

Motivation geht durch den Magen

Der Ausspruch „Liebe geht durch den Magen“ ist hinlänglich bekannt. Dipl.oec.troph Ralf Moll geht noch einen Schritt weiter: Der Fastenspezialist ist davon überzeugt, dass auch Leistungsfähigkeit und Motivation unmittelbar mit der Ernährung zusammenhängen. Insbesondere die häufig unbemerkte Übersäuerung des Körpers führt nach Meinung des Ernährungsexperten zur Einschränkung der Leistungskraft. Wie der Energiehaushalt wieder in Schwung kommt, zeigt der Begründer und Leiter des Fastenwanderzentrums Birkhalde auf der neuen Fachmesse Møtivation am Donnerstag, 1. Oktober, in der Hanns-Martin-Schleyer-Halle in Stuttgart.

„Das Grundproblem jeder gesundheitlichen Störung ist die Übersäuerung des Körpers“, ist Ralf Moll überzeugt. Die schleichende Vergiftung des Körpers durch Säuren könne sich zwar in Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Verdauungsproblemen oder Sodbrennen bemerkbar machen, doch die Betroffenen führten diese Symptome üblicherweise nicht auf ihre tatsächliche Ursache zurück. Auch hinzugezogene Ärzte tappten oftmals im Dunkeln, weil sie im Blut keinen Hinweis auf das Grundübel fänden.

Doch wie kommt es zur chronischen Übersäuerung? Ein wichtiger Punkt sei die mangelnde Zufuhr von Flüssigkeit. „Wasser trinken ist sehr wichtig, weil richtiges Entsäuern nur über die Niere funktioniert“, erklärt der Experte. Eine ebenso große Rolle spiele die Zusammenstellung der Nahrungsmittel: „Säurebildend sind alle tierischen Eiweiße – Käse, Wurst und Fleisch sind am schlimmsten.“ Als basenbildende Gegenspieler eigneten sich Gemüse, Kartoffeln, Salate und reifes Obst. „Entscheidend ist das Verhältnis: Sie brauchen immer die doppelte Menge Basenbildner wie Säurebildner. Ein Beispiel: Wenn Sie 100 Gramm Rindfleisch essen und nehmen 200 Gramm Gemüse dazu, dann ist ihr Säure-Basen-Haushalt neutralisiert“, so der Experte.

Insbesondere Manager litten häufig an Übersäuerung, beziehungsweise an deren Symptomen – weil sie sich zu wenig bewegten und über den Tag verteilt viele Säurebildner zuführten, wozu auch Kaffee und Zigaretten zählten. Hinzu komme die klassische Daueranspannung in einer Führungsposition. „Stress ist ein sehr starker Säurebildner“, betont Ralf Moll. Angesichts der vielen Kurse, die es heute gebe, kümmerten sich Manager allerdings inzwischen mehr um ihre Gesundheit. „Sie haben vor zwei Dingen Angst: Einmal, dass sie nicht mehr erfolgreich sind, zum Zweiten, dass sie krank werden.“

Das beste Rezept gegen eine chronische Übersäuerung ist laut Moll der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, das Fasten. „Fasten ist die intensivste Form der Entsäuerung. Wenn Sie eine Woche nichts essen, kann der Körper die Säuren, die im Gewebe zwischengelagert sind, komplett ausscheiden“, erklärt der Experte. Allerdings sei es ratsam, nicht öfter als ein- oder zweimal im Jahr zu fasten. „Das ist wie ein Marathonlauf, den Sie auch nicht zu oft machen sollten – es handelt sich ja um eine grundlegende Stoffwechsellage.“

Bei Ralf Moll fastet jeder nach seiner Façon. Der Ernährungsberater hat drei typgerechte Fastenformen entwickelt, die den verschiedenen Konstitutionen der Teilnehmer entsprechen: Suppen-, Säfte- oder Früchtfasten. Beim Fastenwandern kombiniert er die Nahrungsumstellung mit viel Bewegung. „Wir wandern jeden Tag drei Stunden, machen morgens Gymnastik und abends Yoga.“ Auf diese Weise komme die Fettverbrennung in Gang. Doch die Gewichtsabnahme, die sich daraus ergebe, sei nur eine eher unwichtige Begleiterscheinung der Entsäuerung. „Wir fasten, um leistungsfähig zu bleiben, nicht um abzunehmen“, betont Moll. „Fasten ist ein Jungbrunnen, danach haben Sie die optimale Motivation.“ Die Besucher der Fachmesse Møtivation dürfen sich auf fünf Power-Tipps des Ernährungsexperten freuen. „Sie sind alle praktikabel“, verspricht der Spezialist.

Ralf Molls Vortrag „Mehr Leistung durch Entsäuerung“ ist am Donnerstag, 1. Oktober, von 16.45 bis 17.15 Uhr im Praxisforum 2 der Motivation zu hören. Weitere Informationen zum Programm und Ausstellungsspektrum der neuen Fachmesse für Motivation, Incentives und professionelle Anreizsysteme am 1. bis 2. Oktober 2009 in Stuttgart finden sich im Internet auf der Messehomepage www.motivation-expo.com.

Über den Referenten

Ernährungsberater Ralf Moll, Jahrgang 1966, studierte Oecotrophologie (Ernährungswissenschaften) in Mönchengladbach, anschließend leitete er den Fachbereich Ernährungs- und Fastentherapie in einer Fachklinik für Naturheilkunde und Ernährungsmedizin in Villingen. 1996 gründete Moll das Fastenwanderzentrum Birkhalde in Sulz am Neckar, das unter seiner Leitung typgerechtes Fastenwandern anbietet. Ralf Moll gibt sein umfangreiches Wissen durch Vorträge für Firmen, auf Fachmessen und internationalen Kongressen weiter und verfasste zudem mehrere Ernährungsratgeber. Sein vorläufig jüngstes Werk "Individuell fasten" erschien im Januar 2009.

Pressekontakt:

Petra Jauch
spring Messe Management GmbH & Co. KG
Güterhallenstraße 18a
D-68159 Mannheim

Tel.: +49 621 70019-73
Fax: +49 621 70019-19
E-Mail: p.jauch@messe.org