

# Rauch / Mayr

## Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Leseprobe

[Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr](#)

von [Rauch / Mayr](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b18359>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

#### Apfel

- Apfelschalengertr nk 212
- Bratapfel-Sahne-Dessert 175
- Gef llter Apfelkuchen 208
- Aprikosenkn del 178

#### Aubergine

- Auberginen-Gemüse-Topf 74
- Gegrillte Auberginenscheiben 143
- Ofenkartoffeln mit Gem seletscho 104
- Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
- Avocadoaufstrich 129

### B

Bachforellenfilets 85

#### Banane

- Bananen-Getreide-Dessert 174
- Gofio-Bananen-Brei 135
- Gofiofrei 45
- Linomel-Sanddorn-Joghurt 135

Basensuppe 52, 138

Basensuppe mit Frischkr utern 57

Basensuppe mit Petersilienwurzel 53

Basensuppe mit Thymian 58

Basensuppe nach der MAD 206

Basilikumquark 122

Blattsalat mit Fenchel 209

Blattsalat mit Kräuter-dressing 206

Bratapfel-Sahne-Dessert 175

Buchweizen mit Tomatensauce 100

Buchweizen mit Zucchini-Champignon-Ragout 146

Bulgur mit Gemüse 69

### C

Cremige Kartoffelsuppe 207

Crêpes mit warmen Cointreaue Erdbeeren 214

### D

Dinkelbr tchen 43

Dinkelfladen 44

### E

Erfrischungsgetränk 207

### F

Felchenfilet auf Tomaten-concass e 159

#### Fenchel

- Blattsalat mit Fenchel 209
- Fenchel-Basensuppe 56
- Fenchel-Mangold-Salat 139
- Fencheleintopf 70
- H hnchen-Fenchel-Wok 119
- Kartoffeln mit Fenchelgem se 63
- Nudelaufwurf mit buntem Gemüse 155
- Polentaring mit Fenchel Milanese 145
- Seeteufelmedaillons auf Fenchelgem se 109
- Feta-Aufstrich mit Kerbel 182

#### Fisch

- Bachforellenfilets 85
- Felchenfilet auf Tomaten-concass e 159
- Fischaufstrich 134
- Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156
- Gebratenes Saiblingfilet 83
- Gebratenes Steinbuttfilet 80
- Gebratenes Zanderfilet 83
- Gedämpftes Forellenfilet 80
- Hechtsouffl  mit Spinatgemüse 111
- Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
- Seebarsch auf Gemüse 213
- Seeteufelmedaillons auf Fenchelgem se 109
- Seezungenfilet in Estragonsauce 158
- Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
- Wildlachstartar 183
- Frucht-Joghurt-Dessert 171

