



**Schlemmen und genießen ist nun angesagt**  
 Bei der TRENNKOST geht es nicht um Hunger und Verzicht, sondern um ein kluges Ernährungsmanagement, das der Gesundheit dient!

## Die TRENNKOST

### Weshalb sie ein Gesundheitskonzept ist

***Die angestrebte Verdauung verläuft durchschnittlich innerhalb von 12- 24 Stunden, statt, wie bei der Mischkost bis zu 72 Stunden und länger zu dauern***

Der weit verbreitete Irrtum in Bezug auf die Trennkost beruht darauf, dass immer davon gesprochen wird, dass Eiweiß und Kohlenhydrate nicht gemeinsam verdaut werden können. Das stimmt so nicht. Das ist grundsätzlich falsch verstanden, falsch zitiert worden. Der Körper ist durchaus in der Lage diese Verdauungsvorgänge parallel auszuführen.

***Die empfohlene Trennung der Speisen bezieht sich auf die VOR-Verdauung. Hier finden unterschiedliche Verdauungsvorgänge statt, die einander in ihrer Funktion behindern.***

Der menschliche Körper praktiziert ohnehin eine Art von Trennkost. Dies, weil er Eiweiß und Kohlenhydrate nicht zur gleichen Zeit VOR-verdauen kann. Die Eiweiß-VOR-verdauung bedarf der Säure (Magensäure) und die Kohlenhydrat VOR-verdauung der Lauge oder Base (Speichelamylase). Säure und Basen vermischt, neutralisieren sich gegenseitig. Somit kann dann keine chemische Reaktion, also auch keine ordnungsgemäße Verdauung stattfinden. Deswegen hat die Natur für die notwendigen, unterschiedlichen Verdauungsschritte, verschiedene Stationen eingerichtet. So beginnt die Verdauung tatsächlich bereits mit dem Blick auf den Teller oder mit der bloßen Vorstellung, der Phantasie.

**Eiweiß-VOR-Verdauung:** Bei Verzehr von Proteinen werden im Magen, die entsprechenden Enzyme und die nötigen Mengen Magensaft bereitgestellt, um die **Eiweißnahrung** zu empfangen und dort vor-zu-verdauen. Der so aufbereitete Eiweißbrei wird dann schubweise in den Zwölffingerdarm befördert und dort entsäuert. Die nunmehr erfolgende *alkalische* Weiterverdauung des Eiweißes kann optimal und ungestört ablaufen, um im Dünndarmbereich eine gute Resorption (Abgabe von Stoffen aus dem Nahrungsbrei) zu ermöglichen. Für die Proteinverdauung bildet sich im Mund nur ein dünner, schleimiger Speichel, der lediglich die Aufgabe hat, die gekaute Eiweißnahrung zu verflüssigen und ihr als Gleitmittel in den Magen zu dienen.

**Kohlenhydrat-Vor-Verdauung:** Ganz anders sieht es bei der Aufnahme von **konzentrierten Kohlenhydraten** aus. Dafür ist ein enzymreicher Speichel (Speichelamylase) erforderlich, mit dessen Hilfe die Vor-Verdauung bereits im Mund beginnt. Diese ist besonders wirksam, wenn durch ausreichendes Kauen dieser erforderliche „Lösungsspeichel“ dafür gebildet werden kann. Der auf diese Weise gut *durchgespeichelte* Kohlenhydratbrei wird im Magen so lange weiter vor-verdaut, bis der Magensaft den Speisebrei durchsäuert hat. Danach findet im Zwölffingerdarm die Weiterverwertung durch die passenden Verdauungssäfte statt, so dass er im Dünndarm zu Zucker und anderen Stoffen verarbeitet und resorbiert werden kann.

***Der Magen ist also die VOR-Verdauungsstation für EIWEISS, Der Mundraum ist die VOR-Verdauungsstation für KOHLENHYDRATE. Die eigentliche Verdauung findet erst im Zwölffingerdarm und dann weiter im Dünndarm statt.***

### **Mischkost verzögert Verdauung!**

Wird der Körper mit *Mischkost* gefüttert, fängt das Dilemma schon im Mund an. Welcher Speichel soll nun gebildet werden? Gleitspeichel oder Lösungsspeichel?

