

Meine
Trennkost
für Einsteiger

Ursula Summ

Meine
Trennkost
für Einsteiger



Inhalt

Vorwort von Ursula Summ	6	Trennkost am Arbeitsplatz	28
Trennkost – die gute Ernährungslehre	8	Essen im Restaurant	29
Der Erfinder	8	Trennkost auch im Urlaub?	30
Die Entwicklung geht weiter	9	Abnehmen mit Trennkost	31
Falsche Ernährung und ihre Folgen	10	Insulin – Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung	32
Säuren – die schleichende Selbstvergiftung	10	Tipps und Tricks für die Gewichtsabnahme	32
Die Selbstvergiftung stoppen	11	Ein Wort zum Sport	34
Die natürliche Schwingung der Lebensmittel	12	Hinweise zu den Rezepten	34
Die gesunde Lebensmittelauswahl	12	Vorschläge für Ihre Einstiegswoche	35
		Wochenplan	36
Ein Neubeginn für Körper und Seele	13	Rezepte	
Fit mit Trennkost	13	Frühstück und Zwischenmahlzeiten	40
Die Verträglichkeit der Speisen	14	Salate, Dips und Suppen	52
Trennkost – richtig kombinieren	16	Kleine Gerichte und Gemüsebeilagen	64
Das Missverständnis um die neutralen Lebensmittel	16	Kohlenhydratreiche Hauptgerichte	76
Der große Trennungsplan	18	Eiweißreiche Hauptgerichte	96
Die Trennkost in der Praxis	22	Desserts und Gebäck	116
Umstellen auf Trennkost: der Umschalttag	22	Rezeptregister	134
Frühstück	23	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	136
1. Zwischenmahlzeit	23	Rezeptregister nach Gruppenzugehörigkeit	138
Mittagessen	23		
2. Zwischenmahlzeit	24	Ihr persönlicher Kontakt zu Ursula Summ	140
Abendessen	24		
Mengenplan für 1 Person	26		
Die schnelle Trennkost-Küche	28		



Vorwort von Ursula Summ

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie von Trennkost hören, dann denken Sie sicher zuerst einmal ans Abnehmen. Denn keine andere Ernährungsform wurde irrtümlich so oft als Diät bezeichnet wie die Hay'sche Trennkost. In Wirklichkeit handelt es sich hier aber um eine Ernährungsumstellung, allerdings um eine mit besonderen Eigenschaften: Sie entgiftet und entsäuert den Körper, schont die Organe während der Verdauungsphase und als angenehme Begleiterscheinung verliert der Körper dabei überflüssige Pfunde. Weitere Vorteile sind die herrlich schmeckenden Gerichte, die wegen der leichten Zubereitung auch von Menschen mit bescheideneren Kochkünsten zubereitet werden können. Auch am Arbeitsplatz, im Restaurant oder im Urlaub lassen sich Mahlzeiten im Rahmen der Trennkost problemlos zusammenstellen. Die Trennkost faszinierte bisher Millionen und beeindruckt weiterhin täglich neue Menschen. Es sind die positiven Erfahrungen, die durch Mundpropaganda immer weiter verbreitet werden.

Begonnen hat die ganze Geschichte in Amerika zu Beginn des 20. Jahrhunderts, wo Dr. Howard Hay nach einer Lösung seiner schweren Nierenerkrankung suchte. Seine Kollegen hatten Dr. Hay längst aufgegeben, als es ihm gelang, sich selbst zu heilen. Seine persönlichen Erkenntnisse hielt er daraufhin in einem Buch fest, das 1939 durch Zufall in die Hände des deutschen Arztes Dr. Ludwig Walb gelangte. Dieser erkannte sehr schnell die Vorzüge dieser Ernährungsweise, nannte sie „Trennkost“ und verbreitete diese erfolgreich hierzulande. Doch vielen „modernen“ Wissenschaftlern war die Trennkost ein Dorn im Auge: viel zu einfach, um Heilung erzielen zu können. Kritische Beobachter boykottierten sie so lange, bis die Trennkost an Glaubwürdigkeit verlor. Lange Zeit blieb es still um die Trennkost, und fast schien es, als sei dieser Schlüssel zur Gesundheit für immer verloren.



Wenn ich mir im Nachhinein die Geschichte der Trennkost betrachte, kann ich es selbst nicht fassen, dass durch meine verzweifelte Suche nach einer schlankeren Figur die entscheidenden Weichen für das neue Aufleben der Hay'schen Trennkost gestellt wurden.

Ich ging 1978 völlig unbedarft an dieses Thema heran. Damals hatte ich nur ein einziges Ziel vor Augen: endlich für immer schlank zu werden. Ich hatte im Vorfeld schon sämtliche Diäten ausprobiert, wobei mein armer Körper immer dicker und kränker wurde. Irgendwann spielte dann mein gesamter Organismus verrückt. Rheuma, Gicht, Probleme mit der Verdauung, Kopfschmerzen, eine entzündete Bauchspeicheldrüse sowie eine offene Hautallergie an den Händen und im Gesicht quälten mich schrecklich.

Dann endlich die erlösende Lehre der Hay'schen Trennkost. Mit dieser Ernährungsform konnte ich nicht nur mein extremes Übergewicht in normale Bahnen lenken, sondern auch am eigenen Körper beobachten, wie meine Krankheiten völlig ausheilten. Mit diesen Erfahrungen ging ich in die Öffentlichkeit. Als Leiterin von Trennkost-Seminaren

durfte ich miterleben, wie viele kranke Menschen nach dieser Nahrungsumstellung gesund wurden. Zuerst glaubte ich an Zufälle, doch immer wieder bestätigten mir Kursteilnehmer unabhängig voneinander die Verbesserung ihres Gesundheitszustands. Sie brauchten plötzlich keine Medikamente mehr, Migräneanfälle blieben aus, Magenbrennen und Verstopfungen verschwanden, hohe Blutfett- und Cholesterinwerte sanken und lästige Wechseljahrsbeschwerden traten nicht mehr auf.