### G

Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156

Gebratenes Saiblingfilet 83

Gebratenes Steinbuttfilet 80

Gebratenes Zanderfilet 83

Gedämpftes Forellenfilet 80

Gef llter Apfelkuchen 208

Gegrillte Auberginenscheiben 143

Gemüse-Basensuppe 53

Gemüse-Hirse-Wok 74

Gemüsebrühe 51

Geschmortes Huhn mit Gemüse 118

#### Gofio

– Gofio-Bananen-Brei 135

– Gofiofrei 45

– Gofiosnack 46

Grapefruitcreme 174

Gr nkernnocken mit

Mangold 154

### H

Hafer- oder Dinkelbrei 134

Hafer-, Dinkel- oder

Reisflockenbrei 45

Hechtsouffl  mit Spinatgemüse 111

#### Hirse

– Hirse mit Gemüse 68

– Hirse-Bratlinge mit

Wurzelgemüse 144

– Hirse-Erdbeer-Roulade 211

– Hirse-Gemüse-Eintopf 102

– Hirseschnitzel mit

Karotten 77

– Hirsotto mit Schafskäse 150

#### Hühnerfleisch

– Geschmortes Huhn mit

Gemüse 118

– H hnchen-Fenchel-Wok

119

– H hnchengeschnetztes 86

– Hühnerbrustfilet im

Mangoldbett 87

– H hnerbrustgeschnetztes

mit Gemüse 211

– H hnerfrikadellen auf

spanische Art 163

– Hühnerkeule mit

Majoransauce 88

### K

#### Kalbfleisch

– Gekochter Kalbs-Tafelspitz in der Brühe 115

– Geschmorte Kalbs-schulter 116

– Kalbsbraten mit Rosmarin 86

– Kalbsschnitzel mit

Kürbisgemüse 87

– Kalbsteak mit Selleriepüree 114

#### Karotte

– Gebratenes Saiblingfilet 83

– Gemüse-Hirse-Wok 74

– Hirse mit Gemüse 68

– Hirse-Bratlinge mit

Wurzelgemüse 144

– Hirseschnitzel mit Karot-

ten 77

– Hühnerkeule mit

Majoransauce 88

– Karotten-Basensuppe 54

– Karotten-Kartoffel-Rösti

mit Wurzelwerk 103

– Sesam-Vitamin-Aufstrich 95

– Tofuschnitzel mit

Karotten 62

– Vitamin-Aufstrich 47

#### Kartoffel

– Cremige Kartoffelsuppe 207

– Karotten-Kartoffel-Rösti

mit Wurzelwerk 103

– Kartoffel-Kräuter-Suppe 139

– Kartoffel-Reibekuchen mit

Zucchini-Karotten-Gemüse

107

– Kartoffel-Spinat-Aufwurf

101

– Kartoffelauflauf 63

– Kartoffelgratin mit

Mozzarella 70

– Kartoffellaibchen mit

Kürbisgemüse 150

– Kartoffeln mit Fenchel-

gemüse 63

– Knusprige Kartoffellaibchen

mit Minzesauce 65

– Ofenkartoffeln mit

Gem seletscho 104

– Pellkartoffeln mit Salz und

Butter 62

– Pikante Kartoffelpizza 147

– Zucchini gemüse mit

Kartoffeln 68

- ZucchiniGemüse mit Ofenkartoffeln 76
- Kastaniendessert 168
- Kerbelquark 97
- Knollensellerie**
- Basensuppe mit Frischkräutern 57
- Basensuppe mit Thymian 58
- Kalbsteak mit Selleriepüree 114
- Rinderroulade mit Majoransauce 161
- Sellerie-Basensuppe 52
- Kressequark 122
- Kürbis**
- Kalbsschnitzel mit Kürbisgemüse 87
- Kartoffellaibchen mit Kürbisgemüse 150
- Kürbis-Basensuppe mit Ingwer 140
- Rinderfiletstreifen mit Kürbispüree 164
- Kürbiskernaufstrich 131
- L**
- Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
- Linomel-Sanddorn-Joghurt 135
- M**
- Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
- Mandel-Walnuss-Aufstrich 130
- Mangold**
- Bachforellenfilets 85
- Fenchel-Mangold-Salat 139
- Gebratenes Zanderfilet 83
- Grünkernnocken mit Mangold 154
- Hühnerbrustfilet im Mangoldbett 87
- Nudelaufstrich mit buntem Gemüse 155
- Thymian-Lammfilet und Mangold-Wurzelgemüse 162
- Maroniaufstrich 131
- Mediterraner Gemüsesalat 137
- Milchsuppe 56
- Minze-Energy-Drink 209
- Mohn-Cupcake mit Weinschaum 172
- Mousse au Chocolat 167
