

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 58 (2003)
Heft: 3

Artikel: Die Hay'sche Trennkost : der Gesundheit zuliebe [Fortsetzung]
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891579>

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: 08.01.2026

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

Die Hay'sche Trennkost – der Gesundheit zuliebe

(Fortsetzung)

Grundzüge der Hay'schen Trennkost heute

Die Hay'sche Trennkost wird heute in etwas abgewandelter Form praktiziert. Die folgenden 12 Grundpfeiler und Richtlinien sollen hierbei helfen, richtig zu trennen.

1. Die Verwendung naturbelassener Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe.
2. Der getrennte Verzehr von vorwiegend proteinhaltigen und vorwiegend kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln während einer Mahlzeit zur Entlastung des Magens und zur Förderung der Verdauungstätigkeit. Hierbei können beide Nahrungsmittelgruppen mit so genannten neutralen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat sowie Früchten, Fetten und Milchprodukten kombiniert werden (siehe Tabelle in Kultur&Politik Nr. 2/2003, Seite 16 oben).
3. Die Bevorzugung von basenbildenden Nahrungsmitteln wie Gemüse, Obst und Salaten gegenüber den säurebildenden konzentrierten Nahrungsmitteln wie Brot, Fleisch, Fisch oder Eiern im Verhältnis von ungefähr 8 : 2.
4. Täglich 60 bis 100 Gramm Fleisch oder andere proteinhaltige Produkte und 30 bis 60 Gramm Fett, möglichst naturbelassene Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren.
5. Die Kost soll vorwiegend laktovegetabil sein, Fleisch und Fett werden als Zugaben verstanden.
6. Der Speiseplan wird je nach Alter, Arbeit oder persönlicher Konstitution individuell gestaltet. So brauchen Kinder und schwer arbeitende Menschen mehr konzentrierte Mahlzeiten als Personen mit sitzender Tätigkeit. Auch für Kranke gelten besondere Empfehlungen. Die Mahlzeiten sollten im Abstand von ca. 4 Stunden (Ausnahme Kinder) eingenommen werden. Langsames Essen und gründliches Kauen ist von grosser Wichtigkeit. Darüber hinaus sollten folgende Richtlinien berücksichtigt werden:
7. Die Eiweissmahlzeit wird mittags mit einem hohen Anteil an neutralem Gemüse und Salat eingenommen. Man verwende auch immer nur eine Eiweissart zum selben Menü, also entweder Fleisch oder Fisch.
8. Die Kohlenhydratmahlzeit wird morgens oder/und abends eingenommen. Verzehrt wird jeweils nur eine Stärkeart oder Kohlenhydrat-Komponente, z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkornreis oder Kartoffeln – ebenfalls mit viel Gemüse, Salat oder Obst – ohne Protein (Eiweiss) und saures Obst.
9. Milch ist in jeder Form verwendbar. Ungesäuerte Milch geniesse man nur zu Salaten, sauren Früchten und anderen Basenbildnern. Buttermilch, Quark, gesäuerte Milchprodukte, fette Käsesorten sowie Doppelrahmkäse gelten als neutrale Lebensmittel.
10. Alkohol darf – wenn überhaupt – nur in Massen genossen werden. Hochprozentige Sorten sind ausnahmsweise erlaubt. Bier passt zu Stärke, ungesüsster Wein zu Essigmahlzeiten.
11. Kaffee ist ebenfalls nicht empfehlenswert. Wer darauf nicht verzichten kann, geniesse ihn mit Rahm.
12. Zum Süssen benutze man nur kaltgeschleuderte Honigsorten.

Die Hay'sche Trennkost wird nicht als Diät, sondern vielmehr als Dauernährungsweise verstanden. Der Hauptwert liegt nach Hay darin, dass sie als Basistherapie für Kranke und zur Vorbeugung gegen Krankheiten dient. Angestrebt wird der Abbau des Säureüberschusses, damit durch die Harmonisierung der Körpervorgänge zahlreiche Ursachen der so genannten Zivilisationskrankheiten ausgeschaltet werden.

Viele Organe werden entlastet

Die bessere Verdauung bei Trennkost sowie die schnellere Darmpassage wurden experimentell durch Pawlow und Cason belegt. Laborchemische Untersuchungen zeigten in 80 % der Fälle deutliche Besserungen vieler Stoffwechselfparameter. Die Hay'sche Trennkost hat zahlreiche Vorteile gegenüber der üblichen Mischkost:

