



# Summ's Trennkost Magazin

01. Februar 2010

## Abnehmen mit Trennkost - leichter als gedacht

Wirkungsvolle Schritte die nicht weh tun

Wer jetzt ein paar Pfunde zu viel hat, fragt sich voller Zweifel: „Was darf ich essen, was nicht?“ Der misstrauische Blick ins Diätsüppchen spricht Bände und kann auf Dauer keine Lösung sein. Denn egal ob Eierdiät, Safttage oder FDH, alle haben eines gemeinsam: Magenknurren - dies häufig verbunden mit schlechter Laune. Ganz anders als diese Diäten, wirkt die Trennkost. Niemand muss hier Hunger leiden.

Zuerst ist es wichtig, dass Sie sich von belastenden Zwängen befreien. Zum Beispiel: ein zu häufiges Wiegen. Dieses verursacht Stress und baut unnötige Spannungen auf. Entschärfen Sie diesen Abnehmstress, indem Sie sich nicht mehr täglich wiegen. Ihr Ziel sollte es sein gut auszusehen, sich wohl zu fühlen. Nicht wichtig ist die Zahl die auf der Waage steht.

Im nächsten Schritt sollten Sie die Nahrungsmittel, die den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treiben, langsam vom Speisezettel streichen. Bevorzugen sie stattdessen ballaststoffreiche Lebensmittel, die die Zuckerstoffe verlangsamt in das Blut abgeben. Ein weiterer Vorteil ballaststoffreicher Kost sind die aufquellenden Faserstoffe die das Magen- und Darmvolumen vergrößern und so

eine angenehme Sättigung bewirken.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die harmonische Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten. Mit einer cleveren Nahrungsmittelkombination nach den Regeln der Trennkost, tricksen Sie Heißhungerattacken aus und entlasten zudem den Verdauungsapparat.

Auch Fertiggerichte und Fast food sind zur Gewichtsabnahme ungeeignet. Die darin befindlichen geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe manipulieren den Speichelfluss der Speicheldrüsen und lassen uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Und wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft, müssen wir einfach immer weiter essen. So „futtern“ viele Menschen wahllos Nahrung in sich hinein, ohne richtig satt zu werden.

Einen guten Verbündeten bei der Gewichtsabnahme finden Sie in dem Mineralstoff „Kalium“. Dieses natürliche Schlankheitsmittel reguliert den Wasserhaushalt im Körper, indem es für den osmotischen Druck in der Zelle verantwortlich ist. Kalium wirkt wie ein Katalysator, der überflüssiges Gewebwasser aus den Zellen

absaugt und es über die Nieren abführt.

Der Erfolg beim Abnehmen ist auch von der Wassermenge abhängig, die Sie Ihrem Körper zuführen.

2- 3 Liter Flüssigkeit täglich wäre ideal, wobei auch die Flüssigkeitsmengen von Suppen, Salaten, Gemüse, Rohkost und Obst mit einberechnet werden kann.

Verwechseln Sie niemals Hunger mit Durst. Beide Signale des Körpers sind ähnlich. Darum zuerst probeweise etwas trinken.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kauen Sie ordentlich jeden Bissen und entwickeln Sie dabei ausreichend Speichel. Noch immer gilt die Regel: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Während des Kauens keine Flüssigkeiten zufügen. Getränke sind kein Speicheleratz.

Sie haben sicherlich bemerkt, dass man nicht gleich mit dem Essen aufhören muss, um abzunehmen. Besser ist es, wenn Sie schlechte Angewohnheiten in bessere umwandeln. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles durch kleine Veränderungen erreichen können.



## Leserbriefe und Dankschreiben

Liebe Frau Summ,

nun ist die letzte Mappe angekommen, und ich möchte Ihnen auch endlich einmal meinen Dank aussprechen für Ihre ausgezeichnete und liebevolle Betreuung, die eigentlich nur motivieren kann, das Abnehm-Programm zu beginnen.

Zum Abnehmen braucht man den „Klick“ im Kopf, und der ist bei mir erst gerade erfolgt.

Ich hatte immer irgendwelche Entschuldigungen, das Tennkostkonzept nicht konsequent durchzuführen, aber nun war es soweit, und ich habe den Kampf gegen die überflüssigen 10 Kilo begonnen nach dem ich für mich eingesehen habe, dass Maßhalten und strikte Reduktion von Fett alleine keinen Erfolg bringen.

Essen ist nun einmal Genuss und bedeutet Lebensfreude und mittels der Trennkost bleibt beides erhalten!

