



URSULA SUMM

TRENNKOST

Die neue 14-Tage-Diät

Rezepte für mehr Genuss
und weniger Kilos

 Bassermann

Inhalt

Vorwort 8

Gut zu wissen 10

Die Erfahrungen des Dr. Hay 12

Wie Trennkost die Verdauung fördert 13

Die drei Lebensmittelgruppen 14

Die Säure-Basen-Balance 15

Qualität ist wichtig 16

Die Vorteile der Hayschen Trennkost 17

Rezeptregister 86

Stichwortregister 88

Kontakt zu Ursula Summ 90

Abnehmen mit Trennkost 18

Trennkost macht schlank 20

5 Mahlzeiten am Tag 22

Lust auf Bewegung 24

Durchhaltetipps 24

Der Trennungsplan 25–27



DIE REZEPTE

Die 1. Woche 30–55

- TAG 1** Kartoffel-Gemüsesuppe ■ oder Obst ■/■ oder Kartoffeltrunk ■ oder Gemüse-Salat ■
- TAG 2** Käsebrod mit Apfel ■ • Buttermilch ■ Hackfleischpfanne mit Blumenkohl ■ Banane ■ • Pellkartoffeln mit Kräutersauce ■
- TAG 3** Obst ■ • Knäckebrot mit Honig ■ Geschnetztes mit Zuckererbsen ■ Beerenkefir ■ • Bratkartoffeln mit Butterbohnen ■
- TAG 4** Müsli ■ • Obst ■ • Minifrikadellen mit Salat ■ • Rosinenjoghurt ■ Reiseintopf ■
- TAG 5** Vollkornbrod mit Hüttenkäse ■ • Apfel ■ Lachssalat ■ • Zimtreis mit Rosinen ■ Kräuterquarkstulle mit Paprikaschote ■
- TAG 6** Kräuterquarkbrötchen ■ • Obst ■ Ziegenkäse auf Gemüsesalat ■ Studentenfutter ■ • Blumenkohl und Kartoffeln mit weißer Sauce ■
- TAG 7** Buttermilchmüsli mit Knusperkernen ■ Orangensaft ■ • Hähnchenbrust auf gemischtem Salat ■ • Orangenjoghurt ■ • Kartoffel-Gemüse-Plätzchen mit Käsekruste ■

Die 2. Woche 58–85

- TAG 8** Ei mit Tomatenquark ■ • Orange ■ Bunte Gemüse mit Spiegelei ■ Vollkornknäckebrod mit Ziegenfrischkäse und Tomate ■ • Sauerkrautgratin ■
- TAG 9** Haferflocken mit Aprikosen & Kefir ■ Obst ■ • Kartoffelpüree mit Ziegenkäsedressing und Eisbergsalat ■ • Banane ■ Vollkornbrötchen mit Räucherlachs und Möhrensalat ■
- TAG 10** Rührei mit Schinken ■ • Orange ■ Gemüsecurry mit Pak Choi ■ • Bananen-Buttermilch ■ • Bunter Kartoffelsalat ■
- TAG 11** Obst ■ • Vollkornbrod mit Sprossen ■ Fenchelsalat mit Putenstreifen ■ Knäckebrod mit Quark und Honig ■ Gemüsesalat mit Ei ■
- TAG 12** Vollkornbrötchen mit Bündner Fleisch ■ Grapefruit ■ • Schollenfilet auf Gemüse ■ Bananenkefir ■ • One-Pot-Pasta mit Rucola und Gemüse ■
- TAG 13** Rohkost mit Joghurt dip ■ • Butterfenchel mit Apfel-Sellerie-Stampf ■ • Toast mit Paprika ■ • Geschmortes Gemüse auf Salat mit Schafskäse ■
- TAG 14** Knuspermüsli ■ • Rohkost ■ • Schlemmersalat mit Pute ■ • Heidelbeerejoghurt ■ • Bohnentopf ■

Vorwort



Hunger tut weh und ist zudem nicht geeignet, Gewichtsprobleme auf Dauer in den Griff zu bekommen. Mit der Trennkost können Sie auf sanfte Art abnehmen. Sie ist einfach und unkompliziert.