- N**
- Nudel-Tofu-Auflauf 69
- Nudelaufstrich mit buntem Gemüse 155
- O**
- Öl-Quark-Aufstrich 96
- Öl-Quark-Kräuter-Aufstrich 130
- Orangen-Soufflé 176
- P**
- Papaya-Aufstrich 181
- Pastinake**
- Felchenfilet auf Tomatenconçassée 159
- Gemüse-Basensuppe 53
- Pellkartoffeln mit Salz und Butter 62
- Pikante Kartoffelpizza 147
- Polenta**
- Polenta mit Zucchini 61
- Polentaknödel mit Gartengemüse und Kerbelsauce 72
- Polentaring mit Fenchel Milanese 145
- Polentaschnitten 99
- Putenbrustaufstrich 183
- Q**
- Quark**
- Quark mit Dill 123
- Quark mit Majoran 123
- Quark mit Sauerampfer 121
- R**
- Ravioli mit Quarkfüllung und Spinat 149
- Rindfleisch**
- Rinderfiletstreifen mit Kürbispüree 164
- Rinderroulade mit Majoransauce 161
- Rote-Bete-Aufstrich 132
- S**
- Safranrisotto mit Schafskäse 208
- Schafsqquark-Aufstrich 46, 96
- Seebarsch auf Gemüse 213
- Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse 109
- Seezungenfilet in Estragonsauce 158
- Seezungenfilet mit Gemüsegratin 108
- Sellerie-Basensuppe 52
- Sesam-Vitamin-Aufstrich 95
- Spargelsuppe 57
- Spinat**
- Gebratene Schollenfilets mit Pilzsahnesauce 156
- Hechtsoufflé mit Spinatgemüse 111
- Kartoffel-Spinat-Auflauf 101
- Lachsforellenfilets auf Blattspinat 82
- Ravioli mit Quarkfüllung und Spinat 149
- Spinat-Basensuppe 58
- Stangensellerie-Basensuppe 54
- T**
- Thymian-Lammfilet und Mangold-Wurzelgemüse 162
- Tiramisu 175
- Tofu**
- Nudel-Tofu-Auflauf 69
- Tofu-Bällchen im Gemüsebett 73
- Tofu-Oliven-Aufstrich 132
- Tofuschnitzel mit Karotten 62
- Tomate**
- Buchweizen mit Tomatensauce 100
- Hirsotto mit Schafskäse 150
- Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
- Pikante Kartoffelpizza 147
- Tomate mit Schafsmozzarella 212
- Tomaten-Basensuppe 140
- U**
- Überbackene Maistortillas 106
- V**
- Vanilledessert 170
- Vanilleparfait mit Himbeeren 177
- Vitamin-Aufstrich 47
- W**
- Walnusscreme 177
- Warmer Brei aus Amaranthmehl 97
- Weincreme 168
- Wildlachstartar 183
- Würziger Kräuterquark 182
- Z**
- Zitronencreme 169
- Zucchini**
- Buchweizen mit Zucchini-Champignon-Ragout 146
- Hirsotto mit Schafskäse 150
- Hühnchengeschnetzeltes 86
- Kartoffel-Reibekuchen mit Zucchini-Karotten-Gemüse 107
- Maissoufflé mit pikantem Gemüse 151
- Polenta mit Zucchini 61
- Überbackene Maistortillas 106
- ZucchiniGemüse mit Kartoffeln 68
- ZucchiniGemüse mit Ofenkartoffeln 76

## Stichwortverzeichnis

### A

Abendessen 32, 41, 204  
Alkohol 189  
Aufstrichfette 30

### B

Bakterienflora 199  
Ballaststoffe 190, 198  
Bandscheibenschäden 13  
Basenpulver 32  
Basenräuber 202  
Basensuppe 23, 40  
Bauchformen 16  
Bluthochdruck 14

### Braten

– Fisch 78  
– Fleisch 113  
Brei 22  
Butter 30

### D

#### Dämpfen

– Fisch 78  
– Gemüse 66  
Diaminoxidase 34  
Dinkelfladen 18, 38

#### Dünsten

– Fisch 78  
– Gemüse 66

### E

Ei 196  
Eiweiß, tierisches 196  
Eiweißprodukte, tierische 25

#### Ernährung

– basenüberschüssige 203  
– Faktoren 193  
– gesunde 190  
Ernährungs-Tipps 188  
Essen, fettes 188  
Essgewohnheiten, falsche 191  
Esskultur 191

### F

Fäulnis 188  
Fehlhaltung 13  
Fette 29  
– erhitzen 31  
– naturbelassene 31, 197  
Fisch 28, 196  
– filetieren 79  
Fischsud 79  
Fischzubereitung 78

