

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 58 (2003)

Heft: 2

Artikel: Die Hay'sche Trennkost : der Gesundheit zuliebe

Autor: Elias, Gerhard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891575>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Hay'sche Trennkost – der Gesundheit zuliebe

Seit vielen Jahren gehört die Hay'sche Trennkost in der Schweiz zu den populärsten Ernährungsformen. Kein Wunder. Auch auf dem Büchermarkt entwickelte sich dieses vielversprechende Thema zum Dauerbrenner. Ständig gibt es hierzu neue Literatur mit immer neuen Rezepten. Von der original ‚Hay'schen Trennkost‘ gibt es mittlerweile zahlreiche Varianten, die mit der Ursprungsform eines gemeinsam haben: Innerhalb von einer Mahlzeit wird konzentrierte Eiweissnahrung von konzentrierter Kohlenhydratnahrung getrennt. Viele schwören auf dieses Prinzip für Gesundheit und Wohlbefinden. Es soll sogar überflüssige Pfunde zum Verschwinden bringen. Doch macht das Trennen wirklich Sinn?

Lasst getrennt, was nicht zusammengehört – so etwa könnte der Leitsatz der Trennkost lauten, erfunden vom amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay (1866 – 1940). Erkrankt an einer als unheilbar geltenden Schrumpfniere machte sich Hay um 1930 auf die Suche nach einer neuen Heilmethode. Dabei stiess er auf Berichte über die körpereigenen Heilkräfte von Völkern im Himalaja, die ausschliesslich naturbelassene Nahrung zu sich nahmen. Diese enthielt reichlich Früchte und rohes Gemüse, Brot aus vollem Korn sowie Milch und Käse. Fleisch gab es, wenn überhaupt, nur sehr selten und in geringen Mengen. Diese Berichte wurden zum Ausgangspunkt seiner Ernährungslehre, die er mit einer grundsätzlichen Kritik an der Technik- und Fortschrittsgläubigkeit der modernen Industriegesellschaft verband. Hay führte die Zivilisationskrankheiten wie Verstopfung, Darmentzündung, Magengeschwüre, Gallensteine, Gicht oder Rheuma auf eine Missachtung der Naturgesetze zurück, die wir an unserem Körper abzubüßen hätten. Durch den zu grossen Verbrauch denaturierter Lebensmittel und eine der Chemie des Körpers widersprechende Zusammensetzung unserer Mahlzeiten würden wir uns praktisch selbst vergiften.

In Anlehnung an diese Lebensweise stellte Hay seine Ernährung um und ass kohlenhydrat- und eiweissreiche Lebensmittel überwiegend getrennt. In seinem Buch ‚A New Health Era‘ (Eine neue Gesundheitsära) entwickelte Hay die Theorie von den chemischen Verdauungsgesetzen, nach denen Kohlenhydrate und Eiweisse vom menschlichen Organismus nicht gleichzeitig aufgespaltet und verarbeitet werden können. Das auf dieser Annahme fußende Konzept der Trennkost (der getrennten Aufnahme von

überwiegend eiweishaltiger und überwiegend kohlenhydrathaltiger Nahrung innerhalb einer Mahlzeit) sah Hay durch seine erfolgreich bewältigte Krankheitsgeschichte – sie galt in der damaligen Zeit als unheilbar – und durch die erfolgreiche Behandlung seiner Patienten bestätigt.

In Deutschland verbreitete vor allem der Homberger Arzt Dr. med. Ludwig Walb Hays Ernährungsgrundsätze in abgewandelter Form. In den 1950er Jahren veröffentlichte Walb das Buch ‚Original Hay'sche Trennkost‘, das noch heute ein Dauerbrenner ist. Das Ärzteehepaar Monika und Thomas Heintze praktiziert diese Ernährungsform heute in Walbs Klinik im hessischen Homberg/Ohm.

Bessere Verdauung

Als der entscheidende Faktor für die Erhaltung oder Rückgewinnung eines gesunden Körpers gilt für Hay eine schnelle und gründliche Verdauung, damit der Organismus nicht durch giftige Schlacken und unnötigen Energieaufwand belastet wird. Das sei aber nur gewährleistet, wenn Kohlenhydrate und Eiweiss getrennt (Trennkost) verzehrt werden. Ist man beide Nährstoffe gleichzeitig in einer Mahlzeit, z.B. Spiegelei mit Bratkartoffeln, so würden beide nur unvollständig aufgeschlossen. Die Folge davon seien Gärungen im Verdauungskanal.

