

Dr. med. Ludwig Walb
Dr. med. Thomas Heintze
Peter Lehmann

Original Hay'sche Trennkost

- Mit über 170 köstlichen Rezepten
und gezielten Hinweisen für Diabetiker



Inhalt



Liebe Leserinnen und Leser!

7

Gesund leben mit Trennkost

Das Vermächtnis von Dr. Hay	10
■ Krankheiten behandeln durch Verhindern ihrer Ursachen	10
■ Stoffwechselforgänge und Ernährung	11
Special Die Last mit dem Glyx	15
■ Die Wirkung der Nahrung auf den Geist	18
■ Die große Krankheit – die Müdigkeit	19
■ Über die Angst	20
■ Familienkrankheiten	21
■ Von den Ursachen der inneren Krankheiten	21
■ Trennkost auch für Säuglinge und Kleinkinder	23
■ Der Mensch braucht Bewegung	24
■ Trennkost und Gewichtsverlust	24
Über den Säure-Basen-Haushalt	25
■ Wie geht unser Körper mit den Säuren um, die von ihm gebildet werden?	26
■ Der Säure-Basen-Haushalt des Blutes	29
■ Die Rolle des Bindegewebes im Säure-Basen-Haushalt	29
Die Hay'sche Trennkost	30
■ Wie und warum wirkt Trennkost?	33
Special Das Trennkost-Prinzip – von der Wissenschaft enträtselt	35
■ Trennkost als Therapie	37
■ Diabetesbehandlung mit Trennkost	38
Grundregeln zur Hay'schen Trennkost	39
■ Beispiel einer durchschnittlichen Tagesverpflegung	41
■ Tagesmenüvorschlag	42
■ Menüvorschläge für eine Woche	44



■ Menüvorschläge für die vegetarische Küche	44
Die Zusammensetzung der Nahrung (nach Hay und Walb)	46
Lebensmitteltabelle (Chemie der Lebensmittel nach Rein-Stepp)	47

Rezepte

Tipps für die Zubereitung bei Trennkost	50
Special Kräuter und Gewürze	51
Kohlenhydratmahlzeiten	53
Eiweißmahlzeiten	87
Vorspeisen	116
Suppen	124
Gemüse	133
Soßen und Mayonnaisen	145
Salate	157
Brotaufstriche	164
Müslivariationen	169
Special Keimen von Getreide	172
Desserts	173
Trennkost bei Diabetes	178
■ Die zweckmäßige Diät bei Diabetes	178
■ BE*-Austauschtabelle für Diabetiker	179
■ Tagesbeispiel einer Diabeteskost 12 BE	182
■ Tagesbeispiel einer Diabeteskost 15 BE	183
■ Tagesbeispiel einer Diabeteskost 18 BE	184
Special Ergebnis einer wissenschaftlichen Prüfung	185
Literatur	186
Rezeptregister	187

