

Das neue große **Buch** der Trennkost



Die Autorin

Ursula Summ wurde 1947 in Hofheim/Ts. geboren und kam als junge Frau über eigene Probleme mit Gewicht und Gesundheit zur Hay'schen Trennkost. Zum ersten Mal fand sie wirkliche Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzugeben. Mit ihrer eigenen Trennkost-Diät ist sie seit über 30 Jahren erfolgreich und hat bislang über 4 Millionen Bücher verkauft. Ursula Summ lebt mit ihrer Familie heute in Spanien, wo sie an neuen Konzepten arbeitet. Parallel zu ihren Büchern bietet sie ihren Lesern einen Trennkost-Fernlehrgang zum gesunden Abnehmen an.

Ursula Summ

Das neue große **Buch** der Trennkost

Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen



Inhalt

Vorwort

6



Trennkost – die ideale Ernährungsform 10

Trennkost – leicht erklärt	11
Wie entstehen Verdauungs- beschwerden?	11
Die drei Lebensmittelgruppen	12
Wichtiger Wohlfühlfaktor: das Säure-Basen-Gleichgewicht	14
Fit mit vollwertiger Trennkost	19
Mit Trennkost gegen Zivilisationskrankheiten	19
Trennkost – ein heißes Thema	22

Gesund und lecker: Trennkost im Alltag 24

Die Umstellung ist ganz einfach	25
So starten Sie gesund in den Tag	25
Genuss ohne Reue: das Mittagessen	26
Ein leichtes Abendessen sorgt für guten Schlaf	27
Trennkost in der Familie	28
Essvorschläge für Kinder und Jugendliche	29
Schnelle Trennkost – fast ohne Kochen	30
Trennkost unterwegs	31
Trennkost am Arbeitsplatz	31

Wochenplan für Berufstätige 32

Mehr Power durch sportliche Aktivitäten	34
Warum regelmäßiges Training so guttut	34

Wussten Sie, dass ...? 36

Kombiplan 38

Mengenplan 42

Abnehmen – leicht gemacht mit Trennkost 44

Übergewicht – eine Wissenschaft für sich	45
Warum wir bei Stress zunehmen	45
Insulin – die Schlüsselsubstanz für Übergewicht	46
Wirkungsvolle Schritte zum Abnehmen	47
Wohlfühlen durch Entgiften	49

7-Tage-Powerplan 50



Rezepte zum Genießen 52

Salate und kleine Gerichte 54

Vegetarische Köstlichkeiten – frisch und knackig 55

Suppen 66

Heiß geliebt – nicht nur als Vorspeise 67

Pasta 74

Nudeln machen glücklich 75

Kartoffeln 86

Die schlanke Knolle – vitaminreich und bekömmlich 87

Reis & Getreide 96

Vitalstoffreiches Korn – der ideale Stärkelieferant 97

Fleisch & Geflügel 104

Fleisch – vielseitig und lecker 105

Fisch 118

Fischgerichte – eine gesunde Delikatesse 119

Eier 128

Die schnelle Mahlzeit – köstlich und gesund 129

Käse 136

Variationen mit Käse – Genuss pur 137

Desserts 144

Süße Versuchung ohne Reue 145

Trennkost für Kinder 154

Auftanken für den ganzen Tag 155

Trennkost für Partys und Feste 166

Kulinarische Highlights für besondere Anlässe 167

Frühstücke 176

Snacks 178

Wichtige Hinweise zu den Rezepten 180

Extra-Service 182

FAQ – die häufigsten Leserfragen 182

Kontakt zur Autorin / Adressen 186

Literatur 187

Sachregister 187

Rezeptregister 189

Impressum 192



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als ich 1978 die Haysche Trennkost für mich selbst entdeckte, ahnte ich nicht, mit welchem Erfolg diese Ernährungsform sich einmal verbreiten würde.