Nach Hay entlastet die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweissen den Magen und führt zu einem besseren Aufschluss und Abbau der Nahrung. Zur Stärkeverdauung wird zuerst das Speichelptyalin gebraucht und später im Dünndarm die Amylase, welche im basischen Milieu optimal wirken. Die Pro-

teinverdauung durch Pepsin im Magen ist hingegen im sauren Milieu am besten. Kohlenhydrate verlangen also Basen und Eiweisse brauchen Säuren zur Verdauung. Beides gleichzeitig erschwere die Verdauung erheblich. Einen Beweis für die Trennungstheorie sah Hay in der Zusammensetzung der natürlichen Lebensmittel, die entweder aus überwiegend konzentriertem Protein oder aus überwiegend Kohlenhydraten bestünden. Eine der wenigen Ausnahmen bildeten getrocknete Hülsenfrüchte, die allerdings meist auch schwer verdaulich wären, leicht zu Blähungen führen und deshalb gemieden werden sollten. Experimentelle Versuche des Arztes Arthur Cason unterstützen diese These. Bei Personen, die keine Trennung ihrer Speisen vornahmen, konnten unverdaute Stärkekörnchen und Eiweissfasern im Stuhl nachgewiesen werden. Wurden Kohlenhydrate und Eiweiss getrennt aufgenommen, waren im Stuhl keine unverdaulichen Stärke- oder Eiweissreste zu finden.

Zu einer verzögerten Verdauung kommt es nach Hay auch, wenn dem Darm anregende Ballaststoffe (Nahrungfasern) aus rohem Gemüse und Vollkornprodukten fehlen. Dann könnten sich Giftstoffe, krebsverregende Substanzen, Fuselalkohole und Säuren bilden, die den Körper belasten würden. Um den Körper nicht zu überlasten, müssen sie folglich zeitlich voneinander getrennt verzehrt werden. Eine hundertprozentige Trennung ist und sei allerdings weder möglich noch notwendig, wohl aber eine Trennung der Extreme.

Die Gefahr der Übersäuerung

Weiterhin führt gemäss Hay die in der modernen Gesellschaft überwiegend einweiss-

haltige Ernährung zu einem hohen Säureüberschuss im Verdauungstrakt. Durch alkalische (basische) Reserven im Körper können diese Säuren zwar gebunden werden. Sind diese Basenreserven aber erschöpft, erschöpft sich auch unsere natürliche Widerstandskraft und damit unsere Gesundheit.

Damit ist der zweite Kernpunkt seines Ernährungskonzeptes angesprochen: das Säure-Basen-Verhältnis. Hay lehrte, dass 20% der Körperbestandteile aus säurebildenden Elementen bestehen, 80% aus basenbildenden Substanzen. Dieses Verhältnis sollte sich in der Auswahl der verzehrten Lebensmittel widerspiegeln. «Das richtige Verhältnis von säurebildender und basenbildender Nahrung beträgt 2 : 8.»

Zu bevorzugen sind also die Basenbildner, zu denen (möglichst rohes) Gemüse, Salate und Früchte zählen. Sogenannte konzentrierte Nahrungsmittel wie Brot, Teigwaren, Kartoffelgerichte, Fleisch, Fisch, Eier oder Käse – ob kohlenhydrathaltig oder eiweißhaltig – gehören nach Hay alle zu den Säurebildnern.

Säuren machen krank

Vor allem stark verarbeitete Stärke sowie Stärkeprodukte wie Auszugsmehle (Weissmehle) und isolierter Zucker sollen zur Übersäuerung des Körpers beitragen. Sie sind vitalstoffarm (wenig Vitamine und Mineralstoffe) und benötigen bei ihrer Verstoffwechslung insbesondere Vitamin B1 und basenbildende Mineralien. Hierzu zählen beispielsweise Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen. Aus diesem Grund

und weil Kohlenhydrate im Stoffwechsel zu Kohlensäure abgebaut werden, zählen sie zu den Säurebildnern. Auch Getreide, Kartoffeln und Trockenfrüchte werden deshalb als säurebildend eingestuft. Proteinreiche Nahrung wie Fleisch, Eier, Käse und Fisch wird nach Ansicht der Trennkostvertreter mit



Frisches Gemüse ist in jedem Fall richtig

säurebildenden Mineralien wie Phosphor, Schwefel, Chlor und Jod im Organismus zu Harnstoff und Harnsäure verstoffwechselt. Diese Säurerückstände würden die «leiblichen und seelischen Funktionen» unseres Organismus belasten, wenn wir zuviel der genannten Säurebildner essen.

