

# Alternative Ernährungsformen

## Teil II

Mag. rer. nat. Eddie Semler, Dipl. oec. troph. Markus H. Keller



### Haysche Trennkost

Die Haysche Trennkost zählt seit vielen Jahren zu den bekanntesten Alternativen Ernährungsformen in Deutschland. Eine Vielzahl an Buchtiteln enthält den Begriff „Trennkost“. Das wichtigste Grundprinzip der Trennkost besteht darin, innerhalb einer Mahlzeit kohlenhydrat- und eiweißreiche Nahrungsmittel nicht zu mischen. Zudem wird zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts ein reichlicher Verzehr von Gemüse und Obst empfohlen. Das Verhältnis von basen- zu säurebildenden Nahrungsmitteln sollte 3:1 sein. Der Großteil der Personen, die sich der Trennkost zuwenden, erhofft sich durch diese eine Gewichtsreduktion.

#### Entstehung und Begründer

Die Haysche Trennkost geht auf den im Jahre 1866 in Hartstown in Pennsylvania, USA, geborenen William Howard Hay zurück. Nach Abschluss des Medizinstudiums an der New York University 1891 ließ sich Hay in Youngsville nieder, wo er als praktischer Arzt und Chirurg arbeitete. Im Jahre 1907 erkrankte er schwer. Er wog über 110 kg, hatte schmerzhafte Ödeme in den Beinen, Bluthochdruck und ein vergrößertes Herz. Die Diagnose lautete Brightsche Nierenerkrankung (= Symptomenkomplex verschiedener Nierenleiden). Die Ärzte gaben ihm nur noch wenige Monate zu leben.

Aus seiner eigenen Praxis kannte Hay mehrere ähnliche Fälle, in welchen er den Patienten nahegelegt hatte, sich auf das baldige Ende vorzubereiten. In vielen schlaflosen Nächten dachte Hay ernsthaft über seine scheinbar aussichtslose Lage nach und suchte nach einem Ausweg. Schließlich kam er an den Punkt, wo er seine Lebens- und vor allem Ernährungsweise der letzten Jahre analysierte. Ihm wurde bewusst, dass er hier grundlegende Fehler gemacht hatte. Jahrelang hatte er in Hotels, Pensionen und Restaurants gegessen und sich keinerlei Gedanken darüber gemacht. Zudem hatte er über die Jahre stark geraucht.

Hay strich ab sofort zwei seiner Mahlzeiten und nahm nur noch eine vegetarische Mahlzeit täglich zu sich. Das Kaffeetrinken gab er sofort auf. Das Rauchen stellte er nach wenigen Monaten ein. Es folgte eine – wie er es bezeichnete – „Periode der Verjüngung“, die ihn besonders als Arzt geradezu verblüffte. Schließlich war er es gewohnt, Krankheit als großes Mysterium zu betrachten; wie er es eben an der Universität gelernt hatte. Innerhalb von zwei Wochen verschwanden die Ödeme. Nach drei Monaten hatten sich Körpergewicht, Blutdruck und Herzgröße normalisiert. Hay hatte keinerlei Beschwerden mehr und erfreute sich einer Gesundheit, wie er sie lange Zeit nicht mehr gekannt hatte.

Von 1908 bis 1912 studierte er intensiv Literatur über Ernährung und Naturheilkunde und behandelte seine Patienten mit vollwertiger, rohkostreicher Diät. Die damit erzielten Erfolge waren derart überwältigend für Hay, dass er seine chirurgische Tätigkeit aufgab und keinerlei Medikamente mehr verschrieb. Die einzig wahre Behandlung aller Krankheiten sah er nun in der Verhinderung ihrer Ursachen. Der Ernährung maß Hay neben anderen Faktoren wie ausreichend Schlaf und Ruhe die wichtigste Bedeutung zu, denn sie trage wesentlich dazu bei, die Selbstheilungskräfte des Organismus optimal zur Entfaltung zu bringen. Laut Hay sind drei Dinge zur Wiedererlangung der Gesundheit notwendig:

1. „Das Verlangen, gesund zu werden, kein schwacher Wunsch sich besser zu fühlen, sondern ein brennendes Verlangen verbunden mit dem Willen, viel zu opfern, durch die Hölle zu gehen, falls nötig, um gesund zu werden.“
2. Das Wissen über die Art und Weise oder die Methode, mit der diese Rückkehr zur Gesundheit erfolgen soll.
3. Die Willenskraft, die feste Entschlossenheit, das Vorhaben durchzuziehen.“