1994 gründete ich dann den ersten Trennkost-Club im Internet. Von nun an hatten weltweit alle Trennkost-Interessierten Zugang zu meinem reichen Erfahrungsschatz. Jeder kann hier, auch ohne Fachwissen, mit anderen Trennköstlern in Kontakt treten, mit ihnen kommunizieren oder sich einfach nur Rat holen. Wer möchte, kann auch per Fernlehrgang einen Trennkost-Abnehmkurs belegen oder sich hier zum/zur Trennkost-Berater/-in ausbilden lassen. Gerne begrüße ich Sie.

Ich wünsche Ihnen eine erlebnisreiche und schöne Zeit.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ



Trennkost – die gute Ernährungslehre



Schon in früheren Zeiten, als die Menschen noch sehr stark im Einklang mit der Natur standen, wurde eine Art Trennkost praktiziert. Nur selten kamen Fleisch oder Fisch gleichzeitig mit Kartoffeln oder anderen Beilagen auf den Tisch. Dies gezwungenermaßen, denn im Kampf um die tägliche Nahrung gab es nicht viel Auswahl. Es gab Kohl, Rüben, Sauerkraut, Hafersuppe, Vollkornfladen und Ähnliches. Man war, um nicht zu verhungern, auf Nahrungsqualität angewiesen.



Heute, wo nicht mehr um das tägliche Brot gerungen werden muss, ist die Auswahl der Nahrung riesig groß. Dementsprechend groß ist auch die Unordnung bei der Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten. Viele Menschen wissen gar nicht um die Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten der einzelnen Nahrungsmittel untereinander, spüren aber des Öfteren nach dem Essen ein Missbehagen im Magen- und Darmbereich. Medikamente schaffen Abhilfe, sind aber auf Dauer keine Lösung. Die bessere Alternative ist das Wissen um eine gute Ernährung.

Der Erfinder

Dr. Howard Hay (1866 – 1940) war seiner Zeit weit voraus. Bedingt durch seine eigene schwere Krankheit, er litt an der Bright'schen Nierenerkrankung mit Bluthochdruck und Herzvergrößerung, begab er sich auf die Suche nach Möglichkeiten, seinen Gesundheitszustand zu verbessern, ja sich sogar selbst zu heilen – und das ist ihm auch gelungen.



Mit großer Willenskraft und einem enormen Gespür für eine harmonische und logische Lebensführung verwarf er alle Regeln des „normalen“ Essens. Er trennte die sehr eiweißreichen Nahrungsmittel von den kohlenhydratreichen, teilte sie außerdem in Basen bildende und Säure bildende ein und ernährte sich vollwertig. Er wollte keine Diät erfinden,

sondern vielmehr durch Beobachtung von Naturvölkern eine gesund machende und gesund erhaltende Ernährungsweise entwickeln.

Die Entwicklung geht weiter

Inzwischen ist ein Jahrhundert vergangen, und was in den Siebzigerjahren fast niemand für möglich hielt: Die Trennkost überlebte und ist heute populärer denn je. Ja, ich freue mich darüber, wie aufgeschlossen viele moderne Menschen dieser Form der Ernährung gegenüberstehen. Zu verdanken ist dieser Erfolg den guten Erfahrungen, die die Menschen mit dieser natürlichen Ernährungsform gemacht haben. Bedingt durch diese positive Mundpropaganda wurden Ärzte und Wissenschaftler aufmerksam. Diese brachten schließlich durch wissenschaftliche Untersuchungen Beweise für die Wirksamkeit der Trennkost.

So lieferte der deutsche Arzt Dr. med. Martin Noelke nach umfangreichen Blutuntersuchungen und ausführlichen Experimenten an Trennköstlern und Nicht-Trennköstlern die Erkenntnis, warum man mit der Trennkost abnimmt. Er brachte den Nachweis, dass Trennkost den Blutzuckerspiegel nicht unnötig erhöht. Dementsprechend gering ist auch die Insulinentwicklung, die, so Dr. Noelke, die Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung darstellt.

Auch die australischen Forscherinnen Susanne H. A. Holt und Janet C. Brand Miller von der Universität Sydney erforschten die Abhängigkeit der Insulinentwicklung im Körper von der Art der aufgenommenen Mahlzeit. Dabei entdeckten sie, dass die Bauchspeicheldrüse bei gemischten Speisen

mit einer stark ansteigenden Insulinkurve antwortete – noch höher, als hätte man nur Weißbrot gegessen.

Eine ähnliche Entdeckung machten auch Wissenschaftler der Harvard-Universität in Boston. Sie entdeckten, dass Übergewicht oftmals die Folge von einer selbst herbeigeführten Insulin-Überproduktion ist. So leiden viele dicke Menschen daran, dass ihre Bauchspeicheldrüse aufgrund falscher Ernährung zu viel Insulin produziert.

Heute ist wissenschaftlich belegt, dass sich ein niedriger Insulinspiegel positiv auswirkt, nicht nur bei der Gewichtsreduktion, sondern auch auf die vielen Erkrankungen, die mit Übergewicht verbunden sind.

Erinnerung

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine ersten Trennkost-Vorträge. Das war 1978. Ich stürzte mich voller Elan und Begeisterung in meine neue Aufgabe und war der festen Überzeugung, mit einleuchtenden Argumenten die damals fast vergessene Trennkost sehr schnell wieder in Umlauf zu bringen. Doch harte Arbeit stand mir bevor. Die eingefleischten Allesesser wollten von den alten, so lieb gewordenen Gewohnheiten nicht loslassen. So musste ich viel entmutigende Bemerkungen und belastende Diskussionen über mich ergehen lassen. Aber ich hielt durch, wusste ich doch, die Zeit der Trennkost wird kommen. Nun ist sie da, und es erfüllt mich mit sehr vielen schönen Gefühlen, an einer so großen Sache beteiligt zu sein.