Hay's Einteilung der Lebensmittel

Hay teilte die empfehlenswerten Nahrungsmittel daher in zwei Gruppen ein: einerseits konzentrierte Lebensmittel, die natürlicherweise entweder vorwiegend Eiweiß oder vorwiegend Kohlenhydrate enthalten und nur getrennt verzehrt werden sollen; andererseits so genannte neutrale Nahrungsmittel, die Basenbildner sind und problemlos mit Säurebildnern kombiniert werden können, wobei Ausnahmen zu beachten sind. So gehört saures Obst seiner Einschätzung nach trotz seines vorwiegenden Kohlenhydratgehaltes zu den eiweißreichen Lebensmitteln. Bei Rhabarber wird von ihm empfohlen, diesen ganz vom Speisezettel zu streichen.

Im Verlauf der Zeit wurde die von Dr. Hay aufgestellte Trennkost verschiedentlich abgewandelt. Am häufigsten ergaben sich Änderungen bei der Bestimmung der neutralen Lebensmittelgruppe. Vor allem Milchprodukte gelten in Abhängigkeit von ihrem Fettgehalt je nach Autor als eiweißreiche oder neutrale Lebensmittel. Einheitliche Einschätzungen gibt es nicht.

Soweit die von Dr. Hay erarbeiteten Grundsätze. Die Zuordnung der einzelnen Lebensmittel zu den Gruppen eiweißreich, kohlenhydratreich und neutral ist aus der folgenden Tabelle ersichtlich. In der nächsten Nummer werden wir das oben Gesagte noch vertiefen und eine Bewertung aus der Sicht der Ernährungswissenschaft vornehmen.

Gerhard Elias

Die Zusammensetzung der Nahrung nach Hay und Walb



Vollkorngroßvieh
Vollkornmehl
Vollkornbrot
Vollkornnudeln
Naturreis
Kartoffeln
Topinambur
Patate
Schwarzwurzeln

Bienenhonig
Feigen getr.
Datteln getr.
Äpfel getr.
Pflaumen getr.
Rosinen
Bananen

1. Fette
Pflanzliche Öle und Fette, Butter, Rahm, Quark, gesäuerte Milchprodukte wie Kefir, Buttermilch, Vollmilchjogurt, Doppelrahmkäse über 60 % Fett i. T., Eigelb, reife Oliven

2. Gemüse
Blattsalate, Karotten, rote Rüben, Zwiebeln, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel, Bohnen, Erbsen (grün), Mangold, Rettich, Radieschen, Spinat*, Tomaten*, Sellerie, Kohlrabi, Wirsing, Rotkohl, Weisskraut, Sauerkraut, Kürbis, Gurken, Rosenkohl, Paprikaschoten, Fenchel, Chicorée, Chinakohl, Pilze

3. Andere Nahrungsmittel
Agar-Agar, Nüsse, Mandeln ausser Erdnüsse, Heidelbeeren
Rinderschinken roh***, Rindersalami roh***

4. Gewürze
Vollmeersalz, Kräuter-, Selleriesalz, Knoblauch, Paprika, Muskat, Pfeffer**, Curry, Basilikum, Wild- und Gartenkräuter

Fleisch, Wild, Fische, Geflügel, Magerkäse (bis 55 % Fett i.T.), Eier, Sojamehl

Saures Obst wird mit überwiegend eiweisshaltigen Lebensmitteln kombiniert

Beerenobst
Kernobst
Steinobst
Zitrusfrüchte
Kiwi
Ananas
Melonen

Nicht empfohlen:
Weissmehl, Weissbrot, Weissmehlnudeln, polierter Reis, Sago, Erdnüsse, weisser Zucker, Süßigkeiten, Marmeladen, Gelees, Eingemachtes

Nicht empfohlen:
Getrocknete Hülsenfrüchte, käufliche Mayonnaisen, Suppen und Saucen, schwarzer Tee, Kaffee, Kakao
Eingemachtes
Essigessenz

Nicht empfohlen:
rohes Eiweiss von Eiern, fette Wurst, Rhabarber
Eingemachtes
Gekochtes in grossen Mengen

* Unter dem historischen Aspekt (Original Hay) gesehen, gehören gekochte Tomaten und gekochter Spinat zu den Eiweissmahlzeiten

** Unter historischen Gesichtspunkten betrachtet, gilt Pfeffer als nicht empfehlenswert

*** Unter historischen Gesichtspunkten betrachtet, gelten rohe Rindersalami und roher Rinderschinken als neutral, unter analytischem Aspekt (Proteingehalt) gehören sie zur Eiweissgruppe

Aus: L. Walb, Th. Heintze, P. Lehmann, Original Hay'sche Trennkost, 44. Auflage, Haug-Verlag

(Fortsetzung folgt in der nächsten Nummer)