



Leseprobe

Ralf Moll, Gisela Held

Schlank statt sauer

Sanft abnehmen mit der
Säure-Basen-Diät

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 19. November 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ein übersäuerter Stoffwechsel kann nicht abnehmen. Erfolgsautor und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll zeigt, wie man mit der Säure-Basen-Diät nicht nur sanft und einfach Pfunde verliert, sondern auch den Stoffwechsel reguliert und ganz nebenbei Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Müdigkeit schwinden lässt. Das Ernährungskonzept ist dabei ebenso überzeugend wie klar und einfach. Die Rezepte sind abwechslungsreich und verlocken zum Nachkochen.



Autor

Ralf Moll, Gisela Held

Ralf Moll ist Diplom-Oecotrophologe und arbeitete nach seinem Studium von 1992–1996 in einer Fasten- und Ernährungsklinik in Villingen. Seit 1996 führt er in seinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald, in der Toskana und auf La Palma (Kanarische Inseln) individuelles Fasten durch. Er ist Begründer des Typfastens, bei dem je nach Naturell mit Säften, Früchten oder Suppen gefastet wird. Ralf Moll ist Autor mehrerer Bücher und zahlreicher Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften. Er ist Mitglied der „Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.“ und Top-Speaker auf nationalen und internationalen Kongressen.

Gisela Held ist ganzheitliche Ernährungsberaterin in eigener Praxis, Fastenleiterin und Yogalehrerin. Neben dem Fachlichen ist ihr das Praktische ebenso wichtig. So gehören parallel zur Theorie auch

Buch

Wussten Sie, dass ein übersäuerter Stoffwechsel nicht abnehmen kann? Erfolgsautor und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll zeigt, wie man mit der Säure-Basen-Diät nicht nur sanft und einfach Pfunde verliert, sondern auch den Stoffwechsel reguliert und ganz nebenbei Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Müdigkeit schwinden lässt. Das Ernährungskonzept ist dabei ebenso überzeugend wie klar und einfach. Die Rezepte sind abwechslungsreich und verlocken zum Nachkochen.

Autoren

Ralf Moll hat Oecotrophologie studiert und arbeitete mehrere Jahre in einer Fasten- und Ernährungsklinik in Villingen. Seit über 20 Jahren führt er das Säure-Basen-Programm in seinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald, in der Toskana und auf der Kanareninsel La Palma durch. Ralf Moll ist Autor mehrerer Bücher und zahlreicher Publikationen in verschiedenen Fachzeitschriften.

Gisela Held ist ganzheitliche Ernährungsberaterin in eigener Praxis, Fastenleiterin und Yogalehrerin.

Ralf Moll & Gisela Held

Schlank
STATT
SAUER

Sanft abnehmen
mit der Säure-Basen-Diät

GOLDMANN

Inhalt

Vowort: Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen	7
Wissenswertes über das Säure-Basen-Programm	11
Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen	12
Der Säure-Basen-Haushalt	19
Ernährung und Säure-Basen-Haushalt	34
Folgen für den Stoffwechsel	42
Übersäuerung führt zu Beschwerden	56
Mit Suppenfasten den Körper reinigen	76
Die Basenwoche – Energie auf dem Teller	89
Die 70/30-Regel für die Säure-Basen-Diät	102
14 Tipps für einen basischen Alltag	107
Motivation und Begeisterung	117
Yoga und Ausdauerbewegung	124
Rezepte für den Säure-Basen-Haushalt	135
Schlusswort	209
Erreichen Sie Ihren Säure-Basen-Flow	209
Sachregister	211
Rezeptregister	217
Widmung	220
Literatur	220
Adressen	221

Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen

Dieses Buch zeigt auf anregende und unterhaltsame Art und Weise, wie man schlank wird und es dann auch bleibt. Nichts steht dem Wunsch nach Gewichtsabnahme mehr im Weg als ein übersäuerter, blockierter Stoffwechsel. Das Konzept, den Körper in einer Kur mit basischen Suppen, sonnengereiften Früchten oder frischen Säften auf einen gesunden Säure-Basen-Haushalt einzustellen, ist der erste Schritt zu einem gesunden Leben.