Falsche Ernährung und ihre Folgen



Aus Zeitgründen greifen heute sehr viele Menschen zu Fertigprodukten oder ernähren sich im Fast-Food-Bereich. Dadurch werden dem Körper oftmals zu wenige Vitalstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen zugeführt. Welch dramatische Folgen eine falsche Ernährung haben kann, beweisen die vielen ernährungsbedingten Krankheiten, wie z. B. übersäuerter Magen, Verdauungsprobleme, Darmerkrankungen, Gicht, Rheuma, Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Gefäßschäden, Arthrose, Arthritis, Herz-Kreislauf-Probleme, Herzinfarkt, Schlaganfall oder sogar Krebs. Natürlich spielen bei den genannten Krankheiten auch andere Faktoren eine wichtige Rolle, doch durch eine gesunde Ernährung ließe sich vieles vermeiden.



Säuren – die schleichende Selbstvergiftung

Der Mensch ist sauer! Dies sagt man, wenn die allgemeine Stimmungslage griesgrämig und missvergnügt ist. Aber ich spreche jetzt hier nicht von einer gereizten Stimmung, sondern von sauren Stoffen im Körper, die eine Gewebsübersäuerung verursachen.

Erstes Anzeichen einer starken Übersäuerung kann eine bleierne Müdigkeit sein. Mit den Jahren bemerkt man dann vielleicht ein langsames Nachlassen der Konzentration, Kopfschmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Kreislaufstörungen oder Ähnliches. Um diese Zusammenhänge besser zu verstehen, sollte man sich vor Augen halten, dass im Körper täglich unzählige Prozesse ablaufen: Wachstum, Zellerneuerung, Produktion von Körperwärme.



Für all diese Aktivitäten benötigt der Körper Energie. Den Ausgangsstoff für die Energiegewinnung liefert ihm die Nahrung mit ihren Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. So un-

entbehrlich diese Bausteine auch sind, es bleiben nach ihrer Aufspaltung und Verstoffwechslung saure Abfallstoffe zurück, wie Harn- und Milchsäure, Kohlensäure und die stickstoffhaltigen Abfallstoffe. Je mehr Eiweiße, Kohlenhydrate und minderwertige Fette wir zu uns nehmen, umso höher sind die belastenden Rückstände in unserem Organismus.

Auch Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Alkohol, Nikotin und einige Medikamente hinterlassen saure Rückstände im Körper. Ebenso werden Farb- und Konservierungsstoffe sowie andere Substanzen zum Teil im menschlichen Organismus eingelagert. Aber nicht nur Nahrungsmittel hinterlassen im Körper schädliche Substanzen. Auch Stress, Ärger, Streit, Aggressionen, ein plötzlicher Schreck oder eine unvorhersehbare Freude können in Sekundenschnelle den Säurewert im Körper ansteigen lassen.

Zum Glück verfügt der Organismus über ein gut funktionierendes Puffersystem, auch werden diese giftigen Substanzen zum Teil über Nieren, Darm, Haut und Lungen wieder ausgeschieden, doch eine unaufhörliche Flut saurer Rückstände kann auch der Gesundeste auf Dauer nicht verkraften. Ein junger, gesunder Körper hat noch reichlich Platz, diese überschüssigen Säuren einzulagern. Er transportiert sie dorthin, wo sie am wenigsten stören: in das Bindegewebe, in die Zellen, an die Gefäßwände, in das Auge, in die Gelenke, in die Muskulatur, in die Organe, in die Sehnen und Bänder sowie in und unter die Haut.

Da dieser Prozess der Selbstvergiftung so langsam vonstattengeht, wird er wenig beachtet. In der Tat lässt sich unser Körper auch lange Zeit nichts anmerken, doch mit zunehmendem Alter kann eine Übersäuerung zu den bekannten Zivilisationskrankheiten führen. Übrigens, nicht nur ein

übergewichtiger Körper kann unter diesen Symptomen leiden, auch ein schlanker Körper kann stark übersäuert sein.

Die Selbstvergiftung stoppen

Dieser schleichende Selbstvergiftungsprozess kann durch eine vernünftige Ernährung verhindert werden. Dabei helfen Basen, die chemisch gesehen das Gegenteil der Säuren sind. Die basischen Stoffe sind in Gemüse, Salaten, Rohkost, Obst, Keimlingen und Kartoffeln enthalten. Sie sind fähig, den Überschuss an Säuren zu neutralisieren und aus dem Körper auszuscheiden. Der Körper verfügt auch über eigene Basenreserven. Sie sind Bestandteile unserer Knochen, Knorpel, Gelenke, Sehnen und Bänder. Werden bei den täglichen Mahlzeiten dem Körper nicht genügend basische Stoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Spurenelementen zugeführt, holt er sich diese aus den eigenen Depots. Ganz langsam entmineralisiert sich so der Körper; Muskulatur und Knorpel bauen sich ab und die Knochen entkalken.

Die Hay'sche Trennkost reguliert das Säuren-Basen-Gleichgewicht, indem dem Körper hochwertige Vitamine, Mineralien und Enzyme zugeführt werden. Gleichzeitig findet eine schonende Entgiftung und Entsäuerung des Körpers statt.

Die natürliche Schwingung der Lebensmittel

Die tägliche Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Enzymen ist die Grundlage für die Gesunderhaltung des Körpers und für seine Leistungsfähigkeit. Zum Beispiel ist ein roher Apfel wertvoller als fertig gekaufter Apfelbrei aus dem Glas. Das Gleiche gilt auch für Gemüse oder Getreide. Werden natürliche Lebensmittel industriell behandelt, verschönert oder haltbar gemacht, geht es immer auf Kosten der hochempfindlichen Vitamine oder Mineralien. Vollgestopft mit Zusatzstoffen wie Konservierungsstoffe, Antischimmelmittel, Geschmacksverstärker und Ähnliches, hat diese Nahrung ihre Lebendigkeit verloren.