Den Grund hierfür schilderte mir kürzlich eine Leserin: »Trennkost ist deshalb so erfolgreich, weil sie funktioniert! Man kann essen, worauf man Lust hat, spürt keinen Leistungsknick nach dem Essen, es gibt keine komplizierten Zubereitungen, und man braucht auch keine Spezialgeschäfte zum Einkaufen. Besonders angenehm: Die Trennkost ist überall durchführbar, auch am Arbeitsplatz, in Restaurants und auf Reisen.«

Mir sind die vielen Vorteile der Trennkost aus eigener Erfahrung natürlich schon lange bekannt, doch freut es mich immer wieder, wenn andere Menschen die gleichen Entdeckungen machen, wie ich sie einst machen durfte. Damals war ich sehr krank und stark übergewichtig. Durch Trennkost fand ich zu einem gesunden und harmonischen Leben zurück, erreichte mein Normalgewicht, und sämtliche Beschwerden verschwanden.

Mit Trennkost abnehmen und gesund werden

Dies war damals für mich der Startschuss, an die Öffentlichkeit zu gehen. Viele Jahre leitete ich daraufhin Trennkost-Seminare für Übergewichtige und Menschen mit Stoffwechselstörungen. Hautnah erlebte ich, wie füllige Menschen ihr persönliches Idealgewicht erreichten – und das,

ohne zu hungern! Gleichzeitig wurde ich Zeuge, wie kranke Menschen nach dieser Ernährungsumstellung gesund wurden. Zuerst glaubte ich an Zufälle, doch immer wieder bestätigten mir Kursteilnehmer, unabhängig voneinander, die Verbesserung ihres Gesundheitszustands. Viele brauchten plötzlich keine Medikamente mehr, Migräneanfälle blieben aus, Verdauungsbeschwerden verschwanden, hohe Blutfett- und Cholesterinwerte sanken, und lästige Wechseljahresbeschwerden traten nicht mehr auf. All diese Menschen erlebten, wie sich durch Trennkost ihre körperliche und seelische Befindlichkeit entscheidend verbesserte. Und voller Begeisterung gaben sie die neu erworbenen Erfahrungen anschließend im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis weiter.

Diesen Menschen gilt heute mein besonderer Dank. Ohne die Mithilfe der von Mund zu Mund gehenden Propaganda hätte sich die Trennkost-Methode niemals so umfassend verbreiten können.

Machen auch Sie Ihre eigenen Beobachtungen – Sie werden erstaunt sein, um wie viel besser Sie sich schon nach kurzer Zeit fühlen werden. Führen Sie, wenn Sie möchten, zusätzlich ein Tagebuch. Vergleichen Sie zu einem späteren Zeitpunkt Ihre ersten Aufzeichnungen mit Ihrem aktuellen Gesundheitszustand, und Sie werden die außergewöhnliche Wirkung der Trennkost »schwarz auf weiß« bestätigen sehen.

Ich wünsche Ihnen eine erlebnisreiche
und schöne Zeit!

Ihre Ursula Summ



A kitchen scene featuring a stainless steel pot on a stove, green onions, and a yellow bell pepper. The text "Der einfache Einstieg" is overlaid on an orange banner in the center.

Der einfache Einstieg



Trennkost – die ideale Ernährungsform

Wenn Sie abnehmen und sich gleichzeitig bewusst ernähren möchten, ist Trennkost ideal: Sie unterstützt die Verdauung, führt dem Körper alle lebensnotwendigen Stoffe zu und wirkt entgiftend. Die Folge: Sie fühlen sich rundum wohl in Ihrer Haut!



Trennkost – leicht erklärt

Unser Körper mit seinen vielen Funktionen ist vergleichbar mit einer kleinen biochemischen Fabrik. Bereits im Mund beginnt die Vorverdauung der Kohlenhydrate. Dies können Sie mithilfe eines kleinen Versuchs selbst überprüfen.

Kauen Sie über eine längere Zeit ein Stück Brot, so spüren Sie deutlich einen zunehmend süßlichen Geschmack. Durch die Einwirkung der Amylase, eines basischen Enzyms des Speichels, wird die Stärke der Kohlenhydrate in winzige Teilchen zerlegt. So wird beim Kauen die neutral schmeckende Stärke des Brots in so genannte Dextrine zerlegt, die süß schmecken.

