

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