Solchen Speisen fehlt das Licht in der Nahrung. In der Yogatheorie wird dieses nicht sichtbare Licht „Prana“ genannt und stellt eine harmonische Schwingung dar. Diese ist auch in vielen anderen Harmonie- und Weisheitslehren bekannt, beispielsweise in Feng Shui, Qigong, Tái Chi, in der Bach-Blüten-Therapie oder in den Lehren vom Einfluss des Mondes. Danach besitzt alles um uns herum einen eigenen Schwingungskreis, der eine ständige Wirkung auf uns ausübt. Er ist in allen sichtbaren und nicht sichtbaren Objekten enthalten, z. B. in Klängen, Stimmen oder Farben. Ebenso steckt auch in der natürlichen Nahrung diese harmonische Schwingung.

In Fertiggerichten, Fast-Food- und Light-Produkten sind ebenfalls Schwingungen enthalten, aber nicht mehr in ihrer natürlichen und harmonischen Form. Diese wirken sich dementsprechend ungünstig auf die körperliche und geistige Verfassung jedes einzelnen Menschen aus. Viele werden aufgrund einer unnatürlichen Nahrung depressiv, schwermütig und stumpf. Andere reagieren

aggressiv und sind leicht reizbar. So sind auch Missstimmungen und Krankheiten oftmals auf eine unausgeglichene Schwingung zurückzuführen.

Die gesunde Lebensmittelauswahl

Und so sollte die Lebensmittelauswahl bei der vollwertigen Trennkost aussehen: Bevorzugen Sie frische Salate, Rohkost, Gemüse, Obst, Vollkornerzeugnisse, Kartoffeln, Samen, Kerne, Nüsse, kaltgepresste Öle und dazu in kleinen Mengen Milchprodukte, Fisch und Fleisch. Nichts am Trennkostsystem ist kompliziert, im Gegenteil: Es ist sogar viel einfacher als die herkömmliche Zubereitung der üblichen Mahlzeiten. So werden statt drei Speisen – z. B. Kartoffeln, Fleisch und Gemüse – nur noch zwei Speisen zubereitet: Kartoffeln und Gemüse oder Fleisch und Gemüse.

Wenn es schnell gehen muss, können Paprika, Gurke, Tomate oder Kohlrabi einfach roh gegessen werden. Dazu passt ein Vollkornbrötchen und eventuell etwas Hüttenkäse. Sehr gut schmecken auch zwei frische Äpfel, dazu ein kleines Stück Käse. Die Speisen sollten lediglich harmonisch aufeinander abgestimmt werden, damit der Verdauungsprozess im Körper nicht behindert wird. Wenn Sie auf dem Gebiet der Trennkost und der Vollwerternährung noch Neuling sind, empfehle ich Ihnen, mit der Ernährungsumstellung ganz langsam und in kleinen Schritten zu beginnen. Lassen Sie sich Zeit, überstürzen Sie nichts. Alles soll freiwillig und ohne Zwang geschehen. Bedenken Sie: Essen ist eine Lebensfreude und Trennkost soll eine Bereicherung Ihres Lebens sein.

Ein Neubeginn für Körper und Seele

Die Trennkost erfüllt die Forderung des Hippokrates: „Die Nahrung soll Euer Heilmittel sein!“ Entdecken Sie mit der Trennkost ganz neue Möglichkeiten der gesunden Ernährung.

Fit mit Trennkost

Der Körper muss Tag für Tag einiges verkraften: Falsche Ernährung, unzureichende Bewegung, geringe Sauerstoffzufuhr, Stress und Hektik wirken ebenso belastend wie Alkohol, Nikotin oder Medikamente. Um gesund und leistungsfähig zu sein, will der Körper gepflegt und verwöhnt werden. Fangen Sie mit der inneren Pflege an. Versorgen Sie Ihre Zellen mit allen lebensnotwendigen Stoffen, damit Sie fit und gesund durchs Leben gehen können. Es ist erwiesen, dass Gesundheit und Wohlbefinden im erheblichen Maße von der richtigen Ernährung und der damit verbundenen ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, Enzymen, Mineral- und Ballaststoffen abhängig sind. Lernen Sie die Vorteile der Trennkost kennen:

- ✓ bessere Verträglichkeit der Speisen
- ✓ Entlastung der inneren Organe
- ✓ Entgiftung und Entsäuerung des Gewebes
- ✓ Stärkung von Energie und Leistungskraft
- ✓ verbesserte Lebensfreude und natürlich
- ✓ die gleichmäßige Gewichtsabnahme zum Normal- oder Idealgewicht

Besonders beliebt wurde die Trennkost wegen der einfachen und schnellen Zubereitung der Gerichte. Das Praktische daran ist, dass die ganze Familie mitessen kann. Wer nicht nach den Regeln der Trennkost essen möchte, ergänzt seine Mahlzeit einfach durch entsprechende Beilagen. Und da die Rezeptauswahl sehr groß ist, kann jeder seine eigene Geschmacksrichtung verfolgen.



Die Verträglichkeit der Speisen

Wir wissen aus der allgemeinen Vitamin- und Mineralstofflehre, dass sich gewisse Nährstoff-Zusammenstellungen in ihrer Wirkung behindern, aber auch verstärken können. So bestehen auch beim Essen gewisse Wechselbeziehungen und bei schlecht kombinierten Nahrungsmitteln kann der Körper mit Unverträglichkeiten reagieren, wohingegen gut kombinierte Speisen ein wohliges Gefühl hervorrufen.