Seit vielen Jahren schon beschäftige auch ich mich mit Ernährungsfragen, da mein Beruf als Apothekerin das erfordert, aber es ist immer leichter anderen Menschen Ratschläge zu erteilen, als selbst die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Hinzu kommt, dass ich für meine eigene Person einen Plan brauche, an welchem ich mich „festhalten“ kann.

Ich interessierte mich schon lange für die Trennkost, habe manches darüber gelesen, war aber immer noch davon überzeugt, dass die klassischen Formen zur Gewichtsreduktion erfolgreicher wären. Dank kleiner Erfolge bin ich nun der Ansicht, dass die Trennkost einen wirklichen Weg zum Erfolg bietet.

Für Ihren enormen Einsatz, Ihr Wissen, Ihre Motivation bedanke ich mich nochmals

Und grüße Sie ganz herzlich

---

Sehr geehrte Frau Summ,

Heute tue ich nun endlich das, was ich eigentlich schon an den Weihnachtsfeiertagen tun wollte.

**Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für die Begleitung während der Trennkosteingewöhnung bedanken!!!**

Hier ganz kurz wie ich überhaupt dazu gekommen bin:

Ich habe mit einer Kollegin in der Mittagspause ein Buchgeschäft besucht. Meine Kollegin hatte sich vorgenommen abzunehmen und wollte sich dazu ein Trennkostbuch (den Namen des Autors hatte ich vergessen) kaufen. Während meine Kollegin das Buch gesucht hat, habe ich die Zeit genutzt um ebenfalls in den Bücherregalen zu stöbern. Dabei habe ich Ihr Buch „Schnelle Trennkostrezepte“ gefunden. Da ich gerne koche, aber andererseits nicht wirklich gerne in der Küche verbringe, war ich von diesem Buch mit den schnell zuzubereitenden Rezepten begeistert. Ich habe auch nicht lange gezögert und habe dieses Buch gekauft (mittlerweile habe ich noch mehr Bücher von Ihnen). Im Übrigen meine Kollegin hat dann doch kein Buch gekauft.

Damit war wohl unbewusst für mich der Weg geebnet um dauerhaft abzunehmen. Ich habe dann im Januar 2009, das Buch habe ich mir Ende Dezember 2008 gekauft, damit begonnen die Rezepte auszuprobieren. Ich wog zu diesem Zeitpunkt, bei einer Körpergröße von 1,55m 63Kg. Das war ohnehin zu viel. Also war ich auch noch freudig überrascht als der Zeiger der Waage nach links ging. Und was soll ich sagen, ich habe bis Ende 2009 ganze 15Kg. Abgenommen. Nun wiege ich nur noch 48Kg. Und fühle mich, meist zumindest, sehr gut dabei.

Und was das wunderbare ist, ich halte seither mein Gewicht. Ein bisschen sportlich betätigen tu ich mich auch, aber das habe ich auch schon vor der Trennkost getan. Ich gebe aber auch gerne zu, dass ich das Kaffeetrinken (morgens und mittags 1/2–1 Tasse) nicht wirklich lassen kann. Ich gönne mir auch schon mal eine Tafel Schokolade oder Kuchen, oder andere Süßigkeiten. Verzichten muss man wirklich auf nichts. Was ich als Nebeneffekt ebenfalls als sehr positiv einschätze ist, dass man nach dem Essen das Völlegefühl und die damit meist verbundene Müdigkeit nicht mehr hat. Man fühlt sich einfach besser. Super!

Auch ich habe vor Beginn der Trennkost schon das eine oder andere ausprobiert um abzunehmen, aber leider immer wieder mit dem bekannten Jojo Effekt. Wobei ich sagen muss, dass es nie Radikalkuren waren. Vielleicht war der Misserfolg auch auf meine Immunerkrankung Morbus Basedow zurückzuführen, ich weiß es nicht. Aber, und das ist das Wichtigste, diese Zeiten sind vorüber. Ich habe meinen Weg gefunden und das ist die Trennkost.

Bedanken möchte ich mich auch für die vielen leckeren Rezepte, welche in Ihrem 20-Stufen-Programm enthalten waren, sowie für die beiden Bücher. Diese Mappen waren für mich auch immer wieder Motivation. Ich habe mich eigentlich immer auf die nächste Stufe gefreut. Ich gebe zu, dass ich das jetzt fast so ein bisschen vermisse. Viele dieser Rezepte (außer alles was mit Fisch zu tun hat, da ich das aufgrund der Krankheit nicht essen darf) habe ich ausprobiert und ich koche es jetzt noch. Ich war bis zu Beginn der Trennkost ein bekennender Obst- und Gemüse-muffel. Danke auch dafür, dass sich das jetzt radikal geändert hat, auch wenn es mir Anfangs nicht immer leicht gefallen ist. Ich bin aber der Typ, wenn ich einmal was beginne, dann bin ich konsequent und gehe meinen Weg. Und dieser Weg hat mich Gott sei Dank um einige Kilogramm erleichtert und mir zu einer wesentlichen gesünderen Lebensweise verholfen. Ich bin so unendlich froh darüber.