Nach mehrjähriger Erprobung der später als „Hay System“ bekannten Kostform



William Howard Hay, M.D. (1866–1940)

eröffnete Hay das „East Aurora Sun And Diet Sanatorium“ in der Nähe von New York. Im Jahre 1932 erwarb er das „Pocono Haven Sanatorium“ in den Pocono Mountains in Pennsylvania. In beiden Sanatorien konnte Hay vielen Kranken, die teilweise von anderen Ärzten bereits aufgegeben worden waren, zur Heilung verhelfen. Seine Erfahrungen, Schlussfolgerungen und theoretischen Überlegungen veröffentlichte er erstmals in dem 1929 erschienenen Buch „Health via food“. Im Jahre 1933 erschien sein bekanntestes Werk „A new health era“.

#### Die Ursachen von Krankheit

Hay stellte bei der Ergründung der Ursachen von Krankheit die Übersäuerung ins Zentrum seiner Überlegungen, wobei aus der Originalliteratur nicht klar hervorgeht, wie er zu dieser Ansicht gekommen ist. Die Übersäuerung führt er auf vier Ursachen zurück:

- Eine viel zu hohe Proteinaufnahme (v.a. aus Fleisch, Eiern, Fisch und Käse),
- ein zu hoher Konsum von erhitzten, verarbeiteten, raffinierten Nahrungsmitteln (v. a. Weißmehl und Zucker),
- die falsche Kombination von Lebensmitteln (gleichzeitiger Verzehr von

kohlenhydrat- und eiweißreichen Nahrungsmitteln),

- die lange Verweildauer des Nahrungsbreis im Dickdarm (> 24 Stunden) und damit einhergehende Gärungsprozesse.

Säure entsteht laut Hay durch Fermentation von Kohlenhydraten im Verdauungstrakt sowie beim Abbau von Eiweiß. Der gleichzeitige Verzehr großer Mengen an Kohlenhydraten und Eiweiß führt seiner Meinung nach zu vermehrter Säurebildung. Hay begründet dies mit seiner Theorie der „chemischen Verdauungsgesetze“, die er vermutlich von Fütterungsversuchen des russischen Physiologen und Nobelpreisträgers Iwan Pawlow (1849–1936) mit Hunden abgeleitet hat. Demzufolge erfordere die Verdauung von Eiweiß ein saures, jene von Kohlenhydraten aber ein basisches Milieu. Bei gleichzeitiger Aufnahme von eiweiß- und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln komme es zur Behinderung der Verdauungsvorgänge im Magen, da die jeweiligen Verdauungsenzyme (Pepsin, Speichelamylase) laut Hay ihre Wirkung nicht optimal entfalten können. Die dadurch verursachte unvollständige Verdauung habe bereits im Magen und anschließend auch im Darm Gärungs- und Fäulnisprozesse zur Folge, die zur erhöhten Säureproduktion beitragen würden.

### Die Nahrungsmittelauswahl

In Anlehnung an den Bibelvers Genesis 1,29 besteht die ideale Nahrung des Menschen nach Hays Ansicht aus rohem Gemüse, Obst und Nüssen. In diesem Zusammenhang verwies er auch auf die Ernährung der auffallend gesunden und langlebigen Hunzas im Himalajagebirge. Unter den Bedingungen der Zivilisation empfahl Hay eine angepasste Kost, die überwiegend aus rohem Gemüse und Obst sowie geringen Mengen an Kartoffeln, Vollkornbrot, gegartem Gemüse und Fleisch besteht.

Gemieden werden sollten unter anderem getrocknete Hülsenfrüchte, Fertiggerichte, Konserven, Schweinefleisch, Kaffee, Kakao, schwarzer Tee, Alkohol, Essig, Senf, Weißmehl, Zucker und Zusatzstoffe. In der modernen Form der Trennkost werden weiterhin vollwertige, naturbelassene Produkte bevorzugt, die außerdem aus ökologischem, regionalem und saisonalem Anbau sein sollten. – Hays ursprüngliche Ernährungsempfehlungen erscheinen spartanisch. Er selbst hatte sich seit seiner Genesung, beein-

flusst durch den griechischen Philosophen Epikur (341–270 v. Chr.), eine asketische Lebensweise auferlegt und nahm nur eine Mahlzeit täglich (abends) zu sich.

