Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: Trennkost : harmonisch und vollwertig

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554423

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: 13.12.2025

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

Trennkost – harmonisch und vollwertig

Als «Ernährung der Zukunft» bezeichnet die Autorin und Ernährungsspezialistin Ursula Summ die Trennkost. Wie lässt sich diese Ernährungsform im Alltag durchführen? Was müssen Neueinsteiger beachten? Weshalb profitieren Übergewichtige davon? Wir haben uns mit Frau Summ unterhalten und sie zuerst gefragt: Was ist das eigentlich, Trennkost?

Ursula Summ hat zahlreiche Bücher zum Thema Trennkost geschrieben und führt in Hofheim-Wallau (D) einen Trennkost-Club.

Ursula Summ (US): Trennkost ist nicht, wie irrtümlich immer angegeben wird, eine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, bei der die stark eiweisshaltigen von den stark kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln innerhalb einer Mahlzeit getrennt verzehrt werden, z.B. bei einer Fleisch- oder Fischmahlzeit kommen keine Kartoffeln oder Nudeln hinzu, sondern viel Gemüse, Salat oder Rohkost. Im umgekehrten Fall zu einem Kartoffel- oder Nudelgericht kein Fleisch oder Fisch, sondern auch hier viel Gemüse, Salat oder Rohkost.

GN: Warum sollte man auf Trennkost umstellen?

US: Alles im Leben sollte harmonisch verlaufen. Auch die Ernährung. Kleinkinder tragen dieses Wissen noch unbewusst in sich. Sie essen meist nur ein bis zwei Nahrungsmittel innerhalb einer Mahlzeit. Leider geht diese gute Gewohnheit mit den Jahren verloren, und der Mensch entwickelt sich zum Durcheinanderesser. Sodbrennen, Blähbauch, Völlegefühl oder verzögerte Verdauung können die Folgen sein.

GN: Wer war Dr. Hay, nach dem die Trennkost benannt wird?

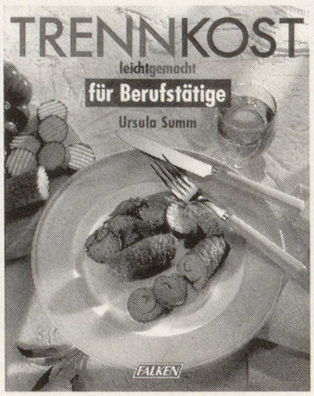
US: Dr. Howard Hay war Allgemeinmediziner und Chirurg. Er wurde 1866 in Pennsylvania, USA, geboren. Er litt an der Brightschen Nierenerkrankung mit Bluthochdruck und Herzerweiterung. Kein Arzt konnte ihm helfen, und so studierte er den menschlichen Körper aus einer neuen Sicht. Er entdeckte dabei für sich selbst das Säuren-Basen-Gleichgewicht, trennte zusätzlich die Eiweisse von den Kohlenhydraten und versuchte so vollwertig wie möglich zu essen. Durch die neue Einstellung zu seinem Körper konnte er sich vollständig heilen.

GN: Viele sagen, Trennkost, das ist kompliziert. Ist es wirklich so schwierig, die Regeln der Trennkost zu befolgen?

US: Im ersten Augenblick erscheint die Trennkost schwierig. Doch hat man den Trennungsplan, dann ist alles sehr einfach. Schade ist, dass es zur Zeit viele verschiedene Arten von Trennkost gibt. Meine Trennkost habe ich an mehreren tausend Menschen erfolgreich erprobt, sie entspricht mit vielen Verbesserungen dem Original.

GN: Wie lässt sich Trennkost praktisch im Alltag, gerade im Berufsalltag, realisieren? Können Sie dazu einige Tips geben?