Die Erklärung liegt in der Biochemie des Körpers, denn die unterschiedlichen Nahrungsmittel werden auch mit unterschiedlichen Verdauungssäften aufgespalten, zersetzt und verdaut. Dieser Akt der Verdauung ist für den Organismus eine schwere Arbeit und wird oft unterschätzt.

Die Kohlenhydrate werden zum Beispiel in einem basischen Milieu verdaut, die Eiweiße aber in einem sauren. So beginnt die Kohlenhydratverdauung schon im Mund durch die Einwirkung der Amylase, eines Enzyms im Speichel. Kohlenhydrate kommen reichlich in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis vor. Um die Vorverdauung durch die Amylase zu gewährleisten, ist gründliches Kauen sehr wichtig. Anhand eines kleinen Experiments können Sie die Vorverdauung selbst beobachten: Kauen Sie über einen längeren Zeitraum ein Stück trockenes Brot. Speicheln Sie es gründlich ein und nehmen Sie den zunehmenden süßlichen Geschmack wahr. Dieser entsteht, weil beim Kauen die im Brot enthaltene Stärke, also die Kohlenhydrate, aufgespalten wird. Dabei entstehen süß schmeckende Zucker.

Eiweiß dagegen wird im Mund noch nicht aufgespalten, denn hier fehlen die dafür nötigen sauren Säfte. Trotzdem ist auch bei den Eiweißmahlzeiten das intensive Kauen von größter Wichtigkeit, da Magen und Darm nicht über Zähne verfügen – aber trotzdem alles zerkleinern müssen. Eiweiß kommt in größeren Mengen in Fleisch, Fisch, Milch, Käse und Eiern vor. Um diese Speisen aufzuspalten zu können, produziert der Magen die Salzsäure und das Verdauungsenzym Pepsin.

Werden während einer Mahlzeit nun gleichzeitig reichlich Eiweiße und Kohlenhydrate zusammen gegessen, kann es zu Unverträglichkeiten kommen. Denn beim Verzehr von Eiweiß wird im Magen die Produktion von Salzsäure und Pepsin in Gang gesetzt. Diese Säfte behindern die Wirkung der Amylase aus dem Speichel und die Kohlenhydrate können nicht ausreichend aufgespalten werden. Isst man nur Kohlenhydrate, dann entstehen nur wenig saure Säfte im Magen und die Wirkung der Amylase bleibt besser erhalten. Die Kohlenhydrate können so besser verdaut werden.

Werden Nahrungsmittel stets falsch kombiniert und in zu großen Mengen verzehrt, dann kann es zu einer verzögerten und nicht ausreichenden Verdauung kommen. Liegen die unvollständig verdauten Nahrungsbestandteile dann zu lange im Darm, kommt es durch Wärme und Feuchtigkeit zu Gärung und Fäulnis. Die verfäulenden Stoffe werden dann zur Leber transportiert, die alle diese Stoffe umbauen und entgiften muss. Diese starke Belastung des Darms und der Leber kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Um dies zu vermeiden, teilte Dr. Howard Hay die Nahrungsmittel in verschiedene Gruppen ein.



Trennkost – richtig kombinieren



Die folgende Aufstellung zeigt Ihnen, welche Nahrungsmittelgruppen gemeinsam eingenommen werden können.

Kombinieren Sie Lebensmittel aus der Kohlenhydratgruppe mit Lebensmitteln aus der neutralen Gruppe. Auch die Lebensmittel aus der Eiweißgruppe können Sie mit denen aus der neutralen Gruppe kombinieren. Nicht gemeinsam verzehren sollten Sie Lebensmittel aus der Eiweißgruppe mit denen aus der Kohlenhydratgruppe.

Empfehlenswert: 

Empfehlenswert: 

Nicht empfehlenswert: 



Das Missverständnis um die neutralen Lebensmittel

Da es in der Vergangenheit Missverständnisse gab, was den Verzehr der neutralen Nahrungsmittel angeht, war es notwendig, den Trennungsplan besser zu erklären. Das Wort „neutral“ verleiht diesen Lebensmitteln eine gewisse Unbedenklichkeit und viele glauben, hier ordentlich zugreifen zu können. Dabei bedeutet „neutral“ nicht kalorienarm, sondern lediglich, dass diese Zutaten sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung verzehrt werden dürfen.

Zu häufig wurde bei verschiedenen neutralen Produkten, wie Sahne, Vollfettkäse, roher Schinken, Räucherlachs oder klare Schnäpse, übermäßig zugegriffen. Diese Lebensmittel dienen aber nur der Bereicherung und geschmacklichen Verfeinerung der Mahlzeiten und sollten daher nur in kleinen Mengen auf



dem Speiseplan stehen. Darum wurden die Lebensmittel der neutralen Gruppe unterteilt in zwei Gruppen:

Gruppe 1: Diese Lebensmittel nur sparsam verwenden

Gruppe 2: Diese Lebensmittel können ohne Begrenzung verzehrt werden

Die Aufteilung der neutralen Kost in zwei Untergruppen hat ihren Grund nicht nur in der höheren Kalorienzahl, sondern vor allem im Fett- und Salzgehalt bestimmter Nahrungsmittel. Ein Beispiel: Sie essen zwei Scheiben Vollkornbrot, gut belegt mit Butter und rohem Schinken. Die Butter und der Schinken zählen beide zur neutralen Kost. Diese kleine Mahlzeit ist, abgesehen von den Kalorien, gehaltvoller als mancher glaubt. Denn sie enthält den gesamten Tagesbedarf an Salz, wodurch vermehrt Wasser im Körper gebunden

wird. Die Folgen von zu hohem Salzkonsum können Wasseransammlungen im Gewebe sein. Auch ein Austrocknen der Nieren ist nicht auszuschließen. Letztendlich werden Herz und Kreislauf unnötig belastet. Dies alles geht auf Kosten der Gesundheit und bedeutet gleichzeitig Energieverlust. Richtiger wäre es daher, Butter und Schinken zu reduzieren und zusätzlich vorab einen großen Teller der ebenfalls neutralen Lebensmittel Salat oder Gemüse zu essen.