Seit 15 Jahren gebe ich als Therapeut für Ernährung und Fasten im eigenen Fastenwanderzentrum im Schwarzwald sowie in den Seminarhäusern auf der kanarischen Insel La Palma bzw. in der Toskana mein Wissen über das typgerechte Fasten weiter. Diese von mir entwickelte Methode führt – abgestimmt auf das persönliche Naturell – zur Entsäuerung des Körpers und macht damit den Weg für eine Regulierung des Stoffwechsels frei. Denn erst dann ist eine langfristige Gewichtsabnahme möglich.

Abnehmen beginnt im Kopf

Mehr als 10000 abnehmwillige Personen haben bisher meine Seminare besucht, in denen ich in einfachen Worten unsere Stoff-

wechselaufläufe erkläre und aufzeige, auf was es bei der Ernährung ankommt, damit ein Körper wieder in sein gesundes Gleichgewicht gelangt und folglich abnehmen kann. Viele Teilnehmer handeln nach einem Seminarbesuch direkt, indem sie ihre Ernährung nach den Säure-Basen-Gesichtspunkten langfristig verändern und dadurch Gewicht verlieren. Dabei werden sie nicht nur dauerhaft schlank, sondern erzielen auch erheblich mehr Fitness.

Schlank statt sauer

Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass kalorienarme Diäten das hartnäckige Fettgewebe an Oberschenkeln, Gesäß und Hüften nicht ausreichend verringern können. Dies wird von vielen Menschen bestätigt, die sich jahrelang mit Reduktionsdiäten und Schuldgefühlen herumgeplagt haben. Die beliebte Diät »FdH« (Friss die Hälfte) macht weder satt noch schlank, sondern oft entsteht ein Basen- und Nährstoffmangel mit vielen sauren Zwischenprodukten im Stoffwechsel. Der unliebsame Jo-Jo-Effekt scheint vorprogrammiert zu sein. Denn es ist nicht nur entscheidend, wie viel wir essen und wie viel Sport wir treiben, sondern auch, welche Lebensmittel wir essen und wie gesund der Stoffwechsel ist. Genau dieser ist aber abhängig vom Säure-Basen-Haushalt. Ein übersäuerter Körper verbrennt nur unzureichend Fett, arbeitet zu langsam, und dies führt dazu, dass jede Diät langfristig erfolglos bleibt.

Jo-Jo-Effekt

Strenge Diäten bringen nur anfänglich einen Gewichtsverlust. Der Körper gewöhnt sich nach kurzer Zeit an die geringe Nahrungszufuhr und schaltet in ein Energiesparprogramm. Er verlangsamt seinen Stoffwechsel, kommt mit weniger Energie aus und kann sein Gewicht so halten: der ideale Überlebensvorteil während einer bevorstehenden Hungersnot! Wir haben aber in den Industrienationen keine Hungersnot, sondern ein Problem mit Übergewicht. Sobald wir normal essen, nehmen wir schnell wieder zu und wiegen dann oftmals mehr als vor der Diät. Bei der nächsten Diät wiederholt sich der Teufelskreis: Das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt.

Übergewicht kommt schleichend

Die Lösung des dauerhaften Abnehmens liegt also nicht in der Verlangsamung des Stoffwechsels, sondern vielmehr in der Aktivierung des Stoffwechsels. Hier spielt der Säure-Basen-Haushalt die entscheidende Rolle. Sie sollten also, um erfolgreich abzunehmen, Ihren Stoffwechsel verändern und entsäuern. Dann werden auch die Stoffwechselblockaden gelöst, die viele am Abnehmen hindern. Wir sagen Ihnen hiermit, wie es geht.