Um hingegen eiweißreiche Lebensmittel vorverdauen zu können, benötigt der Körper das saure Milieu des Magens. Hier wird das Verdauungsenzym Pepsin aktiv. Es zerlegt, in Verbindung mit Salzsäure, die Eiweiße in kleinere Bausteine, die so genannten Peptide.

Für die Kohlenhydratverdauung werden im Magen selbst keine Enzyme hergestellt. Doch die Wirkung der Amylase bleibt so lange erhalten, bis der Mageninhalt mit dem salzsäurehaltigen Magensaft vermischt wird.

Isst man nun eiweiß- und kohlenhydrathaltige Speisen zusammen, so wird die basische Wirkung des Speichels beeinträchtigt, d.h. die Verdauung der Kohlenhydrate wird unterbrochen. Die nicht vorverdaute Stärke fängt im Dünndarm an zu »fermentieren« und zu gären – dabei entwickeln sich Alkohol und Kohlensäure. Nun produziert die »Verdauungsfabrik« Gase, was sich durch Blähungen, ein unangenehmes Völlegefühl oder Koliken, bemerkbar machen kann.

Info

Verdauung ist nicht gleich Verdauung

Fleisch, Fisch, Eier oder säurereiche Früchte brauchen zur Aufspaltung saure Verdauungssäfte. Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreide benötigen zur Zersetzung der Nahrung basische Verdauungssäfte. Isst man innerhalb einer Mahlzeit Eiweiß und Kohlenhydrate in größeren Mengen zusammen, kann es zu Sodbrennen oder stärkeren Beschwerden im Magen-Darm-Bereich kommen.

Anhand des farbigen Kombiplans auf Seite 38 bis 41 können Sie auf einen Blick erkennen, welche Nahrungsmittel zur Gruppe der Eiweiße (im Folgenden immer blau markiert) und welche zur Gruppe der Kohlenhydrate (im Folgenden immer rot markiert) gehören. Lebensmittel aus der neutralen Gruppe sind grün markiert. Da sie weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören, können sie sowohl mit eiweißreichen als auch mit kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln kombiniert werden.

Wie entstehen Verdauungsbeschwerden?

Nach dem Magen ist der Dünndarm die nächste Station der Verdauung. Er hat die Hauptverdauungsarbeit zu leisten. Dabei sind ihm die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Galle behilflich.

Die Bauchspeicheldrüse hat mehrere Funktionen zu erfüllen. Sie muss den Blutzuckerspiegel regu-

lieren sowie gemeinsam mit der aus der Leber stammenden Gallenflüssigkeit verschiedene Verdauungsenzyme zur Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratverdauung liefern. So werden die Kohlenhydrate in einfache Zucker, die Eiweiße in Aminosäuren und die Fette zu Fettsäuren und Glycerin abgebaut. Ohne die Enzyme und ihre Wirkung kann keine Verdauung stattfinden.

Stellt man nun seine Nahrung ungünstig zusammen, kann es durch die Überbelastung der Bauchspeicheldrüse zu einer verzögerten und nicht ausreichenden Verdauung kommen. Liegen die unvollständig vorverdauten Nahrungsbestandteile zu lange im Dünndarm, können sich durch die Wärme und Feuchtigkeit Gärungs- und Fäulnisgifte mit unangenehm blähenden Gasen bilden.

Die Dünndarmschleimhaut mit ihren vielen Millionen winziger Zotten übernimmt nun die Aufgabe, die zerlegten Nahrungsbestandteile zur Leber zu transportieren. Leider sind die Zotten nicht in der Lage, zwischen gut vorverdauten und verfaulten Stoffen zu unterscheiden, sondern saugen alle gleichermaßen auf. Die Leber muss alle ankommenden Stoffe aufnehmen, zersetzen und entgiften, um sie anschließend über das Blut an bestimmte Organe weiterzuleiten – sie ist also das zentrale Organ für die Versorgung unseres Körpers. Ungünstig zusammengestellte Nahrung belastet demnach nicht nur Magen und Darm, sondern unter anderem auch so wichtige Organe wie die Leber.

Die drei Lebensmittelgruppen

Eine Überlastung der Verdauungsorgane vermeiden Sie am besten, indem Sie Ihre Mahlzeiten trennkostgerecht zusammenstellen. Aber was

bedeutet das? Wie schon erwähnt, belasten wir den Stoffwechsel unnötig, wenn wir zusätzlich zu den stark kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (aus der zweiten Lebensmittelgruppe, siehe Seite 39) gleichzeitig eiweißreiche Nahrungsmittel (aus der ersten Lebensmittelgruppe) essen – oder umgekehrt.

Damit die Mahlzeiten nun aber nicht in Eintönigkeit enden, steht uns neben der Kohlenhydrat- und der Eiweißgruppe eine dritte Lebensmittelkategorie zur Verfügung. Sie umfasst die so genannte »neutrale Gruppe«, auch »Kombis« genannt (siehe Seite 39 ff.), die sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehrt werden kann.

»Neutral« bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dass diese Lebensmittel kalorienarm sind, sondern vielmehr, dass diese Speisen weder den Verdauungsprozess der Eiweiße noch den der Kohlenhydrate behindern. Kombis harmonieren mit allen anderen Lebensmitteln.

Doch Vorsicht, einige dieser neutralen Nahrungsmittel sind sehr gehaltvoll! Daher ist die Gruppe auf den Seiten 39 ff. in zwei Teile gegliedert: Verwenden Sie Lebensmittel aus Teil eins bitte nur sparsam – bei Teil zwei hingegen können Sie unbegrenzt zugreifen.

Welche Lebensmittel sind »neutral«?

Warum aber zählen gesäuerte Milchprodukte, rohes Fleisch bzw. roher Fisch sowie verschiedene Käsesorten zur neutralen Kost, obwohl diese Lebensmittel doch stark eiweißhaltig sind?

Die Erklärung dafür liegt in der leichten Verdaulichkeit dieser Lebensmittel und nicht, wie angenommen, in ihrem Eiweißgehalt. So sind zum Beispiel Joghurt, Quark, Kefir oder andere gesäu-

erte Milchprodukte stark eiweißhaltig, zählen aber dennoch zur Kategorie der »Neutralen«: Milchsäurebakterien leisteten hier für die Verdauung schon gute Vorarbeit, denn sie veränderten durch den Säuerungsprozess die Struktur der schwer verdaulichen Milch und machen diese Milchprodukte somit leichter verdaulich.

Milch bildet im Magen durch den Einfluss der Säure einen schwer verdaulichen Klumpen. Gesäuerte Milchprodukte haben den ersten Gärungsprozess schon hinter sich, sind durch die Gerinnung flockig und somit leichter verdaulich.

Auch rohes Fleisch und roher Fisch, wie Tatar, roher Schinken, luftgetrocknete Salami, Matjes, Hering oder Lachs, sind zwar eiweißreiche Nahrungsmittel, zählen aber, wie gesagt, dennoch zur neutralen Kost. Der Grund liegt hier in der im rohen Zustand noch unveränderten Zellstruktur. Erst durch Kochen oder Erhitzen verändert sich die Zellhaut, indem sie sich verdichtet und verhärtet. Dadurch werden Fleisch und Fisch schwerer aufspaltbar, d. h. schwerer verdaulich.

Heiß geräucherte Fische, wie etwa Makrele, Sprotten oder Heilbutt, sind trotz des hohen Fettgehalts neutral. Die in ihnen enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren gelten als cholesterinsenkend und besitzen nachweislich eine Schutzwirkung auf Herz und Gefäße.

