Vorwort zur 4. Auflage

Mit Freude können wir auf die vielen positiven Erfahrungen blicken, die dieses Buch seit über 15 Jahren den Patienten in der ambulanten Ernährungstherapie gebracht hat. Für all jene, welche die Milde Ableitungskur zu Hause neben Beruf und Haushalt durchgeführt haben, hat sich das Konzept »schnell und einfach« bestens bewährt, da es sich für Interessierte ganz leicht anwenden lässt.

Die Milde Ableitungsdiät ist die Basiskost für alle Menschen, die eine reizarme, fettarme und besonders leicht bekömmliche Ernährungsform benötigen. Man kann sie auch als leichte Vollkost bezeichnen, wie sie in der klassischen Diätetik als Heilkost für alle Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt wird. Allerdings wird bei der Milden Ableitungsdiät differenzierter vorgegangen. Während der Zubereitung wird auf den Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe besonders geachtet. Bei der Auswahl der Lebensmittel wird beste Bioqualität und saisonale Herkunft empfohlen – für Sie sollte das Beste gerade gut genug sein!

Da die Milde Ableitungsdiät Schritt für Schritt nach drei Stufen MAD I, MAD II und MAD III aufgebaut wird, kann jeder die für ihn am besten geeignete Stufe finden. Dabei wird auf die Lebensmittelmonotonie geachtet – nicht nur, um leichter zu leben und Gifte auszuscheiden, sondern auch, um die individuelle Verträglichkeit zu erkunden. Der Säure-Basen-Haushalt wird in der gesamten Kostzusammenstellung berücksichtigt. Der

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Weg der Milden Ableitungsdiät führt nach der strengen Teefastenform mit diversen Eiweißzulagen bis zum MAD-Mittagsmenü nach Trennkostprinzip. Sozusagen das kulinarische Highlight. Dabei bleibt im Sinne der entlastenden Monotonie das Frühstück ebenso gleich wie auch das besonders leichte Abendessen. Die Milde Ableitungsdiät ist aber nicht als Dauerkost gedacht, sondern zeitlich beschränkt, als ideale Schonkostform zum Entgiften, Entsäuern und Entschlacken. Auch wenn Sie einmal das Gefühl haben, überfordert zu sein, sollten Sie sich zwischendurch für die Milde Ableitungsdiät entscheiden. Eine Idee wäre, regelmäßig einmal pro Woche einen solchen Entlastungstag einzulegen, dadurch können Sie unnötige Verdauungsenergie einsparen und so viel für Ihre Gesundheit tun.

Bei dem Konzept dieses Buches geht es uns um eine möglichst exakte Durchführung der Milden Ableitungskur und um das damit verbundene spürbare Wohlbefinden als Ausdruck der fortschreitenden Gesundung. Andererseits – und dies ist mindestens ebenso wichtig – erhoffen wir uns die erfolgreiche Umsetzung des Erlernten im Alltag, damit der nunmehr gute oder noch verbesserte Gesundheitszustand auf Dauer stabilisiert wird. Wir wissen aus der Praxis nur allzu gut, dass in der heutigen, zunehmend schnelllebigen Zeit die bewusste Ernährungsweise nach einer Kur für manchen nach und nach an Bedeutung verliert und der Betreffende wohl oder übel nur zu leicht in sein altes Muster mit regelmäßiger Fehlernährung zurückfallen kann.

Mit diesem praktischen Buch soll der Gesundheitsinteressierte motiviert werden, sich mit der einfachen Umsetzung der Rezepte der Milden Ableitungsdiät in der Küche zu beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen täglich einen herzhaften Appetit bei bester Gesundheit!
Peter Mayr und Dr. med. Florian Rauch

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag