

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 8: Wie schütze ich mein Herz?

Buchbesprechung: Buchtip

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Den Tofu vom Weizen trennen

Die Trennkost wurde von dem nierenkranken Arzt Dr. Howard Hay in den dreißiger Jahren in den USA entwickelt. Damals konnte Hay seine Krankheit heilen, heute versprechen die Protagonisten der Trennkost Besserung bei Verdauungsproblemen, rheumatischen Beschwerden, Migräne, Kreislaufkrankungen und nahrungsbedingten Allergien. Die wichtigste Zielgruppe aller Bücher über Trennkost ist aber doch die der Übergewichtigen. Ihnen wird zugesichert, sie könnten ohne Hungergefühle, bei gesunder, ausgewogener Kost und ohne späteren Jo-Jo-Effekt dauerhaft abnehmen.

Das Prinzip der Trennkost ist, alle Lebensmittel drei Gruppen zuzuordnen - Eiweißlieferanten, Kohlenhydratlieferanten und einer neutralen Gruppe -, und die beiden ersten sollen grundsätzlich nicht zusammen auf den Teller kommen. Da es praktisch nicht möglich ist, eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel strikt auseinanderzuhalten (die Natur kennt keine Trennkost), spricht man von solchen, die



solchen, die hauptsächlich Eiweiß liefern und anderen, die vorwiegend Kohlenhydrate enthalten. Man geht davon aus, es schon die Verdauungsorgane, zu einer Mahlzeit nur eine Sorte von Lebensmitteln, kombiniert mit Elementen aus der neutralen Gruppe, zu essen. Verschiedene Autoren haben inzwischen die Hayschen Prinzipien variiert und verschieden interpretiert. Bis heute sind die Wirkungen der Trennkost wissenschaftlich nicht untersucht, aber die guten Erfahrungen der Praxis sprechen für sich.

Das Sympathische an den «neuen» Autorinnen von Trennkostbüchern ist, daß sie keine fanatischen Dogmatikerinnen sind. Sie kommen ohne erhobenen Zeigefinger aus und möchten dem Leser nicht den Spaß am lustvollen Essen austreiben. Der eigentliche Effekt der «neuen» Trennkost ist, daß sie auf eine vollwertige, ausgewogene, kohlenhydratreiche Ernährung hinausläuft, die wenig tierisches Eiweiß und vorgefertigte Kost enthält. Dafür liegt der Schwerpunkt auf Frischkost und Vollkornprodukten. Also insgesamt eine bekömmliche, gesunde Ernährung. Die Rezepte sind appetitanregend, abwechslungsreich, alltagsnah und nicht zu kompliziert in der Zubereitung.



Ursula Summ war ihr eigenes Versuchsojekt, hat sich dann viele Jahre lang praktisch und theoretisch mit der Trennkost beschäftigt, viel Erfahrung in der Praxis gesammelt und schon einige Bücher geschrieben. Sie legt nun eine Sammlung ihrer besten Rezepte vor. Das übersichtliche, gut gestaltete Buch mit herausnehmbarem Trennungsplan wird von der Stiftung Warentest empfohlen. Übrigens verwendet sie für viele Saucen Molkosan.

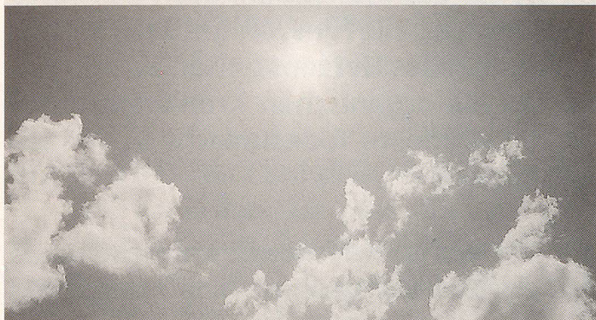
Die Schweizerin Mirjam Hirano-Curtet, Gesundheitsberaterin und Autorin eines Bestsellers über Trennkost, ordnet die Gruppe der eiweißhaltigen Lebensmittel neu und gelangt so zu einem weitgehenden Verzicht auf Fleisch und Fisch.

Ursula Summ, *Das große Buch der Trennkost*, Falken Verlag, 1995, 120 Seiten, ISBN 3-8068-4498-4, sFr. und DM 29.90.

Mirjam Hirano-Curtet, *Die schnelle neue Trennkost*, Midena Verlag, 125 Seiten, ISBN 3-310-00162-8, sFr. und DM 28.-.

Was sind eigentlich... FCKWs?

Hinter dem Kürzel FCKW versteckt sich Fluorchlorkohlenwasserstoff: die chemische Verbindung der Treibmittel in den Spraydosen, die zu den Verursachern des



Ozonlochs in der Stratosphäre in rund 25 bis 50 km Höhe gehört. Aber nicht nur mit den Spraydosen werden weltweit auch

heute Ozonkiller in den Himmel gesprayt. FCKWs werden auch als Kältemittel in Kühlschränken und industriellen Kühlanlagen, zur Kunststoffverschäumung sowie als Wärmepumpen verwendet. Chemisch gesehen handelt es sich bei den FCKWs um Kohlenwasserstoffe, in denen eines oder alle Wasserstoffatome durch Fluor ersetzt sind. Die aus FCKWs freigesetzten Chlorradikale – sehr reaktionsfähige Atome – zersetzen den Ozongürtel, der die gefährliche, kurzwellige UV-Strahlung von der Erdoberfläche abhält. Daraus entstehen gefährliche Perspektiven. Was es mit Ozon am Himmel und am Boden sonst noch auf sich hat – lesen Sie mehr darüber auf Seite 17.

Herzliche Gratulation!

Eine Woche «A.Vogel-Kur» für 2 Personen hat Frau Sigrid Werner aus Braunschweig bei unserem Wettbewerb in der März-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» gewonnen. Frau Werner hat die drei Wettbewerbsfragen richtig beantwortet und die Auslosung gewonnen. Und das sind die Antworten zu den drei Fragen: Biocarottin ist natürlich ein

Karottenkonzentrat mit Betacarotin, Milchschorf ist eine Hautkrankheit des Kleinkinds, und Bambuccino ist – natürlich – der kleine Bruder von Bambu Getreide- und Früchtekaffee.

Wir gratulieren Frau Werner herzlich und wünschen ihr erholsame «A.Vogel-Kur»-Tage in der Pension Falter in Inzell.

Ein Standardwerk von Alfred Vogel als Taschenbuch!

Neben dem «Kleinen Doktor» und «Die Natur als biologischer Wegweiser» gehört das immer wieder vergriffene Werk «**DIE LEBER als Regulator der Gesundheit**» zu den wichtigsten Publikationen von Dr. h. c. Alfred Vogel. Die Leber ist eines unserer zentralen Organe, deren einwandfreies Funktionieren Krebs, Gicht oder eine andere Stoffwechsel- oder Gefäßkrankheiten verhindert. Die größte



Drüse des Körpers hat auch die größten Pflichten und Mühen, wenn es um die Entgiftung unseres Körpers geht. Wer heute gesund bleiben will, kommt nicht ohne dieses erfahrungsreiche und wertvolle Buch aus. Mit der Neuauflage des «Leber-Buchs» als Taschenbuch kommt Alfred Vogel einem langgehegten Wunsch vieler Leserinnen und Leser nach. Bitte beachten Sie den Bestellschein auf Seite 39.