Auch alle Käsesorten, die aus naturbelassener roher Milch geschöpft und hergestellt werden, zählen zur neutralen Gruppe. Sie sind, ebenso wie Quark, durch Milchsäurebakterien gesäuert und damit leichter verdaulich. Bei pasteurisierten

Käsesorten fehlt oftmals die natürliche Säuerung, dadurch sind diese etwas schwerer verdaulich und zählen somit zur Gruppe der Eiweiße.

Zu den neutralen Lebensmitteln gehören ebenso alle Fette, gute Öle und Butter, sowie Sahne und vollfetter Käse ab 60 % Fett i.Tr. Dr. Howard Hay, der Begründer der Trennkost, erklärte dies damit, dass Fette nicht im Magen, sondern erst im oberen Teil des Dünndarms verdaut werden und somit weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören.

Ganze Eier zählen zur Eiweißverdauung, das Eigelb selbst zur neutralen Gruppe. Es hat zwar einen höheren Eiweißgehalt als das Eiklar selbst, gleichzeitig aber einen noch höheren Fettgehalt. Dies macht das Eigelb zur neutralen Kost. Obwohl der Verzehr von Eiern die Verdauung nicht ungünstig beeinflusst, sollten Sie dennoch sparsam damit umgehen.

Auch Sojaprodukte und alte Balsamico-Essige sind neutral

Tofu, Soja und Sojamilch zählten bisher zur Eiweißgruppe, aber nach den neuesten Erkenntnissen gehören sie in die Gruppe der Neutralen. Tofu ist ein so genannter »Soja-Käse« und wird durch Gerinnung aus Sojabohnenmilch gewonnen. Dadurch hat er bereits seine erste Verstoffwechslung hinter sich und stört somit nicht den Verdauungsablauf. Tofu und Soja enthalten kaum schwerverdauliche gesättigte Fettsäuren. Auch stecken sie voller Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Selen und Eisen, enthalten Folsäure, Carotine und Flavone und sind cholesterinfrei. Sie wirken – im Gegensatz zu Fleisch – im Magen basisch und können einen gestörten Säure-Basen-Haushalt ausgleichen.

Auch Feigen-Balsamico oder sehr alte Balsamico-Essige, die bisher in der Eiweißgruppe standen, gehören in die neutrale Spalte. Sie haben aufgrund der 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.

Nachdem Sie die erste Grundregel, die Trennung der Lebensmittel, nun schon näher kennengelernt haben, werden Sie im Folgenden das Wichtigste über die beiden weiteren Grundpfeiler erfahren: das Säure-Basen-Gleichgewicht sowie die Vollwerternährung.

Wichtiger Wohlfühlfaktor: das Säure-Basen-Gleichgewicht

Sich säurearm und basenreich zu ernähren, ist wichtig für den gesamten Organismus, denn eine

Info

Das Drei-Säulen-System

Die Trennkost steht auf drei Säulen:

- ▶ Die erste Säule ist die Trennung der sehr eiweißreichen von den sehr kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln.
- ▶ Die zweite Säule ist die Beachtung des Säure-Basen-Gleichgewichts.
- ▶ Die dritte Säule ist die Vollwertigkeit der Speisen.

Übersäuerung des Körpergewebes führt zu Befindlichkeitsstörungen und macht auf lange Sicht den Körper krank.

Erste Anzeichen und Warnsignale für eine Übersäuerung können Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Unwohlsein, Übelkeit oder Sodbrennen sein.

Nach einiger Zeit treten weitere Beschwerden auf: Ein langsames Nachlassen der Konzentration, Kopfschmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Gicht, Rheuma, Bandscheibenbeschwerden, Arthrosen und Herz-Kreislauf-Störungen sind häufig auf diese Fehlernährung zurückzuführen, selbst schwere Krankheiten wie Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs können durch eine jahrelange Übersäuerung mit verursacht werden.

Da Dr. Hay die Zusammenhänge zwischen Übersäuerung und Krankheit aus eigener Erfahrung bekannt waren, empfahl er, neben der Trennung der einzelnen Nahrungsmittel zusätzlich auf basenreiche Kost (siehe Kasten Seite 17) zu achten und weniger von den Nahrungsmitteln zu essen, die im Körper saure Rückstände hinterlassen.