***Die verschiedenen Nahrungsgruppen b e h i n d e r n sich gegenseitig.***

Die Vor-Verdauung von Kohlenhydraten kann nicht ungestört absolviert werden. Die unzulänglich *vor*-verdauten Kohlenhydrate kommen dann, vermischt mit Eiweiß, in den Magen, wo die Magensäfte sich durch den viel zu umfangreichen Mischbrei arbeiten müssen, um ihre Zielgruppe, die Proteine, entsprechend vor-verdauen zu können.

Es dauert also unnötig lange, bis der gesamte Brei ausreichend durchsäuert ist. Durch das zu lange Verbleiben im Magen kommen Kohlenhydrate, für die der Magen ja hauptsächlich als Durchgangsstation gedacht ist, leicht zur Gärung und Eiweiß zur Fäulnis. Verlässt der unzulänglich *vor*-verdauete Mischbrei nun endlich den Magen, so muss er im Zwölffingerdarm erst einmal neutralisiert werden, damit hier die Kohlenhydratverdauung, die so mangelhaft im Mund begonnen wurde, und die Eiweißverdauung, die verzögert im Magen stattfand, annähernd effizient weitergeführt werden kann. Aber auch hier können die eingesetzten Enzyme für die Eiweißversorgung und die Enzyme für Kohlenhydratverdauung nicht in ihrer vorgesehenen Konzentration wirken, da sie sich durch die Vermischung wieder gegenseitig stören.

Die Verweildauer der Mischnahrung ist auch auf dieser Station in Zwölffingerdarm und Dünndarm, deshalb über Gebühr verlängert.

Eiweiß und Kohlenhydrate, nebeneinander zu Fäulnis und Gärung gekommen, entwickeln im Dünndarm Toxine, also Giftstoffe. Diese können durch die Dünndarmwand in Blut- und Lymphbahnen gelangen.

### **Auch die Fettverdauung erfolgt oft nicht vollständig und optimal.**

Durch die heutzutage praktizierte, sehr vermischte Kost, ist die von der Natur zügig vorgesehene Verdauung in ihrem Ablauf behindert.

Sie braucht für ihre Verdauungsschritte oftmals die *d r e i f a c h e* Zeit. Die dadurch provozierte Gärung von Kohlenhydraten und Fäulnis von Eiweiß, verursachen im Körper gesundheitliche Schäden, die häufig zu chronischen Krankheiten führen. Diese nennt man heute *Zivilisationskrankheiten*.

**Bei richtiger Kombination der Nahrung und zügigem Ablauf der Verdauung, kommt es fast gar nicht zu diesen negativen gesundheitlichen Auswirkungen.**

### **Entlastung und Beschleunigung der Verdauung**

Die Trennkost entlastet die Verdauungsorgane durch Zuordnen der Lebensmittel zu Nahrungsgruppen, die sich insbesondere bei der *Vor*-Verdauung nicht gegenseitig behindern und eine zügige Verdauung ermöglichen.

Diese benötigt dann nur 12 bis 24 Stunden, im Gegensatz zu Mischnahrung, die bis zu vollständiger Entsorgung bis zu 72 Stunden und länger im Körper verbleibt.

**Aus dieser kurzen Verweildauer erklärt sich die positive Wirkung der Trennkost.**

Mein Buch TRENNKOST Geheimcode der Prominenz ist bei AMAZON erhältlich

<http://amzn.to/2t2BdRB>

# Tabelle zur VOLLWERTIGEN TRENNKOST

*Die Lebensmittel in den beiden „BERGEN“ Eiweiß und Kohlenhydrat werden nicht innerhalb einer Mahlzeit miteinander kombiniert. Der empfohlene Zeitabstand beträgt 3 ½ - 4 Stunden.*

*Dazwischen können. Produkte aus dem „Neutralen Berg“ verspeist werden dessen Inhalt zu jeder Zeit in jeder Kombination mit den beiden anderen Bergen konsumiert werden kann. “*

