

**Vorwort** 8

**Trennkost – wofür und wie**

**Was Sie über Trennkost wissen sollten** 12

Die Ursprünge der Trennkost 12

Was versteht man unter Trennkost? 13

Die Grundregeln der Trennkost 14

Was sind Kohlenhydrate? 15

Verdauungsvorgänge in unserem Körper 15

Die Verdauung der Kohlenhydrate 16

Die Last mit dem Glyx 17

Das Neueste aus der Wissenschaft für Sie –  
die glykämische Last 19

Glykämischer Index – Glykämische Last 21

Die Eiweiße (Proteine) 22

Die Eiweißverdauung 23

Der Säure-Basen-Haushalt 23

Säurebildner – Basenbildner 24

**Wie und warum wirkt Trennkost?** 25

Verbessern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden 26

Mit Trennkost zum Wunschgewicht 27

**Trennkost im Alltag** 30

Die acht Richtlinien für die Anwendung  
der Trennkost 30

Der Umschalttag 30

So wird aus Ihrem Sonntagsessen ein  
Trennkost-Menü 33

Die Zusammensetzung der Nahrung  
nach Hay und Walb 34

Grenzfälle der neutralen Gruppe 35

Chemie der Lebensmittel nach Rein-Stepp 35





<b>Wie ernähre ich mein Kind gesund?</b>	<b>38</b>
Kinder lernen durch Nachahmung	39
Zucker ist der Feind Nr. 1 für Gesundheit und Zähne Ihres Kindes!	39
Geduld ist die Mutter des Erfolges	40

<b>Trennkost für Aktive</b>	<b>41</b>
Trennkost im Beruf	42
Trennkost bei Sport und Freizeit	43
Fit für den Sport mit Trennkost	44
Wann und warum sollen Sie zusätzlich Nährstoffe einnehmen?	45
Trennkost im Urlaub	47

<b>Mit Trennkost fit und aktiv im Alter</b>	<b>48</b>
Heilkräutertee gegen Altersbeschwerden	49
Streicheleinheiten für Geist und Seele	50

<b>Wann Sie was essen dürfen</b>	<b>51</b>
Beispiel einer durchschnittlichen Tagesverpflegung	51
Menüvorschläge für drei Tage	52
Menüvorschläge für die vegetarische Küche	54

<b>So machen Sie's richtig</b>	<b>56</b>
Wie viel darf's denn sein?	58
Trinken ist wichtig	58
Und immer wieder: Bewegung macht fit	58

<b>Kleine Lebensmittelkunde</b>	<b>59</b>
Getreide – das Ernährungsmittel	59
Mehl ist nicht gleich Mehl	60
Reis – das Nährstoffbombchen	60
Parboiled Reis	61

aus: Heintze, Basisbuch Trennkost (ISBN 3-8304-2121-4) © 2005 Haug Verlag

Kartoffel – die tolle Knolle	62
Zucker – der Überflüssige	63
Fette – die Guten ins Töpfchen	63
Butter oder Margarine?	63
Pflanzliche Öle	64
Tierische Öle	64
Gutes Fett – schlechtes Fett	65
Die Milch macht's	66
Milchprodukte	66
Fleischlos glücklich?	67
Fischers Fritz fischt frische Fische	68
Energie aus dem Garten	69
Tipps für die Zubereitung bei Trennkost	70



## Rezepte

Frühstücksideen	74
Keimen von Getreide	76
Brotaufstriche	80
Suppen	83
Vorspeisen und kleine Gerichte	89
Gemüse	98
Kohlenhydratgerichte	102
Eiweißgerichte	109
Soßen und Mayonnaisen	124
Desserts und süße Sachen	128
Kuchen und pikantes Gebäck	134
Rezeptregister	138