Saure Rückstände behindern den Stoffwechsel

Alles, was wir essen oder trinken, wird mithilfe der Verdauungsorgane in kleinere Bausteine zerlegt, zersetzt und aufgespalten. Die Leber, das »Chemielabor« unseres Körpers, nimmt die ankommenden Stoffe auf, verwandelt sie in nährstoffreiches Blut und transportiert sie anschließend in unseren Zellstoffwechsel.

Was ist eigentlich der Stoffwechsel?

Der **Stoffwechsel** bezeichnet die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus sowie die Abgabe von Stoffwechselendprodukten an die Umgebung. Eine **Stoffwechselstörung** bedeutet, vereinfacht ausgedrückt, dass der Stoffaustausch in den Körperzellen gestört ist. Um dies besser zu verstehen, muss man wissen, dass unser Körper aus etwa 50 bis 70 Billionen Zellen besteht.

Die **Zelle** bildet die kleinste lebensfähige Einheit im menschlichen Körper. Sie ist vergleichbar mit einem Ziegelstein beim Hausbau. Diese Ziegelsteine bzw. Zellen vereinigen sich zu Verbänden und bilden aus Haut, Muskel- Binde- und Nervengewebe, bildlich gesehen, die Mauern des Hauses. Knochenzellen bilden das innere Gerüst und die Stockwerke.

Zellen, die sich zu Organen formen, bilden die Räume. Blut und Lymphe stehen für den Mörtel, den man zum Bauen braucht. Alles zusammen ergibt das Haus, in unserem Fall die Einheit des menschlichen Körpers.

Die Zellen werden von einer Zellmembran umschlossen. In der Mitte der Zelle befindet sich der Zellkern, in der Fachsprache auch Nukleus genannt. Der Zellkern ist das Gehirn der Zelle – hier wird das Erbmateriale, die Gen-Information, gespeichert.

All diese unterschiedlichen Zellen sind nach demselben Grundschema aufgebaut, und in jeder von ihnen findet ein Stoffwechsel statt.

Die Aufgabe der meisten Zellen besteht unter anderem darin, ankommende Stoffe aufzunehmen, zu verwerten, und nach der Verwertung

bzw. Verbrennung die Schlackenstoffe wieder auszuscheiden.

Durch Verbrennung entsteht Energie

Bei den Verbrennungsabläufen in den Zellen entstehen Energien. Sie werden für Vorgänge benötigt, die ständig und wie von selbst in uns ablaufen, etwa für den Herzschlag, die Atmung, das Denken, das Wachstum, für die Verdauungsvorgänge und die Sinneswahrnehmungen, also das Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Fühlen. Es werden aber auch Energien erzeugt, die wir für Muskelbewegungen, etwa zum Treppensteigen, Telefonieren, Kochen, Schwimmen, Radfahren, Laufen usw. benötigen.

Für diese Energieentwicklungen steht jeder Zelle ein eigenes kleines Kraftwerk, »Mitochondrium« genannt, zur Verfügung. Die Mitochondrien haben die wichtige Aufgabe, durch eine Pumpfunktion eine Zellspannung aufzubauen. Bildlich gesprochen: Es fließt Energie. Diese Energie treibt die Zellpumpe an und sorgt jetzt für den Austausch der Stoffe. Dies nennt man Stoffwechsel.

Brennstoff Nahrung

Damit dies alles funktionieren kann, benötigen unsere Zellen den geeigneten Brennstoff. Und diesen Brennstoff liefert unsere Nahrung in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten, außerdem Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Spurenelementen und Wasser. All diese Stoffe nehmen wir über die Nahrung auf, nur den Sauerstoff, der für den Stoffwechsel natürlich auch immens wichtig ist, atmen wir über unsere Lungen ein.

Damit wir also gesund bleiben und Energien entwickeln können, sollten unsere Zellen die ankomm-