

Die Summ-Trennkost - Erfolgsrezepte fr Einsteiger

Von Ursula Summ

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #358869 in BcherVerffentlicht am: 2002-11-01Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 7.20 x .98b x 4.96l, Einband: Taschenbuch320 Seiten | File size: 53.Mb

Von Ursula Summ : Die Summ-Trennkost - Erfolgsrezepte fr Einsteiger before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Summ-Trennkost - Erfolgsrezepte fr Einsteiger:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Summ-TrennkostVon Sandra FeySuper toll geschrieben dieses Buch, die sich gerne dieser Ernhrungsform annehmen wollen, toll erklrt, schnell hergestellt, auch fr Berufsttge. Top95 von 100 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. berzeugungstterin im positiven SinnVon LiberalerUrsula Summ hat die Trennkost zwar nicht erfunden, manchmal knnte man dies aber meinen, so prsent ist die Frau mit ihren Bchern zur Materie.Und, das muss man ihr positiv zu Gute halten, sie ist im positiven Sinne eine berzeugungstterin ohne missionarisch aufdringlich zu wirken. Sie hat eine

Reihe eigener Erfahrungen aus ihren Seminaren in ihre Kochbücher einfließen lassen. Das hinterlässt insgesamt einen sympathischen Eindruck. Ok, ich weiß, dass die moderne Wissenschaft die theoretischen Grundlagen der Trennkost ad absurdum führt. Keinem modernen Mediziner leuchtet mehr ein, wieso die getrennte Einnahme von Kohlehydraten und Eiweißen den von der Trennkosttheorie bezeichneten Effekt haben soll. Auch wird die Unterteilung der Lebensmittel in Eiweiß- und Kohlehydratgruppe natürlich von der kritischen Medizin in Frage gestellt. Im Laufe der Jahre sind natürlich auch eine Reihe von Groß- und Dummschwätzern (bles Beispiel: Anthony Robbins) auf den Zug aufgesprungen und haben die Trennkost in einer Weise vermarktet, die ihr nicht unbedingt positiv bekommen ist. Aber sei es wie es will: 3 Punkte können auch die schärfsten Kritiker der Trennkost nicht verleugnen: 1. Es ist wahrscheinlich die einzige Diät, mit der man wirklich abnehmen kann. Ich kenne selber Leute mit erstaunlichem Gewichtsverlust dank Trennkostumstellung. 2. Es ist auch nach meiner Erfahrung eine Tatsache, dass eine Trennkostmahlzeit einfach weniger ermüdet macht als eine normale Mahlzeit. Insbesondere im Broalltag spielt das eine wichtige Rolle. Nicht wenige Büroangestellte verzichten auf das Mittagessen, um dem 14-Uhr-Loch zu entgehen. Da ist ein Trennkostmittagessen in jedem Fall die gesündere Alternative. 3. Trennkost-Mahlzeiten sind leicht und schnell zuzubereiten. Ein Argument für Singles und Berufstätige. Das Argument der Fehlernährung, das von manchen Medizinern vorgebracht wird, mag in Extremfällen zutreffen, scheint mir aber bei normaler Ernährung wenig stichhaltig. Strikt vegetarische Ernährung dürfte da wegen des fehlenden Eiweißanteils beispielsweise riskanter sein. Außerdem gibt es ja genügend Angebote an Nahrungsergänzungsmitteln. Fazit: Das vorliegende Buch ist als Einstieg in die Trennkost vorzüglich geeignet. Sogar einige Widersprüchlichkeiten, die in früheren Werken von Frau Summ bei der Lebensmitteleinteilung enthalten waren, sind beseitigt (allerdings nicht alle - z. B. taucht Eigelb in zwei verschiedenen Gruppen auf). Die Rezepte sind leicht nachzukochen, gut gegliedert in Leichte und Hauptgerichte einerseits und Eiweiß-, Kohlehydratgerichte andererseits. Auch die Anzahl der Rezepte bietet etwas mehr Auswahl als in den anderen Büchern der Autorin. Dafür muss man hier halt auf Farbtafeln verzichten. 66 von 70 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Einstieg in die Trennkost Von Ein Kunde Das Buch ist einfach super. Es wird der Sinn erklärt, warum gewisse Nahrungsmittel "getrennt" werden sollen. Außerdem beinhaltet es jede Menge Rezeptvorschläge. Es ist leicht zu verstehen und hat keinen langen Vorlauf. Außerdem ist ein Wochenplan als Beispiel mit aufgeführt. Sehr zu empfehlen, für alle die nicht nur abnehmen, sondern sich auch einfach fit fühlen wollen.