Sie glauben gar nicht wie sehr ich Ihnen dafür dankbar bin.

Allen denen die diesen Weg gehen wünsche ich, dass die Trennkost Spaß macht und dass auch sie einen so wundervollen Erfolg beim Abnehmen, wenn das der Grund der Trennkost sein sollte, haben.

Aber Trennkost ist genauso etwas Wunderbares wenn sie nicht abnehmen müssen.

**Sehr geehrte Frau Summ, ich wünsche Ihnen, dass Sie noch vielen Menschen eine Begleiterin auf diesem Weg sein können.**

Ihre Schülerin Barbara S.

# SUPERGESUND – DIE TRENNKOST

## NEUE WISSENSCHAFTLICHE BEWEISE

**Bericht von Ursula Summ  
Trennkostexpertin und  
Deutschlands meistgelesene-  
Kochbuchautorin**

### Hatte Hay doch Recht?

Die offizielle Ernährungslehre sagt nein. Doch inzwischen liegen neue Forschungsergebnisse vor, die den Grundgedanken von Dr. Howard Hay bestätigen.

So beobachtete zum Beispiel Prof. Dr. med. Pirlet (er lehrte und praktizierte an der Goethe Universität in Frankfurt und behandelte dort in der Hauptsache magen- und darmkranke Menschen), dass viele Krankheiten im Magen- und Darmbereich durch eine Ernährungsumstellung verhindert werden könnten. Er vertrat die Meinung, dass bei vielen Menschen die Verdauungsorgane nicht in der Lage wären, gleichzeitig größere Eiweißmengen und größere Kohlenhydratmengen ordnungsgemäß zu verarbeiten.

Auch Dr. Klaus D. Wutzke, Leiter des Forschungslabors der Kinder- und Jugendklinik in Rostock, stellte nach einigen Ernährungstests fest, dass trotz gleicher Kalorienzufuhr die Gruppen mit der getrennten Essweise eine bessere Gewichtsabnahme vorwiesen, als die Gruppen mit üblicher Mischkost.

Inzwischen konnten weitere experimentelle Beweise der Trennkost erbracht werden.

Eine an der Universität Bloemfontein in Südafrika durchgeführte Langzeitstudie an 30 übergewichtigen Frauen ergab, dass der Teil der Frauen die konsequent trennten, nicht nur hinsichtlich des

Gewichtsverlustes deutlich im Vorteil waren, sondern auch niedrigere Nüchtern-Insulinwerte aufwiesen.

In Deutschland erforschte Dr. med. Martin Noelke (Schwiegersohn von Dr. Ludwig Walb, der die Trennkost in Deutschland einführte), die Wirkung der Trennkost auf Blutzucker, Insulinausschüttung und Gewichtsabnahme. Nach umfangreichen Blutuntersuchungen und ausführlichen Experimenten an Trennköstler und Nicht-Trennköstler, lieferte er anschließend die wissenschaftliche Basis, warum man mit der Trennkost abnimmt. Er brachte den Nachweis, dass Trennkost den Blutzuckerspiegel nicht unnötig erhöht. Dementsprechend gering auch die Insulinentwicklung, die, so Dr. Noelke, die Schlüsselsubstanz für die Fettgewebsneubildung darstellt.

Dr. med. Thomas M. Heintze, früherer Chefarzt der Asklepios Klinik in Homberg/Ohm und Nachfolger des legendären Trennkostpapstes Dr. Walb, schildert in seinem Buch: „Der Trennkost Doktor“ zahlreiche experimentelle Beweise und überzeugende Ergebnisse für die Wirksamkeit der Trennkost hinsichtlich Gesundheit und Gewichtsabnahme.

In Australien waren die Forscherinnen, Susanne H. A. Holt und Janet C. Brand Miller von der Universität of Sydney, ebenfalls auf der Suche nach dem weltweit grassierendem Übergewicht und den daraus resultierenden Stoffwechselerkrankungen. Sie testeten, unabhängig der Trennkost, nach verschiedenen Mahlzeiten die Insulinentwicklung im Körper. Dabei entdeckten sie, dass die Bauchspeicheldrüse bei verschiedenen 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: Übergewicht wären oftmals die Folgen von einer selbst herbeigeführten Insulin – Überproduktion. So leiden viele dicke Menschen daran, dass ihre Bauchspeicheldrüse aufgrund falscher Ernährung zu viel Insulin produziert.

