

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







Gesund leben mit Trennkost

Der amerikanische Arzt Dr. William Howard Hay (1866–1940) gilt als „Erfinder“ der Trennkost. Sein Name steht sozusagen als Synonym für gesunde, naturbelassene Ernährung bei gleichzeitiger Trennung von eiweißreicher und kohlenhydratreicher Kost während einer Mahlzeit, die den Körper entgiftet und entsäuert.

Das Vermächtnis von Dr. Hay

Howard Hay litt an einer als unheilbar geltenden Krankheit, der Bright'schen Nierenerkrankung, für deren Verlauf eine Eiweißausscheidung charakteristisch ist.

Während seiner Krankheit war Hay auf die Schriften von Robert MacCarrison gestoßen, der, in Indien stationiert, die natürlichen Heilungskräfte bei unzivilisierten Völkern im Himalaya beobachtet hatte. Dabei bemerkte er, dass diese die gängigen Zivilisationskrankheiten wie Blinddarmreizungen, Magengeschwüre, Gallensteine, Verstopfung, Dickdarmentzündungen, Gicht,

Asthma und Rheuma nicht kannten. Den Grund für ihre Vitalität und Gesundheit fand er in ihrer natürlichen Ernährung und Lebensweise. Sie aßen ausschließlich naturbelassene Nahrung, wie Gemüse, Früchte, Nüsse, Brot aus vollem Korn, Milch und Käse. Ihre tägliche Feldarbeit sorgte für ausreichend regelmäßige Bewegung. Dadurch sah sich Hay in seiner Überzeugung bestätigt.

Krankheiten behandeln durch Verhindern ihrer Ursachen

Hay heilte seine Erkrankung, indem er seine Ernährung unter Berücksichtigung der chemischen Nahrungsgesetze umstellte. Er nahm nur noch naturbelassene Nahrungsmittel zu sich und davon nur so viel, wie er zur Lebenserhaltung brauchte. Er wurde vollständig geheilt und gewann damit seine Arbeitskraft zurück und blieb in den folgenden 27 Jahren gesund. Er starb mit 71 Jahren an den Folgen eines Unfalls.

Die Ernährung wurde für Dr. Hay die Basis seiner Therapiekonzepte. In seinen Büchern „A new health era“ und „How to be always well“ entwickelte Hay seine Theorie, die er durch seine eigene Gesundung und die erfolgreiche Behandlung seiner Patienten bestätigt fand.

MEHR WISSEN

Richtige Ernährung – gesunde Zellen

Ein Organ benötigt zur optimalen Funktionstüchtigkeit gesunde Zellen. Hay folgerte, gesunde Zellen können nur durch richtige Ernährung aufgebaut werden. Wenn man die Bedeutung der Nahrung für den Zellaufbau voll erkannt habe und daraus die nötigen Konsequenzen ziehe, dann könne man langsam aus einem kranken einen gesünderen Körper aufbauen. Jeder Mensch habe folglich das Schicksal seiner Jugend und seines Alters in der eigenen Hand. Die nötige Konsequenz bestehe in einer bewussten Ernährungsumstellung. Diese Erkenntnis würde kaum Allgemeingut der Menschen werden, weil nicht jeder

für eine geistige Einsicht bereit sei. Viele würden sich jedoch freuen, wenn sie in der Lage wären, Völlegefühl und schlechtes Befinden zu verhindern, nachdem sie die Ursachen hierzu erkannt hätten. Man brauche deshalb auf keine der wirklichen Lebensfreuden zu verzichten, besonders nicht auf Gaumenfreuden. Denn die Nahrung könne noch viel genussreicher sein, wenn man nur die Grundbegriffe der Ernährung verstehen und die rechte Wahl in rechter Zusammenstellung treffen würde. Aber man vergesse nicht: Niemand kann für uns essen, niemand kann für uns verdauen.

Stoffwechselforgänge und Ernährung

Es ist beeindruckend, wie aktuell Hays Gedanken über Gesundheit und Ernährung heute noch sind. Meine eigenen therapeutischen Erfahrungen, die ich über 40 Jahre in Praxis und Klinik machen konnte, bestätigen sie.