Der frische Salat oder das Gemüse bewirkt eine Körperreinigung und zusätzliche Auffüllung der Basendepots. Salat und Gemüse enthalten neben anderen wertvollen Stoffen sehr viel Kalium, den natürlichen Gegenspieler von Natrium. Die Nierentätigkeit steigt dadurch und es wird vermehrt Wasser ausgeschieden. Mit dem verlorenen Wasser sinkt gleichzeitig das Gewicht.



Der große Trennungsplan

Überwiegend eiweißhaltige Lebensmittel

Eiweißhaltige Speisen nur mit neutralen Lebensmitteln (aus Gruppe 1 und 2) verbinden

Gegarte Fleischsorten aller Art,
jedoch Schweinefleisch bitte meiden
Bratenfleisch, Steaks, Rouladen, Schnitzel,
Gulasch, Hackfleisch vom Rind, Kalb, Lamm,
Geflügel, Gans, Ente, Wild, Fleischfond

Gegarte Fischarten und Krustentiere
Brasse, Flunder, Forelle, Hering, Heilbutt, Kabel-
jau, Krebs, Lachs, Langusten, Rotbarsch, Scholle,
Seelachs, Seeteufel, Steckmuscheln, Thunfisch,
Tintenfisch unpaniert, Fischfond

Eier
Eier in jeder Form und Zubereitungsart: gefüllte
und gekochte Eier, Omelette, pochierte Eier,
Rühr- und Spiegeleier

Milch
Alle Trinkmilchsorten, egal welche Fettstufe

Käse
Alle erhitzten Käsesorten wie z. B. Allgäuer
Bergkäse, Bel Paese, Biarom, Bierkäse, Blue Stil-
ton, Bonbel, Burlander, Butterkäse, Cantadou,
Cantal, Cheddar, Chester, Chorherrenkäse,
Danbo, Donautaler, Edamer, Esrom, Fol Epi,
Fontal, Gorgonzola, Gouda, Grünländer, Harvarti,
Höhlenkäse, Illertaler, Jausenkäse, Maasdamer,

Mondseer, Moosbacher, Münsterkäse, Old Amster-
damm, Original Sennkäse, Paladin, Pecorino,
Pikantje von Gouda, Rottaler, Salzburger Bauern-
käse, Steppenkäse, Tilsiter, Trappistenkäse

Getränke
Obstsäfte, Apfelwein, herber Weiß-, Rot- und
Roséwein, trockener Sekt

Obst
Einheimische Sorten: Äpfel, frisch und saftig,
Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren,
Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen,
Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten,
Reineclauden, Rhabarber, Sauerkirschen, Stachel-
beeren, Weintrauben

Zitrusfrüchte und exotische Obstsorten: Ananas,
Granatäpfel, Grapefruits, Kakis, Kiwis, Kumquats,
Limetten, Litschis, Mandarinen, Mangos, Orangen,
Papayas, Passionsfrüchte, Zitronen

Sonstiges
Gekochte Tomaten, Essig, Balsamico- und
Himbeeressig

Neutrale Lebensmittel

Die Neutralen sind in 2 Gruppen unterteilt – nach Säure bildender und Basen bildender Kost.

Neutrale Lebensmittel, Gruppe Teil 1 (Säurebildner)

Die Lebensmittel aus Teil 1 nicht zu üppig verwenden.

Fette

Kaltgepresste Öle, Butter, ungehärtete Margarine und Plattenfette

Gesäuerte Milchprodukte

Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Quark, saure Sahne, süße Sahne, Crème fraîche, Kaffeesahne

Sojaprodukte

Sojamilch, -creme, -sahne, Sojafleisch, Tofu

Tofu, Soja und Sojamilch zählten bisher zu den Eiweißen, aber nach den neuesten Erkenntnissen gehören sie in die Gruppe der Neutralen. Durch die Gerinnung haben diese bereits ihre erste Verstoffwechslung hinter sich und stören somit nicht den Verdauungsablauf.

Käse

Alle Käsesorten, die aus naturbelassener roher Milch geschöpft und hergestellt werden, sind durch Milchsäurebakterien gesäuert, damit leichter verdaulich und zählen zu den Neutralen. Bei pasteurisierten Käsesorten fehlt oftmals die natürliche Säuerung, dadurch sind diese etwas schwerer verdaulich und zählen zu den Eiweißen.

Hartkäse: Beaufort, Caciocavallo, Comté, Fiore Sardo, Grana Padano, Greyerzer, Grüntener, Idiazàbal, Jurassic, Kefalotyri, Manchego, Montasio, Original Parmesan, Provolone, Sbrinz Switzerland, Urterer.

Diese Sorten eignen sich frisch gerieben gut zu Nudelgerichten.

Schnittkäse: Allgäuer Emmentaler, Appenzeller, Asiago Pressato, Fontina, Halloumi, Majorero, Morbier, Pyrenäenkäse, Schweizer Raclette, Rahmgouda, Reblochon de Savoie, Salers, Thurgauer, Tomme de Savoie, Wörishofener.

Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag und zum Überbacken.

Weichkäse: Amalthee, Banon Chèvre, Brie de Meaux, Brocciu, Cabrales, Camembert, Chaource, Coulommiers, Epoisses, Feta, Fromage Hansi, Liptauer, Mont d'or, Munster Géromé, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Sant Albray, Ziegenmünster.

Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag.

Sauermilch- und Frischkäse: Bresso (egal welche Fettstufe), Frischkäse, Handkäse, Harzer Roller, Hüttenkäse, Korbkäse, Mainzer, Mascarpone, Mozzarella, Olmützer Quargel, Picandou Fermier, Ricotta, Robiola Osella, Schafskäse, Tiroler Graukäse, Ziegenkäse.

Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag, teils zu Pellkartoffeln, teils auch zum Überbacken.

Rohe luftgetrocknete oder roh geräucherte Wurstwaren

Bündner Fleisch, Salami, Debrecziner, Lachsschinken, roher Schinken

Neutrale Lebensmittel

Rohes Fleisch

Tatar: Rohes Fleisch nur ganz frisch verwenden und nicht zu häufig verzehren.

Fisch

Roh, mariniert: Bismarckhering, Lachs gebeizt, Matjeshering, Sardellen

Geräuchert: Aal, Bückling, Forelle, Heilbutt, Lachs, Makrele, Schillerlocken

Nüsse und Samen

Haselnüsse, Kokosnuss, Leinsamen, Mandeln, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse. Erdnüsse meiden, sie sind schwer verdaulich.

Essig und Essigersatz

Vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan), Obstessig, Brottrunk, Feigen-Balsamico und sehr alte Balsamico-Essige

Feigen-Balsamico oder sehr alte Balsamico-Essige haben aufgrund ihrer langen Lagerung ihre übermäßige Säure verloren und zeigen nun eine basische Reaktion. Darum können sie, ebenso wie der Obstessig, gut zusammen mit Kohlenhydraten genossen werden.

Klare hochprozentige Spirituosen

Korn, Wacholder, klarer Obstbrand

Sonstiges

Rosinen, Oliven, Eigelb, Hefe, frische Kokosmilch, Gemüsebrühe

Neutrale Lebensmittel, Gruppe Teil 2 (Basenbildner)

Neutrale Lebensmittel aus Teil 2 können ohne Mengenbegrenzung verzehrt werden.

Gemüse

Auberginen, Artischocken, Avocados, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Chicoée, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mais frisch, Mangold, Melonen, Möhren, Okra, Palmherzen, Paprikaschoten, Peperoni, Radieschen, Rettich, rote Beten, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, rohe Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Blattsalate

Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Friséesalat, Kopfsalat, Lollo biondo, Lollo rosso, Radicchio, Rauke/Rucola, Römischer Salat

Pilze

Austernpilze, Champignons, Egerlinge, Morcheln, Pfifferlinge, Shiitake-Pilze, Steinpilze oder andere Waldpilze, Trüffel

Sprossen und Keime

Alfalfasprossen, Mungobohnensprossen, Radieschensprossen oder andere Keimlinge

Geliermittel

Agar-Agar, Biobin, Gelatine (tierisches Produkt)

Sonstiges

Kräuter, Gewürze (Meerrettich, Pfeffer, Senf, Zitruschale), Kräutertees, Malzkaffee, Naturmilch, Heidelbeeren, Stevia

Überwiegend kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Kohlenhydrathaltige Speisen nur mit neutralen Lebensmitteln (aus Gruppe 1 und 2) verbinden.

Vollkorngetreide und Vollkornerzeugnisse

Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Quinoa, Roggen, Weizen, Getreideflocken, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Kuchen und Gebäck aus Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Hartweizennudeln ohne Ei, Naturreis, Parboiled Reis

Obst

Abgelagerte Äpfel, Bananen, frische Datteln, frische Feigen, ungeschwefeltes Trockenobst

Süßungsmittel

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft, Fruchtzucker, Fructose, Honig, Stevia

Diese Süßungsmittel dürfen alle in kleinen Mengen auch zum Abschmecken von Eiweißgerichten verwendet werden.

Sonstiges

Bier, Kartoffelstärke, getrocknete Pilze, getrocknete Tomaten

Diese Nahrungsmittel bitte meiden

Fertiggerichte und Konserven: Kleine Abweichungen sind erlaubt. So sind z. B. Tomaten aus der Dose erheblich gesünder als Winter- tomaten aus dem Treibhaus. Dosentomaten werden in der Hauptsaison vollreif verarbeitet. Dadurch enthalten sie erheblich mehr vom gesunden roten Farbstoff „Lycopin“. Dieser Stoff gehört zur Gruppe der Carotinoide und ist bekannt für seine zellschützende Wirkung. Frische Tomaten enthalten 5,8 mg Lycopin pro 100 g; Konserventomaten satte 14 mg/100 g. In konzentriertem Tomatenmark stecken sogar 42 mg auf 100 g. Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium sind in Dosentomaten noch erhalten, doch das Vitamin C und die B-Vitamine bleiben beim Konservieren leider auf der Strecke. Polierten Reis und weißes Mehl und die daraus hergestellten Produkte, z. B. süße und pikante Backwaren sowie helle Nudeln. Vollkornnudeln sind nicht jedermanns Geschmack. Die Alternative dazu: Hartweizennudeln ohne Ei
Zucker, Süßstoffe und daraus hergestellte Produkte, z. B. Süßwaren, Marmeladen und Gelees
Schweinefleisch und Schweinefleischerzeugnisse wie Wurst und Schinken
Gehärtete Fette, z. B. normale Margarine, feste, weiße Frittier- und Bratfette (Plattenfette)
Bohnenkaffee, schwarzen Tee und Kakao in großen Mengen
Hochprozentige Spirituosen

Die Trennkost in der Praxis



Im folgenden Kapitel erkläre ich Ihnen, wie einfach die Trennkost im täglichen Leben aussehen kann.

Umstellen auf Trennkost: der Umschalttag

Bevor Sie Ihre Ernährung auf Trennkost umstellen, sollten Sie einen Umschalttag einlegen. Dieser dient der Anregung des Stoffwechsels und auch der Entgiftung. Trinken Sie an diesem Tag besonders viel. Geeignet sind dafür natriumarmes stilles Mineralwasser sowie Tee (Früchte- und Kräutertee). Nachfolgend finden Sie drei verschiedene Vorschläge für den Umschalttag. Wählen Sie nach Belieben aus. Übrigens, bei allen Beispielen (außer beim Obsttag) können Sie morgens noch eine Kleinigkeit frühstücken.