Heute ist wissenschaftlich belegt, dass ein niedriger Insulinspiegel wünschenswert ist, nicht nur für die Gewichtsreduktion, sondern auch für viele Erkrankungen, die mit Übergewicht verbunden sind.

---

In der Doktorarbeit des Ernährungswissenschaftlers Dr. Markus Keller, „Alternative Ernährungskonzepte“, Gießen 2007, wird die Trennkost, mit den Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl, überwiegend positiv bewertet.

---

## Sinn und Zweck dieser Ernährungsform

*Mehr Energie durch getrenntes*

*Essen.*

★

*Entgiftung und Reinigung der*

*Körperzellen.*

★

*Die Schonung der Verdauungs-  
organe.*

★

*Keinen Heißhunger mehr,*

*durch ausgeglichenen*

*Blutzuckerspiegel*

## SUMM TRENNKOST

Calle Patricio Ferrandiz 40  
Buzon 356  
E-03700 Denia/Alicante  
Spanien

Telefon: 0034 966421120  
Fax: 0034 965784715  
E-Mail: [summ@trennkost.de](mailto:summ@trennkost.de)  
[http:// www.trennkost.de](http://www.trennkost.de)

So finden Sie uns im Internet  
[www.trennkost.de](http://www.trennkost.de)



### **Wie Ursula Summ zur Trennkost kam.....**

*Ursula Summ wurde 1947 in Hofheim/Ts. geboren und kam als junge Frau über eigene Probleme mit Gewicht und Gesundheit 1978 zur Hayschen Trennkost. Zum ersten Mal fand sie wirklich Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrung anderen Menschen mitzugeben. Mit ihrer eigenen Trennkost ist sie seit über 30 Jahren erfolgreich, gibt Abnehmkurse und Seminare und hat bislang über vier Millionen Bücher verkauft. Ursula Summ lebt heute mit ihrer Familie in Spanien, von wo sie täglich Briefe und Anfragen aus der ganzen Welt beantwortet und an neuen Konzepten arbeitet.*

### **Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!**

Haben Sie Anregungen zu unserem neuen Trennkost Magazin, dann schreiben Sie uns bitte :  
[summ@trennkost.de](mailto:summ@trennkost.de)



### **Das Rundum-Paket** zum Abnehmen und Genießen.

Trennkost—Der neue Weg  
zum schlanken Ziel  
im PDF-Format  
einzeln 5,50 €  
komplett 90,00 €

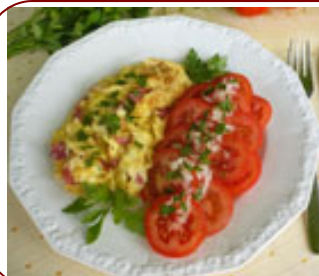
## **DOWNLOAD—PRODUKTE**

[www.trennkost.de](http://www.trennkost.de)

### **Trennungs- plan**



Der  
**Trennungsplan**  
im PDF-Format für  
nur 3,90 €



Die 14 Tage

### **Trennkost - Basenkur**

im PDF-Format für 5,90 €



Lust auf Backen ?

Die 40 besten  
**Trennkost- Backrezepte**  
im PDF-Format für 5,90 €



ISBN 978-3-8304-3665-2

So einfach war Abnehmen mit Trennkost noch nie



ISBN 978-3-8304-3666-9

Die Erfolgsmethode neu erleben



ISBN 978-3-426-64222-1

Meine 160 besten Rezepte zum genussvollen Abnehmen mit der Ideal-Trennkost



ISBN 978-3-426-79809-6

Der Königsweg unter den Diäten



ISBN 978-3-426-64155-0

Einfach abnehmen ohne Hungerkur oder schlechtes Gewissen



ISBN 978-3-8304-3659-1

Abnehmen durch Trennkost



ISBN 978-3-426-64321-1

Über 120 Rezepte für maximal 30 Minuten



SBN 978-3-426-64822-3

Trennkost kann auch Ihnen helfen



ISBN 978-3-8304-3667-6

Schnelle Abnehmrezepte in 20 Minuten



ISBN 978-3-426-64520-8

Leicht und lecker Woche für Woche



ISBN 978-3-8094-2625-7

Trennkost- schon mal ausprobiert



ISBN 978-3-8094-1373-8

Das Essen ist unsere Energiequelle



ISBN 978-3-8094-2350-8

Abnehmen ohne zu hungern!



ISBN 978-3-442-16586-5

Genial einfach!



ISBN 3-7742-6072-9

Mit den neusten Daten zu allen wichtigen Lebensmitteln

Diese Bücher erhalten Sie in jedem Buchhandel und überall dort wo es Bücher gibt.