In den hoch entwickelten Industrieländern sind die ernährungsbedingten Krankheiten wie Übergewicht, Herzinfarkte, erhöhter Blutdruck oder Arteriosklerose seit Beginn der Jahrhundertwende stark angestiegen. Die seuchenhaften Erkrankungen spielen gegenüber früheren Zeiten kaum noch eine Rolle. Dafür leiden und sterben die Menschen heute an Krankheiten, von denen man früher nicht sprach. Die meisten alten Menschen sterben an Gefäßkrankheiten, die heute als Seuche der Zivilisation bezeichnet werden.

In dem Buch „Wo stehen wir heute“ sagt Frank Thies Folgendes: „Über die Zunahme der Entartungskrankheiten wissen Ärzte zu berichten: falsche Ernährung, wertlose Speisen, Verweichlichung des Körpers, Spirituosen, Drogen, chemische Hilfsmittel zur Aufputschung der Energie, Mangel an Sauerstoff, fehlende Abhärtung, man wandert nicht mehr, man fährt. Die Lebensgewohnheiten des Menschen haben sich den durch die Technik geschaffenen Bequemlichkeiten angeglichen und einen wahren Glaubensfanatismus an das Künstliche, Synthetische, Erfundene und Erdachte erzeugt. Die Verkünstlichung unserer Existenz dürfte schwer zu überbieten sein, dennoch wird man wahrscheinlich versuchen, sie noch weiter überbieten zu wollen, weil alles dahin drängt, der Natur zu beweisen, dass sie unrentabel und mit geringem Nutzeffekt arbeitet. Während es also einerseits gelang, gefährliche Epidemien zu beherrschen, sterben heute zahllose Menschen unseres Volkes bereits im besten und leistungsfähigsten Alter an Herzinfarkten und Bluthochdruck als Folge übermäßiger und falscher Ernährung.“

Für und wider Diäten

Das Bemühen, vorsichtiger zu leben, lässt sich an der großen Zahl von Menschen erkennen, welche nach einer Diät leben. Die internationalen Möglichkeiten, essen zu können, was erreichbar ist und was gut schmeckt, verführen eher zu üppigem als zu eingeschränktem Essen. Erst durch Notwendigkeit und ärztliche Ratschläge wird eine Diät eingenommen, die man vielleicht zuvor belächelte.

Die Ärzte ihrerseits, die bis dahin oft wenig mit Diät zu tun hatten und sich nur oberflächlich damit befassten, kommen nicht mehr umhin, ihre eigene oder die Ernährung ihrer Patienten zu korrigieren. Die Vielzahl der Diätformen ist verwirrend. Es gibt heute immerhin so viele Diäten wie Organe und Erkrankungen.

An dieser Stelle nur eine kleine Auslese:

1. Diät bei Krankheiten des Magens und Darms
2. Diät bei Herzkrankheiten und Kreislaufstörungen
3. Diät bei Erkrankungen der Niere und der Harnwege
4. Diät mit roher und vegetarischer Kost
5. Diät für Gichtkranke
6. Diät bei Zuckerkrankheit
7. Diät bei Erkrankungen der Leber und der Gallenblase
8. Diät bei Fettsucht
9. Diät für den Säugling in gesunden und in kranken Tagen
10. Diät für Fieberkranke und Genesende (Schonkost)
11. Diät bei Rheumatismus, Migräne
12. Diät bei Asthma bronchiale und Lungenemphysem

Man kann diese Liste beliebig verlängern, von den Schlankheitsdiäten und vielen anderen „Zweckdiäten“ ganz zu schweigen. So bleibt auch dem Arzt nichts anderes übrig, als sich mit der Korrektur der allgemein üblichen Vollkost zu befassen, sei es nun prophylaktisch oder zu Heilmaßnahmen.