US: Trennkost ist in der Zubereitung viel einfacher als normale Kost. Nicht drei verschiedene Speisen müssen zubereitet werden (Fleisch, Kartoffeln, Gemüse), sondern nur zwei (Fleisch und Gemüse oder Kartoffeln und Gemüse). Berufstätige können, wenn keine Kantine



«Trennkost leichtgemacht, für Berufstätige» heisst das neue Buch von Ursula Summ. Es ist im Falken-Verlag erschienen und kostet sFr./DM 29.90.

zur Verfügung steht, sich von zu Hause etwas mitnehmen, z.B. Suppen, Eintöpfe, Nudelsalat, Kartoffelsalat, Frikadelle, kalten Braten, gekochte Eier. Dazu kann man Gemüsepaprika, Gurke, Möhren oder anderes, in Streifen geschnitten, essen. Obst eignet sich ideal als Frühstück oder Zwischenmahlzeit. In meinem Buch «Trennkost leichtgemacht, für Berufstätige» findet man eine breite Palette von Rezepten, speziell für Menschen, die unter Zeitnot leiden.

GN: Was müssen Trennkost-Neulinge beachten?

US: Trennkost-Neulinge sollten ganz langsam mit der Umstellung beginnen. Alte Gewohnheiten über Bord zu werfen ist oft nicht so einfach. Bei zu grosser Strenge mit sich selbst werfen manche viel zu schnell alles wieder hin. Darum sollten Neueinsteiger zuerst nur eine Mahlzeit testen und sich dann selbst beobachten. Fühlt man sich wohl, kann eine weitere Mahlzeit harmonisch gestaltet werden.

GN: Gibt es Fälle, wo die Trennkost *nicht* durchgeführt werden sollte?

US: Im Laufe meiner inzwischen fast zwanzigjährigen Berufserfahrung als Tennkost-Fachfrau durfte ich mehrere tausend Menschen beobachten. Dabei waren junge und alte Menschen, Übergewichtige, Schwangere, Diabetiker, Herz-Kreislaufkranke, Allergiker, Menschen mit Depressionen und viele andere mehr. Ich habe nie erlebt, dass diese Ernährungsform, die ja wirklich alle Organe schont, jemandem geschadet hätte. Ganz im Gegenteil. Der einzige Hinweis gilt den Diabetikern. Diese sollten natürlich weiterhin mehrere Male am Tag den Blutzucker bestimmen, da ja eine Unter-/Überzuckerung nicht nur auf das Essen zurückzuführen ist. Oft konnte ich bei Diabetikern vom Typ 2 beobachten, dass diese ganz von ihren Medikamenten wegkamen. Forscher haben ausserdem festgestellt, dass bei Trennkost die Nüchterninsulinwerte sanken. Auch bei Typ 1.

GN: Warum ist Trennkost für Übergewichtige sinnvoll?

US: Durch die harmonisch zusammengestellte Nahrung und durch die auf den Tag verteilten fünf Mahlzeiten kommt es nicht mehr zu der gefürchteten Unterzuckerung. Dadurch werden Heisshungerattacken vermieden. Zudem wird durch Trennkost der Stoffwechsel positiv zum Fettabbau angeregt und durch den ausgeglichenen Kaliumspiegel findet eine natürliche Entwässerung statt.

GN: In welcher Weise verwenden Sie bei der Trennkost MOLKOSAN von A.Vogel?

US: MOLKOSAN ist durch seinen milden, säuerlichen Geschmack ein sehr guter Ersatz für Essig und kann sogar bei Kohlenhydratgerichten verwendet werden. Um Speisen dem heutigen Stand anzupassen, entdeckte ich speziell für die Trennkost-Kohlenhydrat-Rezepte das Molkosan. Nach vielen Versuchen zwecks guter Verträglichkeit konnte ich MOLKOSAN in die neutrale Ernährungsspalte der Trennkost einordnen.

GN: Frau Summ, wir danken Ihnen für das Gespräch. • CU

Bunter Bohnensalat für 2 Personen

von Ursula Summ

400 g grüne Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in wenig gesalzenem Wasser bissfest garen. 250 g Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Butter leicht braten. Mit Oregano und Kräutersalz würzen. 1 rote Paprikaschote und 3 Tomaten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Bohnen noch warm zusammen mit den Champignons auf 2 Tellern anrichten und mit den Tomaten- und Paprikastreifen garnieren. Für die Sauce: 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl mit 2 EL Molkosan, 4 EL Wasser und 2 EL süsse Sahne vermischen und mit Kräutersalz fein würzen. Die Sauce über den Salat geben und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.