Kurzbeschreibung Trennkost ist eines der beliebtesten und bekanntesten Abnehmkonzepte von heute. Für all jene, die sich zum ersten Mal damit beschäftigen, bietet dieses Buch den optimalen und leichten Einstieg. Die häufigsten zum Thema Trennkost und Abnehmen gestellten Fragen werden beantwortet. Der Trennungsplan und die Beispiele für Mahlzeitenkombinationen sowie Tagespläne für drei Wochen machen die Umstellung auf die neue Ernährungsweise kinderleicht. Bei den Autor und weitere Mitwirkende Ursula Summ ist Deutschlands bekannteste Trennkost-Expertin. Sie leitete über 10 Jahre Seminare für bergewichtige und gründete 1994 einen Trennkost-Club. Sie hat bereits über 3 Millionen Bücher verkauft. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Wie oft schon bekam ich diese Fragen gestellt: "Wie beginne ich mit der Trennkost? Welches Buch ist für mich als Anfänger das richtige? Gibt es die Trennkost auch weniger kompliziert? Warum gibt es so viele verschiedene Arten von Trennkost?" Alles berechnete Fragen, und ich muss zugeben, dem Einsteiger wird es auf diesem Gebiet nicht gerade leicht gemacht. Die Vielzahl der angebotenen Bücher und die unterschiedlichsten Darstellungen darin stiften allerhand Verwirrung. Sich im Dschungel der verschiedenen Trennkostarten auszukennen ist nicht einfach und bedarf gewisser Grundkenntnisse. Um hier endlich Klarheit zu schaffen, und um Ihnen, als Trennkost-Neuling, den Einstieg in diese neue Ernährungsweise zu erleichtern, habe ich dieses Buch leicht verständlich und übersichtlich verfasst. Dadurch werden Sie sehr schnell die Grundlagen der Trennkost verstehen. Später, wenn Sie damit besser vertraut sind, können Sie experimentierfreudiger werden und verschiedene Trennkostarten, wie sie von anderen Autoren vertreten werden, selber ausprobieren. Auf diese Weise finden Sie für sich selbst Ihr bestes Ernährungskonzept. Ich selbst vertrete das Prinzip der original Hay'schen Trennkost und habe aufgrund meiner Beobachtungen und Testversuchen an mehreren tausend Menschen die alte Lehre des Dr. Howard Hay verfeinert und auf den heutigen Stand gebracht. Schwer bergewichtig und krank, suchte ich in den siebziger Jahren die ideale Lösung, um mein Gewicht zu reduzieren. Ich hatte schon sämtliche Diäten ausprobiert, wobei mein armer Körper immer dicker und kränker wurde. Dann endlich stieg ich 1979 auf die Lehren der Hay'schen Trennkost. Leider gab es zur damaligen Zeit nur sehr wenige Informationen über diese Ernährungsform, und so blieb mir keine andere Wahl, als zu meinem eigenen Versuchskaninchen zu werden. Glücklicherweise hatte ich Dr. Ludwig Walb (Entdecker der Hay'schen Trennkost) an meiner Seite, der mir die Zusammenhänge ausführlich erklärte. Mit der Trennkost konnte ich schließlich mein extremes bergewicht in normale Bahnen lenken und durfte zusätzlich erleben, wie meine Krankheiten völlig ausheilten. Fortan litt ich weder an Gicht noch an Rheuma, meine Kopfschmerzen verschwanden, ebenso die offene Hautallergie an den Händen und im Gesicht. Auch hatte ich keine Probleme mehr mit meiner Verdauung, und meine entzündete Bauchspeicheldrüse beruhigte sich zusehends. Sehr schnell wurde mir klar, welchen Schatz ich in meinen Händen trug, und ging damit an die Öffentlichkeit.