### Fleisch 28, 196

– Garmethoden 112  
Flüssigkeitstag 205  
Foliensack 112  
Fruchtsaft 187, 198  
Fruchtzuckerunverträglichkeit 33  
Fruktoseintoleranz 33

### G

Garen, Gemüse 66  
Gartenkräuter 152  
Gärung 187  
Geflügel 25  
Gemüse 66, 196  
Gemüsebrühe 22, 39  
Getränke 198  
Getreide 197  
Getreideflockenbrei 22, 39  
Gewürze 24, 198  
Gicht 13  
Glutenunverträglichkeit 35

#### Grillen

– Fisch 78  
– Fleisch 113

### H

Haferflocken 197  
Haferflockenbrei 22  
Haltungsformen 16  
Hauptgerichte 40  
Herz-Kreislauf-Störungen 14  
Histaminintoleranz 34  
Hunger 19, 41, 192

### K

Kaffee 188, 198  
Kalbfleisch 25  
Kartoffel 67  
Kauen, gründliches 191  
Kauschulung 18  
Krankheitsvorsorge 13  
Kräuter 24, 152, 198  
– trocken 152  
Kräuterpesto 152  
Kräutertee 22, 38–39, 48, 198  
Kuhmilch-Unverträglichkeit 196  
Kursemmel 18, 38

### L

Laktoseintoleranz 21, 33  
Lebensbedingungen 192  
Leinöl 30  
Leinsamentee 198

### Linolensäure 30

### M

#### MAD 18

– Dauer 15  
– Eignung 12  
– Entwicklung 11  
– Gemüsesorten 67  
– Gründe 13  
– Lebensmittel, ungünstige 32  
– Nahrungsauswahl 21, 23  
– Stufen 14  
– Tagesplan 20  
MAD-Genuss-Wochenende 204  
Magen- und Darmstörungen 13  
Mahlzeiten, Anzahl 192  
Mais 197  
Mayr-Arzt 14  
Mayr-Esskultur 18  
Mayr-Heilprinzipien 11  
Mayr-Küche, moderne 12  
Mayr-Kur 12  
Medikament 189  
Meersalz 24  
Milch 21, 38, 194  
Milch-Semmel-Kur 12  
Milchzuckerunverträglichkeit 21, 33  
Mittagessen 40  
Monotonie 19

### N

Nahrung, warme 205  
Nahrungsaufnahme 192  
Nahrungsfette 29  
Nahrungsmenge 191  
Nahrungsmittel  
– basenüberschüssige 201  
– Wertigkeit 193, 195  
Nahrungsmittelenverträglichkeit 33  
Nüsse 197

### O

Obst 187, 189, 197, 204

#### Öle

– kalt gepresste 31  
– naturbelassene 31  
Omega-3-Fettsäuren 28, 30, 197

### P

Pesto 153

### Q

Quark 21, 39, 194

### R

Rheuma 13  
Rindfleisch 25  
Rohgemüse 187  
Rohkost 187, 193, 201, 205

### S

Salat 205  
Salz 24  
Säure-Basen-Haushalt 199  
Säureerzeuger 201  
Säurespender 201  
Schweinefleisch 188, 196  
Snack 189  
Störungen, psychosomatische 14  
Substanzen, lebendige 198  
Sutoxine 188

### T

Tiefkühlkost 196  
Transfettsäuren 31  
Trennkost 40

### U

Übergewicht 13  
Übersäuerung 200

### V

Verdauung 10  
Verdauungsbeschwerden 18  
Verdauungskraft 191  
Verdauungsorgane 12, 191  
Verfassung, seelische 193  
Vollkornprodukte 190  
Vollkost, leichte 10  
Vollsalz 24  
Vollwertkost 197

### W

Wasser 22, 198  
Wein 189  
Wirbelsäulenschäden 13  
Wok 29  
Wurzelgemüse 23

### Z

Zersetzungsvorgänge 187  
Zöliakie 35  
Zucker 188  
Zwischenmahlzeit 189



Rauch / Mayr

[Die neue Milde Ableitungsdiet nach F.X. Mayr](#)

Die Aufbaukur für Ihren Darm

224 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)