Herzlichst,
Ihr Ralf Moll

Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen

Übergewicht kann in jeder Lebensphase auftreten, doch kommt es im Alter häufiger vor als in jungen Jahren. Das liegt daran, dass sich im Laufe eines Lebens immer mehr Schlacken im Körper ansammeln und der Säure-Basen-Haushalt zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät. Um diesen Prozess langfristig zu unterbrechen, haben wir das vierwöchige Säure-Basen-Programm entwickelt.

Fünf Dinge sind wichtig, um langfristig und erfolgreich Gewicht zu reduzieren. **Erstens** muss der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot gebracht werden. **Zweitens** sollen Sie lernen, die Lebensmittel gemäß ihrem Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt zu unterscheiden, also wissen, welche Lebensmittel Säuren bzw. Basen bilden und welche sich neutral verhalten. **Drittens** sollen Sie die Aufnahme des richtigen Verhältnisses dieser Lebensmittel zueinander verinnerlichen. Als **Viertes** steht die Entwicklung eines starken Willens, um das gesteckte Ziel zu erreichen und auf Dauer zu erhalten, auf der Agenda, gepaart mit – **fünftens** – Bewegung und Ausdauersport.

Phase 1– Das Suppenfasten

Dauer: Eine Woche. Wir starten mit einer Woche Suppenfasten als Intensiv-Entsäuerung. So werden Sie »Fit in sieben Tagen«. Dies ist notwendig, um die Organe und das Gewebe richtig zu entsäuern und die normalen Stoffwechselreaktionen wieder zu ermöglichen. Schließlich sollen die Fett- und die Kohlenhydratverbrennung wieder richtig funktionieren. Suppenfasten ist keine Diät, sondern eine milde Form der Entsäuerung des Stoffwechsels. Die Methode wurde aufgrund meiner langjährigen Klinikerfahrung entwickelt. Sie hat sich in der Praxis als die optimalste Form der Entsäuerung bewährt. Es ist eine sehr wirkungsvolle, aber für den Körper stressfreie Form zu entsäuern und Gewicht zu verlieren. Alles mit dem Ziel, Ihren trägen, langsamen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, denn in einem übersäuerten Stoffwechsel arbeiten die fettabbauenden Enzyme und Hormone zu langsam. Auch der Darm wird durch das Fasten stillgelegt. Somit kann der Körper sich auf das konzentrieren, was in ihm passiert, ohne auf das reagieren zu müssen, was an Nahrung von außen kommt. Welch eine Befreiung für den Verdauungstrakt und welche einzigartige Chance für den Körper! Plötzlich steht ihm die gesamte Verdauungsenergie, ca. 30 Prozent am Tag, für Aufräum- und Entsäuerungsarbeiten zur Verfügung. Das Fett- und Bindegewebe sowie der Zellstoffwechsel werden gereinigt. Sie essen eine Woche unsere leckeren Gemüsesuppen und fühlen sich danach wie neugeboren, denn in dieser Zeit können Sie bis zu sechs Kilogramm Gewicht verlieren. Aber das Wichtigste ist: Ihr Stoffwechsel ist intensiv entsäuert worden, und das garantiert ohne Hungergefühl.

Phase 2 – Die Basenwoche

Dauer: Eine Woche. Im Anschluss folgt eine Basenwoche. Sie essen eine Woche nur basenbildende und neutrale Lebensmittel. Dadurch vermeiden Sie, dass neue Säuren entstehen, und neutralisieren gleichzeitig die noch vorhandenen immer weiter. Gleichzeitig werden die leer gewordenen Speicher wieder mit basischen Mineralien und Vitalstoffen aufgefüllt. Dies gelingt nun viel besser, da der Darm durch das Suppenfasten gereinigt wurde und die Vitalstoffe besser aufnehmen kann.