Das Vermächtnis von Dr. Hay

Der hastige Mensch isst meist zu viel, zu schwer, zu oft und zu schnell. Erwin Baelz, der Leibarzt des japanischen Kaisers war, berichtete, dass seine Rikschafahrer mit einer Handvoll Reis ihn spielend über Berge und Höhen ans Ziel brachten, während ihre Leistung sehr schnell nachließ, als er sie mit Fleisch ernährte. Er folgerte daraus, dass die Leistung weitgehend von der Ernährung abhängt. Meerschweinchen, denen man die übliche Nahrung: Hafer, Karotten, Heu und Wasser nur gekocht verfütterte, gingen rasch zugrunde an Zahnfäule, Kieferverbiegung, Knochenerweichung und starben zum größten Teil an Krebs. Daraus sollte man die Schlussfolgerung ziehen, dass auch ein großer Teil der Nahrung in ungekochter Form genossen werden muss.

1. Eine Ernährung und Diät sollte also prinzipiell vollwertig sein, den Gesunden nicht überernähren und den Kranken nicht unterernähren.
2. Sie sollte durch genügend ungekochtes Gemüse ergänzt werden, denn einseitige Kochkost führt zu Mangelkrankungen.

MEHR WISSEN

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Stören wir längere Zeit das Säure-Basen-Gleichgewicht, entsteht eine Azidose (= Übersäuerung) oder Alkalose (= Verschiebung in den basischen Bereich). Sander (siehe Literaturverzeichnis Seite 185) stellte fest, dass alle schweren Erkrankungen von einer latenten Gewebsübersäuerung begleitet sind. Diabetes mellitus, Rheuma, Arthritis usw. sind einige Beispiele dafür. Hay sagt: „Wir erkranken, weil wir nicht die natürliche Widerstandskraft gegen Säurerückstände, Bazillen und Nervenerschöpfung haben.“ Amerikanische Forscher haben experimentell bewiesen, dass Stoffwechselfaktoren die antibakterielle Aktivität der Lunge hemmen.

Gerade der chronisch Kranke muss häufig jahrelang eine Diät durchführen. Diese darf den Kranken nicht schwächen, sondern ihm die Leistungsfähigkeit und Gesundheit nach Möglichkeit zurückbringen. Die Diät sollte auch im Restaurant durchführbar sein und deshalb nicht zu sehr von der üblichen Kost abweichen. Diesen Grundsätzen entspricht die Hay'sche Trennkost.

Lebensmittel nutzbar machen

Alle Vorgänge sowohl der humoralen (im Blut) als auch der zellulären Abwehr werden durch den Ernährungszustand des Gesamtorganismus entscheidend beeinflusst. Die erste Stufe der Nutzbarmachung von Nahrungsmitteln, sowohl für die Energieproduktion als auch für andere Zwecke, besteht in einer hydrolytischen Spaltung (Spaltung einer chemischen Verbindung durch Wasser unter Mithilfe von Enzymen) der Makromoleküle des Nahrungsmittels zu kleinen Bausteinen. Proteine werden zu Aminosäuren, Kohlenhydrate zu Hexosen, Fette zu Glycerin und Fettsäuren, Nukleinsäuren zu den entsprechenden Basen, Pentosen und Phosphaten abgebaut. Biologisch ausgedrückt, werden die Nahrungsmittel durch die Verdauung löslich gemacht, eine Vorbedingung für die Resorption (= Aufnahme) durch den Darm. Prozesse, die der Verdauung im Darm sehr ähnlich sind, kommen auch in den meisten Geweben vor, wenn Reservestoffe zur Energieproduktion mobilisiert werden, oder wenn geschädigte Gewebe der „Autolyse“ unterliegen, d. h. sich selbst auflösen. Die Verdauung wird durch die kombinierte Tätigkeit vieler spezifischer Enzyme bewirkt, von denen jedes einzelne die Hydrolyse (= das Löslichmachen in Wasser) einer Verbindung oder einer Anzahl eng verwandter Verbindungen besorgt. Bei lang dauernden Ernährungsfehlern und damit chronisch chemischen Reizen können Zellen entarten.