Elf Jahre lang leitete ich daraufhin Kurse für bergewichtige und konnte während dieser Zeit mehrere tausend Menschen beobachten. Anschließend gründete ich meinen Trennkost-Club, der nicht nur in Deutschland auf reges Interesse stieß, sondern auch in Österreich und in der Schweiz. Aus diesen Beobachtungen und Experimenten heraus stammt heute mein reicher Erfahrungsschatz, den ich mit den Ratschlägen und Rezepten in diesem Buch gerne an Sie weitergebe. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Einstieg in die Trennkost. Herzlichst Ihre Ursula Summ

Grundlagen der Trennkost

Was ist Trennkost? Obwohl das Wort "Trennkost" inzwischen zu einem bekannten Begriff geworden ist, wissen trotzdem sehr viele Menschen immer noch nicht, was sich wirklich hinter dieser Ernährungsweise verbirgt und wie sie funktioniert. Eine Umfrage hat ergeben, dass fast jeder Befragte glaubte, Trennkost wäre nur etwas für bergewichtige zur Gewichtsabnahme. Falsch! Trennkost ist supergesund und gibt enorme Power! Trennkost wird heute von vielen Ärzten und Heilpraktikern erfolgreich für den Genesungsprozess eingesetzt. Trennkost wirkt wie ein Jungbrunnen und wird daher auch in Fitness-Studios, Kosmetiksalons und Schönheitsfarmen angeboten. Bei der Trennkost essen Sie weiterhin das, was Sie immer gegessen haben, nur in einer anderen Reihenfolge. Es kommt hier besonders auf eine harmonische Zusammenstellung der einzelnen Nahrungsmittel an. Darum ist die Original Haysche Trennkost auch keine Diät, sondern ein Ernährungskonzept, das ein Leben lang beibehalten werden kann, ohne dass Mangelerscheinungen auftreten. Der Grundgedanke der Trennkost ist, den Körper zu reinigen, zu entgiften und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, welches durch falsche Essgewohnheiten und andere Umwelteinflüsse verloren ging. Die angenehmen Begleiterscheinungen der Trennkost sind: Man fühlt sich energiegeladener. t Heißhungerattacken treten nicht auf. t bergewichtige nehmen ab. t Untergewichtige nehmen zu. Diese positiven Begleiterscheinungen werden durch die Entlastung der Verdauungsorgane und durch einen besser funktionierenden Stoffwechsel bewirkt. Das Hauptmerkmal dieser Kost ist das Trennen zwischen eiweißreicher und kohlenhydratreicher Kost (siehe Trennungsplan S. 19) Denn nach den Erkenntnissen vieler Ernährungsforscher und des Erfinders der Trennkost, Dr. Howard Hay, wird die Phase der Verdauung stark behindert, wenn gleichzeitig größere Mengen an Eiweiß und Kohlenhydrate innerhalb einer Mahlzeit gegessen werden. Die Folgen einer ungünstig zusammengestellten Nahrung können sein: Sodbrennen, Blähungen, schlechte Verdauung, bergewicht, Stoffwechselstörungen oder andere schwerwiegende Krankheiten. Insbesondere die bleierne Müdigkeit macht vielen Menschen nach dem Essen zu schaffen. Trennt man dagegen innerhalb einer Mahlzeit die Eiweiße von den Kohlenhydraten, werden die Verdauungsorgane spürbar entlastet. Selbst nach einer reichhaltigen Mahlzeit fühlt man sich energiegeladener, und von der Müdigkeit fehlt jegliche Spur. Auch tritt kurze Zeit nach der Umstellung auf Trennkost kein saures Aufstoßen mehr auf; gleichzeitig setzt eine langsame Entgiftung ein. Die Funktion des Verdauungssystems

Um die ganzheitliche Wirkung der Trennkost zu begreifen, ist es besonders wichtig, die Funktionen des gesamten Verdauungsapparates zu verstehen.

Die erste Phase der Verdauung beginnt bereits mit dem Gedanken an eine Speise, denn dieser regt zum Beispiel den Speichelfluss stark an - das Wasser luft uns im Mund zusammen. Der Mund und Magen ist der erste Happen im Mund, wird die Nahrung durch Kauen zerkleinert. Durch die Einwirkung des Enzyms Amylase im Speichel werden die Kohlenhydrate schon jetzt vorverdaut. Eiweiße hingegen werden im Mund noch nicht aufgespalten, da die dafür benötigten sauren Verdauungssäfte fehlen. Diese werden erst im Magen durch das Verdauungsenzym Pepsin und durch Salzsäure bereitgestellt. Werden nun während einer Mahlzeit gleichzeitig reichlich Eiweiß und Kohlenhydrate gegessen, verstößt man gegen wichtige Verdauungsgesetze. Die Kohlenhydrate können nicht ausreichend aufgespalten werden, da der Verzehr von Eiweiß die Produktion von Salzsäure und Pepsin im Magen in Gang gesetzt hat. Diese Säfte behindern die Wirkung der Amylase aus dem Speichel. Isst man hingegen nur Kohlenhydrate, entstehen nur wenig saure Säfte im Magen, und die Wirkung der Amylase bleibt besser erhalten.