

Ursula Summ

# Die Summ- Trennkost

Erfolgsrezepte für Einsteiger

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

# Trennen schont Magen und Darm

Wie zuvor beschrieben, werden alle Speisen, die wir essen, auf unterschiedliche Art verdaut. Zur Verdauung eines Stücks Fleisch wird ein anderer Verdauungssaft benötigt als für Kartoffeln. Zur Aufspaltung und Verdauung von Fleisch, Fisch, Käse, Eiern und auch verschiedener Früchte werden saure Verdauungssäfte benötigt. Dagegen erfordern Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot basische Verdauungssäfte.

Dies ist der Grund, warum Dr. Howard Hay, Erfinder der Trennkost, die Nahrungsmittel in verschiedene Gruppen einteilte und somit einen Trennungsplan für die Nahrungsmittel entwickelte. Neben der Eiweiß- und der Kohlenhydratgruppe gibt es eine dritte Gruppe, die neutralen Nahrungsmittel. Da diese Speisen weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören, dürfen sie sowohl mit eiweiß- als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehrt werden.

## **Wie funktioniert die Trennkost?**

Hauptmerkmal der Trennkost ist, wie der Name schon sagt, eine Trennung zwischen den überwiegend eiweißhaltigen und den überwiegend kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Eine hundertprozentige Trennung ist natürlich nicht möglich, sondern nur eine Trennung der Extreme. Sinn und Zweck dieser Trennung ist, die Verdauungsorgane bei der täglichen Nahrungszerlegung nicht zu überfordern, sondern sie zu schonen.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt der Trennkost ist das Beachten des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Nach Dr. Hay gehören eiweißreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier), aber auch verschiedene Kohlenhydrate (Zucker, geschältes Getreide und polierter Reis) zu den Säurebildnern. Gemüse, Salate, Keimlinge und Obst, um nur

einige zu nennen, zählte Dr. Hay zu den Basenbildnern.  
Zu den neutralen Nahrungsmitteln gehören unter anderem  
gesäuerte Milchprodukte, Gemüse und Salate.

# Wie kommt es zur Säurebildung?

Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen, ist es sinnvoll, den eigenen Körper einmal als eine kleine, biochemische Fabrik zu betrachten. Dieses geschlossene System, mit seinen unzählbaren bewussten und unbewussten Funktionen, gleicht einem Wunderbauwerk mit ungeheuren Energien. Um diese Energien, zum Beispiel für Wachstum und Bewegung, Zellerneuerung, Körperwärme, Gedanken und Gefühle, täglich neu entwickeln zu können, benötigt der Körper den geeigneten Brennstoff. Und dieser Brennstoff ist die Nahrung. Es sind neben Vitaminen und Mineralstoffen hauptsächlich Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette, die - in kleinste Teile aufgeschlossen - dem Körper diese geeigneten Brennstoffe und Bausteine liefern.

So wertvoll die Nährstoffe für einen reibungslosen Ablauf unserer Körperfunktionen auch sein mögen, es bleiben nach ihrer Aufspaltung und Verstoffwechslung auch saure Abfallstoffe in unserem Blut zurück. Bei den eiweißreichen Nahrungsmitteln (Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Wurst) sind dies vor allem die Harn- und die Milchsäure. Auch die Stoffwechselprodukte einiger kohlenhydratreicher Nahrungsmittel (Zucker, polierter Reis, geschältes Getreide) tragen mit Kohlensäure und stickstoffhaltigen Abfallstoffen zur Säurebildung bei. Die tierischen Fette in Wurstwaren, aber auch die Trans-Fettsäuren, die im Herstellungsprozess von minderwertigen Margarinesorten oder Plattenfetten entstehen, führen zur Bildung von Abfallstoffen. Gehärtete Fette, die häufig in Fast Food-Gerichten, in Gebäck oder in Speiseeis verarbeitet werden, schaden ebenfalls dem Körper. Je mehr wir also von diesen industriell hergestellten Nahrungsmitteln essen, umso höher sind die belastenden Rückstände in unserem Organismus.

Doch nicht nur Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette hinterlassen saure Rückstände im Körper. Auch Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, Alkohol, Nikotin und teilweise auch Medikamente lassen den Gehalt an Säure in unserem Blut ebenso ansteigen wie Stress, Ärger, Streit oder Aggressionen. Sogar ein Schreck oder eine unvorhersehbare Freude können den Säurewert in Sekundenschnelle in die Höhe treiben.

Zum Glück verfügt unser Organismus über ein gut funktionierendes Puffersystem. Diese giftigen Substanzen werden zum Teil über Nieren, Darm, Haut und Lungen wieder ausgeschieden. Doch eine unaufhörliche Überflutung mit sauren Rückständen kann auch der Gesundeste auf Dauer nicht verkraften.

## **Signale für eine Übersäuerung**

Erstes Anzeichen einer starken Übersäuerung kann eine bleierne Müdigkeit sein. Mit den Jahren bemerkt man dann ein langsames Nachlassen der Konzentration, hinzu kommen häufig Kopfschmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Gicht oder Rheuma, Bandscheibenbeschwerden, Arthrosen, Herz-Kreislauf-Störungen oder ähnliche Beschwerden. Ein junger, gesunder Körper hat noch reichlich Platz, diese überschüssigen Säuren einzulagern. Er transportiert sie dorthin, wo sie am wenigsten stören: ins Bindegewebe, in die Zellen, an Gefäßwände, in die Augen, in die Gelenke, in die Muskulatur, Sehnen und Bänder sowie in und unter die Haut.

Da dieser Prozess der Selbstvergiftung so langsam vonstatten geht, wird er meistens wenig beachtet. In der Tat lässt sich unser Körper auch lange Zeit nichts anmerken, doch mit zunehmendem Alter kann eine Übersäuerung zu den bekannten Zivilisationskrankheiten führen.

Übrigens, nicht nur ein übergewichtiger Körper kann unter diesen Symptomen leiden, auch ein schlanker Körper kann

total übersäuert sein.

## **Mit Basen die Übersäuerung ausgleichen**

Basen, auch Laugen genannt, sind die Gegenspieler der Säuren. Sie haben eine alkalisierende und ausgleichende Wirkung den Säuren gegenüber. Gemüse, Salat, Obst, Keimlinge, Mandeln, Kerne, Samen und junge Kartoffeln zählen zu den Basenbildnern und haben daher einen positiven Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt.

Da laut Dr. Howard Hay unser Körper zu 20 % aus säurebildenden und zu 80 % aus basenbildenden Elementen besteht, sollte auch unsere Ernährung diesem Verhältnis entsprechen. Das heißt, dass die täglichen Mahlzeiten zu 20 % aus säurebildenden und zu 80 % aus basenbildenden Nahrungsmitteln bestehen sollen. Mit dieser ausgewogenen Ernährung kann das Gleichgewicht zwischen den Säuren und den Basen aufrechterhalten werden.