naturheilkundlich denkende österreichische Arzt, Dr. med. Franz- Xaver Mayr und sein Kollege Dr. Howard HAY erkannt. Dr. Mayr entwickelte die sanfte Darmreinigungskur und die milde Ableitungsdiät und stellte den BAUCH in den Mittelpunkt seiner Diagnostik; Dr. Hay konnte sich selbst von den Folgen einer schweren Nierenerkrankung durch Umstellung auf eine natürliche Ernährungsweise, wie er es von einem himalayischen Bergvolk lernte, heilen.

Empirisch hat sich gezeigt, dass falsche Ernährung auch Seele, Geist und Psyche beeinflussen kann. Tagesmüdigkeit, Depressionsneigung, Hyperaktivität bei Kindern und Essstörungen, bzw. Esssucht kann ernährungs- induziert sein.

Die TRENNKOST soll an dieser Stelle nun nicht als die einzig selig machende Ernährungsform postuliert werden. Die persönlichen Erfahrungen, die Beobachtungen im Laufe der über 5-jährigen Tätigkeit unserer TRENNKOST- Seminarleiterin, zeigten uns jedoch eindrucksvoll, dass TRENNKOST für Jedermann geeignet ist. Vorzugsweise Personen mit reduzierten Verdauungskräften, sei es durch falsche Ernährungsweise erworben oder anlagebedingt, reagieren ausnahmslos positiv auf TRENNKOST. Rückfälle in alte Ernährungsgewohnheiten brachten hingegen nachweislich wieder die gleichen gesundheitlichen Störungen, wie vor der Trennkost.

## ***De Kugelblitze***