

# Liebe Leserinnen und Leser,

im Laufe seines Lebens – lassen Sie uns von 75 Jahren ausgehen – isst ein Mensch etwa 60.000 kg an Lebensmitteln und trinkt etwa 50.000 Liter Flüssigkeit. Eine enorme Menge!

Was wir essen und trinken, hat immense Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Mit der Trennkost haben wir eine millionenfach bewährte, erfolgreiche und wissenschaftlich bewiesene Möglichkeit, Gesundheit und Genuss miteinander zu verbinden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und beim Ausprobieren der Trennkost. Auf dass Sie zunehmen – an Lebensfreude und Gesundheit!

Herzlichst,  
Ihr Dr. med. Thomas Heintze