Das Geheimnis der Trennkost liegt im richtigen Trennen und Kombinieren einzelner Lebensmittel. Frisches Gemüse, Salat, Rohkost und Obst bringen den Stoffwechsel auf Trab, und die Fettdepots beginnen zu schmelzen. Gleichzeitig wird der Körper auf natürliche Weise entschlackt. Darin liegt der lang anhaltende Erfolg der Gewichtsabnahme.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Die Trennkost ist etwas Besonderes, da sie keine fade Schmalkost ist, sondern geschmacklich

überzeugt und kein Hungergefühl aufkommen lässt.

Die Haysche Trennkost, diese natürliche Ernährungsform, faszinierte bisher Millionen und beeindruckt weiterhin zahlreiche Menschen.

Begonnen hat alles vor rund 100 Jahren, als der amerikanische Arzt Howard Hay sich selbst mit dieser Ernährung von einem Stoffwechselleiden heilte. Seine persönlichen Erkenntnisse hielt er in einem Buch fest, das 1939 durch Zufall in die Hände des deutschen Arztes Dr. Ludwig Walb gelangte. Die Vorzüge dieser Ernährungsform verbreitete er hierzulande. Da er aber von verschiedenen Ärzteschaften zeitweise boykottiert wurde, blieb es lange Zeit still um die Trennkost.

Ich ging 1978 völlig unbedarft an dieses Thema heran, als ich auf der Suche war, endlich für immer schlank zu werden. Trennkost ist seitdem für mich zur Naturheilmedizin geworden. Denn mit dieser Ernährungsform konnte ich mein extremes Übergewicht in normale Bahnen lenken und am eigenen Körper beobachten, wie meine Krankheiten ausheilten. Blitz- und Crashdiäten hatten meinen Körper dicker und kränker werden lassen. Irgendwann spielte mein gesamter Organismus verrückt: Rheuma, Gicht, Probleme mit der Verdauung, Kopfschmerzen, eine entzündete Bauspeicheldrüse sowie eine offene Hautallergie an den Händen und im Gesicht. Mit der Trennkost habe ich ganz sanft abgenommen, den Körper auf natürliche Weise entschlackt und neue Vitalität gewonnen.

Mir war sofort klar, ich hatte das Geheimnis der gesunden Gewichtsabnahme entdeckt.

Mit diesem Wissen und den positiven Erfahrungen ging ich in die Öffentlichkeit und vermittelte in Seminaren, als Trennkost-Beraterin, diese gesunde Form der Ernährung. Zeitgleich schrieb ich dazu Bücher, die über 5 Millionen Mal verkauft und in 10 Weltsprachen übersetzt wurden.

Mitte der 90er Jahre entdeckte ich für mich das eindrucksvolle Internet und hatte damit die Gelegenheit die Trennkost einem größeren Publikum vorzustellen. Meine Internetadressen finden Sie auf Seite 90.

Letztendlich kann ich sagen. Die Trennkost hat mein Leben verändert. Nicht nur meine Essgewohnheiten sind andere geworden, sondern auch meine Gesinnung hat sich gewandelt.

Entdecken Sie selber, wie einfach es ist, ein paar Pfunde abzunehmen ohne lästiges Kalorienzählen und gleichzeitig Wohlbefinden und Widerstandskraft zu steigern. Sie werden bald merken: Trennkost passt in die heutige Zeit. Wer sich trennkostgerecht ernährt, fühlt sich bald wohler und die überflüssigen Pfunde purzeln.

Ganz wichtig vor Ihrer Umstellung auf Trennkost: Sie sollten den folgenden Informationsteil aufmerksam durchlesen, was besonders dann gilt, wenn Sie mit dem Trennkostprinzip noch nicht so vertraut sind. Hier wird Ihnen Wissenswertes zum Thema Trennen und Kombinieren

der Lebensmittel vermittelt. Damit Sie richtig auswählen und kombinieren können, finden Sie auf den Seiten 25–27 den Trennungsplan. Ein Tipp von mir: Kopieren Sie diesen und hängen ihn als Einstiegshilfe in die Küche. Schon bald haben Sie alles im Kopf. Der anschließende Speiseplan mit entsprechenden Rezepten erleichtert Ihnen die Durchführung der Trennkost. Alle Rezepte – immer für eine Person berechnet – sind ganz einfach und schnell nachzukochen.

Viel Spaß und großen Erfolg.

A handwritten signature in black ink, reading "Ursula Bruhn". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal line extending from the end of the name.