<b>EIWEISSBERG:</b>	<b>NEUTRALER Berg</b>	<b>KOHLLENHYDRAT-BERG:</b>
<p>Fisch, Fleisch, Eier, Käse, Milch, Sojabohnen und Sojaprodukte</p> <p>Obst mit Säureanteil, Früchte getrocknet, Obstsaft ohne Zucker, Wein und Sekt</p> <p>Kichererbsenmehl Kichererbsen, Mungbohnen. Azukibohnen,</p> <p>Früchtetea, Essig, Senf, Tomate gekocht, Saitan (Weizeneiweiß)</p> <p><i>Obst gehört zur Eiweißzeit, weil es Fruchtzucker und Fruchtsäure enthält die gemeinsam mit Eiweißprodukten verdaut werden können.</i></p>	<p><b>Frischmilchprodukte:</b> Quark, Joghurt, Kefir, Dickmilch, süße Sahne, saure Sahne, Crème fraîche, Frischkäse, Schafskäse, Mozzarella, frischer Ziegenkäse. <b>Käse:</b> alle Sorten mit mindestens 60% in Tr.. <b>Salate und Gemüse:</b> alle Sorten, die nicht in den beiden anderen Bergen genannt sind. <b>Fette:</b> Butter, Öl, Schmalz, Margarine, Speck (Fett max. täglich 70 g). <b>Gewürze:</b> und Sojasoße und alle Küchenkräuter. <b>Eigelb:</b> nur ohne Eiweiß neutral. <b>Pilze:</b> Alle Sorten <b>Alle Ölfrüchte und Saaten:</b> Avocado, Oliven, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, alle Nüsse außer Erdnüsse (diese sind Hülsenfrüchte). <b>Roher Fisch:</b> Räucherlachs, Matjes, Sardellen, Kaviar, in Sushi. <b>Rohes Fleisch:</b> Mett, Tartar, Mettwurst, Salami, Teewurst, Cervelatwurst, roher Schinken, luftgetrocknete Wurstsorten oder Fleischsorten. <b>Tofu:</b></p>	<p>Getreide mit Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker mit allen Süßigkeiten, Bananen, Dattel, Feigen, Schwarzwurzeln, Sirupsorten, Bier</p> <p><i>Der Kohlenhydratberg wird auch <u>Gefahrenberg</u> genannt.</i></p> <p><i>Hier sitzen die Dickmacher, Schlappmacher, Suchtauslöser.</i></p> <p><i><u>Alle</u> Nahrungsmittel aus diesem Berg sollten wegen wichtiger Nährstoffe verzehrt, aber <u>l e b e n s l a n g l i m i t i e r t</u> bleiben</i></p>

<p><b>Empfehlung:</b>  <b>Sojaprodukte und Tofu sind erhältlich bei:</b>  <a href="http://www.vegetarischerversand.de">http://www.vegetarischerversand.de</a></p>	<p>Tofuwürstchen, eingelegter Tofu, Tofuleberwurst. Tofu ist Sojakäse (durch Gerinnung gewonnen).  <b>Rohe Tomaten:</b> in kleinen Mengen als Garnitur oder im Salat als neutral zu betrachten. <b>Honig:</b> in kleinen Mengen als neutral zu betrachten. Hat zu 70% Invertzucker, dieser benötigt keine Produktion von Insulin.  <b>Kaffee, Tee:</b> Bohnenkaffee, Getreidekaffee, Kräutertee, Ingwertee, Schwarzer Tee, Grüner Tee. <b>Weißer Schnäpse:</b> braune nur in kleinen Mengen. <b>Gelatine:</b> tierischer oder pflanzlicher Herkunft, Agar Agar.  <b>Johannisbrotkernmehl. Sprossen, Keime, Kleie.</b>  <b>Rosinen:</b> und Korinthen als einzige Trockenfrüchte.  <b>Milchgesäuertes:</b> Sauerkraut, Rote Beete, Sellerie, grüne Bohnen u.a.</p>	
---	---	--

Die Zuordnung der drei Nahrungsgruppen können nicht pauschal wegen ihres Gehaltes an Kohlenhydrat oder Eiweiß sortiert werden, sondern richten sich nach der Fähigkeit der gemeinsamen Verdauung.

**So gibt es also keine „Faustregel“ für die TRENNKOST.**

Daraus sind die Missverständnisse entstanden, die über die Anwendung der TRENNKOST und die Begründung für ihre Wirkung kursieren.

Anwendern wird deshalb ans Herz gelegt, ihren eigenen praktischen Erfahrungen die TRENNKOST-Tabelle zugrunde zu legen.