Gemüse-Salat-Tag: Essen Sie an diesem Tag Salat und/oder Gemüse der Saison in roher oder leicht gedünsteter Form. Die Menge dieser Lebensmittel richtet sich dabei ganz nach Ihrem persönlichen Appetit. Nach Belieben können Sie zum Würzen etwas Kräutersalz und zum Dünsten etwas Öl verwenden.



Obsttag: Bis zum Nachmittag können Sie an diesem Tag frische Früchte der Saison aus der Eiweißgruppe essen. Die Menge richtet sich auch hier nach Ihrem Appetit. Ab 17:00 Uhr stehen dann noch 2 mittelgroße Bananen oder 2 mittelgroße Pellkartoffeln auf Ihrem Speiseplan.

Kartoffelgemüsesuppen-Tag: An diesem Tag gibt es eine Suppe aus drei Kartoffeln, einer Zwiebel, einer großen Stange Lauch, einem Stück Knollensellerie und drei Möhren. Das exakte Gewicht spielt hier keine Rolle. Und so wird die Suppe zubereitet: Putzen Sie das Gemüse, waschen und zerkleinern Sie es. Dann geben Sie es in einen großen Topf, füllen mit

Wasser auf und fügen nach Belieben frische, gehackte Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Majoran, Liebstöckel, Kümmel und Knoblauch) hinzu. Anschließend wird alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur gegart, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss können Sie die Suppe mit etwas Gemüsebrühe abschmecken. Die Suppe dann über den Tag verteilt essen.

Frühstück

Beginnen Sie den Tag mit einem Obstfrühstück, einem Müsli, einem Eiergericht oder einem Brot mit Belag.

Wenn Sie morgens gerne **Obst** essen möchten, empfiehlt Dr. Hay, möglichst bei einer Sorte beziehungsweise bei artverwandten Früchten zu bleiben. Zum Beispiel Pfirsiche und Nektarinen, Apfelsinen und Mandarinen, bei Beerenobst Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, bei Steinobst Mirabellen und Pflaumen usw. Diese zu den Eiweißen gehörenden Obstsorten sollte man nicht mit kohlenhydratreicher Kost mischen, da diese Kombinationen Unverträglichkeiten verursachen können.

Möchten Sie zum Frühstück lieber ein **Müsli** essen, dann geben Sie statt frischer Milch besser ein gesäuertes Milchprodukt hinzu, wie zum Beispiel Joghurt, Buttermilch, Kefir oder mit Wasser verdünnte Sahne. Zusätzlich können Sie das Müsli mit Nüssen, Rosinen, Honig, Banane oder mit einem abgelagerten Apfel anreichern.

Sie können sich auch **Spiegel-** oder **Rühreier** braten, dann aber kein Brot, sondern besser Tomaten, Gurken, Paprikaschoten oder Radieschen dazu essen.

Wenn Sie zum Frühstück lieber **Brot** essen möchten, dann achten Sie auch hier auf eine harmoni-

sche Zusammenstellung. Wählen Sie dazu aus dem Trennungsplan etwas aus der neutralen Gruppe aus. Da es keine hundertprozentige Trennung von eiweißhaltigen und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln gibt, kann man das Brot mit kleinen Mengen Wurst oder Käse belegen. Ebenfalls möglich sind süße Brotaufstriche, zum Beispiel Hagebuttenmus oder Marmelade aus Heidelbeeren.

Wenn Sie zum Frühstück auf **Kaffee** oder **schwarzen Tee** nicht verzichten möchten, dann sollte die Säure mit etwas Kaffeesahne oder Sojamilch gemildert werden.

1. Zwischenmahlzeit

Etwa 2 bis 3 Stunden nach dem Frühstück ist es sinnvoll, eine kleine Zwischenmahlzeit einzulegen. Hier bietet sich frisches säurereiches Obst an, wie zum Beispiel Ananas, Apfelsine, Erdbeeren, ein frischer saftiger Apfel oder eine Birne. Sie können aber auch in beliebiger Menge Möhren, Paprika, Gurke oder ähnliches rohes Gemüse essen, einen Joghurt zu sich nehmen oder ein Glas Buttermilch trinken.

Mittagessen

Mittags können Sie unter einer Eiweiß- oder einer Kohlenhydratmahlzeit auswählen. Wichtig ist, egal ob Sie eine Eiweiß- oder Kohlenhydratmahlzeit bevorzugen, dass Sie vor oder zu der Mahlzeit einen Teller Salat, Rohkost oder Gemüse essen. Nach dem Mittagessen sollten Sie Ihrem Magen eine Pause von etwa 3 bis 4 Stunden gönnen und in dieser Zeit nichts essen.

Trinken Sie vor dem Mittagessen in kleinen Schlucken noch ein großes Glas Wasser oder Tee. Zum Mittagessen selbst sollten Sie nichts trinken, da



Ursula Summ

Meine Trennkost für Einsteiger

mit extra Tabellenbuch

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 17x22,5

ISBN: 978-3-8094-1373-8

Bassermann

Erscheinungstermin: Januar 2010

Der einfachste Weg zum Abnehmen und Wohlfühlen

Vitalität und Lebensfreude können über unsere Ernährung gesteuert werden – und dabei kann man auch noch abnehmen, ohne zu hungern. In diesem Buch begleitet Frau Summ die Einsteiger durch die ersten Trennkost-Tage und –Wochen: Sie stellt das Konzept vor, ermöglicht durch einen Umschalttag einen guten Start und führt mit dem Wochenplan, den zahlreichen Vorschlägen und den rund 100 einfachen und sehr verlockenden Rezepten zum ersten Erfolgserlebnis.