### Die Entwicklung der Hayschen Trennkost in Deutschland

In Deutschland war es der Fastenarzt Dr. med. Siegfried Möller (1871–1943), der 1940 als erster in Buchform das Ernährungskonzept von Hay verbreitete („Die alkalisierende Eiweiß-Kohlenhydrat-Diät in Theorie und Praxis“). Ende der 30er Jahre stieß auch Dr. med. Ludwig Walb (1907–1992) durch das Buch „A new health era“ auf Hays Ernährungssystem. Seine Ehefrau Ilse Walb (1907–1992) übersetzte dieses auszugswise ins Deutsche. Von ihr stammt auch der Begriff „Trenn-Kost“. Nachdem Walb 1939 einen als hoffnungslos erklärten Fall mit Schrumpfnieren mithilfe der Hayschen Trennkost heilen konnte, widmete er sich vermehrt dieser Kostform. Im Jahre 1957 veröffentlichte die Walbs erstmals das Buch „Die Haysche Trenn-Kost“. Darin modifizierten sie Hays Empfehlungen, um deren praktische Durchführung zu erleichtern. Anhand einer Übersichtstabelle, in der die Nahrungsmittel der Kohlenhydrat-, Eiweiß- oder der neutralen Gruppe zugeordnet sind, kann der Leser leicht erkennen, welche Lebensmittel miteinander kombiniert werden dürfen.

Seit 1961 behandelte Walb in der Klinik Dr. Walb in Homberg/Ohm mehrere Tausend Patienten mit der Hayschen Trennkost. Rückblickend berichtet er, bei 90 bis 95% seiner Patienten Verbesserungen erzielt zu haben. Viele seiner Patienten genasen vollständig, obwohl sie von der Schulmedizin bereits aufgegeben worden waren. Als Walbs Nachfolger leitete Dr. med. Thomas Heintze von 1989 bis 2002 die Klinik. Diese wurde 2003 geschlossen. Heintze betreibt heute eine Ganzheitsmedizinische Praxis in Marburg und ist Autor einiger Bücher über die Haysche Trennkost. Weitere Vertreter dieser Kostform sind unter anderem Ursula Summ („Summ-Trennkost“) sowie Dr. med. Martin Noelke („Modifizierte Trennkost“).

### Ernährungswissenschaftliche Bewertung

Die Haysche Trennkost ist als eine vollwertige, überwiegend lakto-vegetabile Kostform mit hohem Rohkostanteil zur

Deckung des Nährstoffbedarfs gut geeignet. Die empirisch vielfach belegte gewichtsreduzierende Wirkung der Trennkost beruht vermutlich zum Teil auf deren hohen Ballaststoffgehalt und der damit verbundenen hohen Sättigungswirkung sowie ihrem günstigen Einfluss auf den Blutzucker und Insulinstoffwechsel. Die oftmals vorgebrachte Behauptung, dass „Trennkostler“ auf Dauer eine unterkalorische Ernährung praktizieren und deshalb abnehmen, sollte angesichts des zunehmenden Problems der Fettleibigkeit und Fettsucht durch wissenschaftliche Studien überprüft werden. Der getrennte Verzehr von kohlenhydrat- und eiweißreichen Nahrungsmitteln fördert erfahrungsgemäß bei vielen Menschen die Bekömmlichkeit bestimmter Speisen. Inwieweit dies mit einer durch die Trennung bewirkten verbesserten Verdauung und Entlastung des Verdauungstrakts zusammenhängt, kann derzeit nicht beantwortet werden, da nach Kenntnis der Verfasser hierzu bislang keine Untersuchungen am Menschen durchgeführt worden sind.

Howard Hay war mit seinem Ansatz, dem Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Bedeutung zuzuschreiben, seiner Zeit voraus. Wissenschaftliche Studienergebnisse der letzten Jahre bestärken die These, dass eine falsche Ernährung auf Dauer zu einer Übersäuerung des Bindegewebes (latente Azidose) führen kann. Dass sich Hay mit einigen seiner Erklärungen zu den Verdauungsvorgängen im Magen und zur Entstehung der Übersäuerung geirrt hat, muss vor dem Hintergrund der damaligen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft gesehen werden und schmälert in keiner Weise das beeindruckende Lebenswerk dieses Arztes.

#### Literatur:

Heintze, T.: Alles über die Haysche Trennkost. Falken, Niedernhausen, 111 S., 2001

Walb, L., Heintze, T., Lehmann, P.: Original Haysche Trenn-Kost. Haug, Heidelberg, 231 S., 44. Aufl., 1996

Noelke M.: Abnehmen durch Trennkost - Ein ärztlicher Ratgeber. Verlag Dr. Noelke, Homberg/Ohm, 207 S., 2000

Summ, U.: Das große Buch der Trennkost. Bassermann Verlag, München, 128 S., 2003

Grant D., Joice, J.: Food combining for health. Harper Collins, London, 274 S., 2004