Phase 3 – Die 70/30-Regel

Dauer: Zwei Wochen plus. In den kommenden zwei Wochen essen Sie verstärkt basisch und beherzigen dabei die 70/30-Regel. Das bedeutet, Sie nehmen 70 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel und 30 Prozent säurebildende Lebensmittel am Tag auf. So wird Ihr Stoffwechsel weiter entsäuert, die Schlacken bilden sich mehr und mehr zurück. Dies können Sie gerne auch länger als zwei Wochen durchführen, am besten lebenslänglich. So halten Sie die Balance. Das Tolle dabei ist, dass Sie begreifen, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Sie verstehen, wie Sie säurebildende mit basenbildenden Lebensmitteln neutralisieren können. Dabei sorgen die schmackhaften Säure-Basen-Rezepte (ab Seite 135) für eine kinderleichte Umsetzung unserer Empfehlungen.

Motivation und Begeisterung

Bei Stress, aber auch bei Langeweile, neigen wir dazu, unsere aktuelle Stimmungslage über das Essen zu korrigieren. Deshalb die Frage: Haben Sie sich auch schon dabei ertappt, wie Sie in solchen Situationen zu süßen oder fettigen Snacks greifen? Neben der Aufnahme einer basischen Ernährung werden Sie durch mentale Stärke dauerhaft am Ball bleiben und den Fressfallen im Alltag ausweichen können. Denken Sie daran: Belohnen Sie sich für das Durchhalten, nicht für das Anfangen der Säure-Basen-Diät! Beherrzen Sie unsere Motivationskniffe, die wir Ihnen ab Seite 117 vorstellen. Darin zeigen wir verschiedene Lösungsansätze auf, die Ihnen helfen, schwache Momente beim Abnehmen und Entsäuern zu überwinden. Sie schaffen das und werden begeistert sein.

Yoga und Ausdauerbewegung

Wenn Sie unsere Ernährungsvorschläge umsetzen, können Sie darüber hinaus mit Fitnessübungen in Form von Yoga (siehe Seite 124 ff.) oder Ausdauersport Ihre Fettverbrennung enorm anheizen. Denn Fett verbrennen kann nur die Muskelzelle, die bewegt wird. Die Atmung vertieft sich, und Sie bringen verstärkt Sauerstoff in Ihren Körper. Außerdem profitieren auch die Organe, wenn wir unsere Muskeln stärken und bewegen, denn durch die Übungen wird ihre Durchblutung angeregt, und ihre Funktionsweisen können sich verbessern. So kommt der Stoffwechsel schneller wieder

in seine Balance. Sie können diese Übungen jeden Tag zu Hause durchführen. Dafür empfiehlt sich lediglich die Anschaffung einer Übungsmatte. Üben Sie am besten in gut gelüfteten Räumen.

Merke Wussten Sie, dass das Wort »Diät« aus dem Griechischen stammt? »Diaita« bedeutet Lebensführung oder Lebensweise. Und genau darum geht es bei der Säure-Basen-Diät. Stellen Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise um. Und zwar auf 70 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel und 30 Prozent säurebildende Lebensmittel am Tag. Die Säure-Basen-Diät können Sie Ihr Leben lang durchführen. So versorgen Sie Ihren Körper regelmäßig mit Energie.

Fallbeispiel Marita

Vor 15 Jahren stellte sich Marita R. in unserem Fastenwanderzentrum vor. Sie hatte in den Wechseljahren extrem zugenommen. Bei einer Körpergröße von 160 Zentimetern wog sie 70 Kilogramm. Sie hatte schon verschiedene Diäten ausprobiert. Es funktionierte mal besser, mal schlechter. Manchmal hielt der Erfolg drei Monate lang an, manchmal verlor sie erst gar kein Gewicht. Oder das verlorene Gewicht war nach kurzer Zeit wieder da. Egal, welche Diät es war, ob »low carb«, »low fat« oder »FdH«, der Körper wollte einfach nicht richtig abnehmen. Durch den Verzicht kamen noch schlechte Laune und Lustlosigkeit dazu. Der Abbruch der Diät war vorprogrammiert. Allmählich stellten sich dann auch Gelenk- und Rückenprobleme ein. Immer öfter plagten sie Sodbrennen, und eine unerklärliche Müdigkeit begleitete sie den ganzen Tag. Der Säure-Basen-Test nach Sander, einer speziellen Urinuntersuchung, zeigte eine