1. Sie entwässert und entlastet Nieren, Herz und Kreislauf.
2. Die Wirkung von Herz- und anderen Medikamenten wird durch die Trennkost verstärkt, so dass man deren Dosis verringern kann.
3. Sie hilft, ohne lästiges Kalorienzählen das Körpergewicht zu normalisieren.
4. Die Leistungsfähigkeit (vor allem bei Sportlern) wird erhöht und die Erholungsphasen verkürzt.
5. Erhöhte Blutfettwerte werden gesenkt.
6. Trennkost entsäuert die zumeist übersäuerten Menschen.
7. Sie ist im Alltag leicht durchführbar, da sie nicht so viel verbietet wie andere Kostformen. Wer sich mit Trennkost ernährt, hat am Ende des Tages ähnlich gegessen wie bei vollwertiger Mischkost, nur zeitversetzt und eben getrennt.
8. Die Umstellung von konventioneller Kost auf Trennkost gelingt leicht.
9. Die Trennkost ist abwechslungsreich und sowohl kalorien- als auch cholesterinarm.
10. Sie wirkt aufgrund der Entsäuerung des Körpers schmerzlindernd.
11. Durch den Verzehr naturbelassener Lebensmittel und Verzicht auf denaturierte Nahrungsmittel ist man mit weniger Kalorien länger satt.
12. Naturbelassene Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index führen zu einem allmählichen, moderaten Insulinanstieg. Der Glykämische Index beschreibt die sofortige Wirkung verzehrter Lebensmittel auf den Blutzuckerlauf im Vergleich zur Glukose (Traubenzucker). Bei Weissbrot oder Zucker kommt es zu einem

Hochschieszen der Insulinkonzentration und dann bald zu einer reaktiven Unterzuckerung mit Heisshunger. Das wird durch Trennkost vermieden.

13. Die Trennkost ist natriumarm und kaliumreich und senkt so erhöhte Blutdruckwerte.
14. Darüber hinaus ist die Trennkost reich an sekundären Pflanzenwirkstoffen (bioaktiven Substanzen) und stärkt das Immunsystem, wirkt vorbeugend gegen Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfälle.

Kritik an der Trennkost

Neben vielen positiven Rückmeldungen – vor allem aus der Praxis – gibt es auch kritische Stimmen aus der Schulmedizin und Ernährungswissenschaft. Sie bewerten einige Richtlinien der Trennkost als veraltet und widerlegt. So wird die Trennung von säure- und basenbildenden Lebensmitteln von konventionellen Experten als nicht nachvollziehbar bewertet. Denn unser Organismus ist grundsätzlich in der La-

ge, Eiweisse und Kohlenhydrate gleichzeitig zu verdauen. Die Kohlenhydratverdauung beginnt bereits im Mund und die von Eiweiss erst im Magen. Daher findet der Aufschluss teilweise getrennt statt. Beide Nährstoffe werden dann gemeinsam im Dünndarm von kohlenhydrat- und eiweisspaltenden Enzymen abgebaut, die im schwach basischen Milieu des Dünndarms optimal wirken können. Dies wurde übrigens auch von Hay nicht bezweifelt. Er hielt jedoch eine getrennte Verdauung für effektiver und entlastender.

Kritisiert wird auch immer wieder die eher unklare Einteilung der Nahrungsmittel nach ihrem vorwiegenden Nährstoffgehalt. Denn es gibt keine eindeutige Definition, ab welchem Eiweiss- bzw. Kohlenhydratanteil ein Lebensmittel als konzentrierter gilt.

Ebenso ist die Aufteilung in Säure- und Basenbildner bei einigen Lebensmitteln nicht nachvollziehbar. So werden Kartoffeln von den meisten Ernährungsrichtungen als Basen- und nicht als Säurebildner eingestuft. Umgekehrt ist es mit Quark, der von der Trennkost als neutrales Lebensmittel eingeordnet wird, obwohl er eiweissreich ist und somit eigentlich zu den Säurebildnern gehören müsste.

Etwas oberflächlich und ungenau scheint auch die ‚Hülsenfruchtfrage‘ behandelt worden zu sein. So sind z.B. Unverträglichkeiten nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten nicht auf das gemeinsame Vorkommen von Proteinen und Kohlenhydraten, sondern auf bestimmte Oligosaccharide und Enzyminhibitoren zurückzuführen.

Trennkost kann Vorteile bieten

Obwohl einige Annahmen und Empfehlungen der Hay'schen Trennkost wissenschaftlich nicht zu begründen sind, kann man sich damit durchaus gesund und abwechslungsreich ernähren. Richtig praktiziert entspricht die Hay'sche Trennkost letztlich den Empfehlungen an eine vollwertige und bekömmliche Ernährung. Die vielen Frischkostvariationen und Hauptmahlzeiten, die hier möglich sind, zeigen doch, dass Trennkost nicht langweilig sein muss. Das Prinzip der Trennung ist zwar ernährungsphysiologisch in aller Regel nicht nachvollziehbar. Es hat aber auch keine gesundheitlichen Folgen. Letztendlich hat man am Tagesende ähnliches gegessen wie bei einer ausgewogenen und vollwertigen Mischkost, nur zeitversetzt und getrennt.

Fazit: Mit Trennkost besteht die Möglichkeit, mehr Ordnung auf den Teller zu bringen. Viele Erfolge bestätigen diese These. Ein gutes Gelingen!

Gerhard Elias

*Möglichst naturbelassen
und ohne künstliche Zusatzstoffe*

