

TYPGERECHT
INTERVALL
FASTEN

RALF MOLL

TYPGERECHT INTERVALL FASTEN

Dauerhaft entgiften
für mehr Fitness
und Gesundheit

südwes†

INHALT

VORWORT FASTEN UND INTERVALFASTEN – IMMER TYPGERECHT	6
MEIN PERSÖNLICHES SCHLÜSSELERLEBNIS – WIE DAS TYPFASTEN UND DAS INTERVALFASTEN ENTSTANDEN	8
WARUM INTERVALFASTEN? WAS PASSIERT BEIM FASTEN, UND WIE PROFITIEREN WIR DAVON?	12
Intervalfasten – eine Kraftquelle	12
Das große Fastenintervall: Eine Woche für den Neustart	13
Was passiert beim großen Fastenintervall im Körper?	16
Wie Intervalfasten helfen kann	27
WESHALB TYPGERECHTES INTERVALFASTEN BESSER IST, UND WIE MAN SEINEN TYP FINDET	32
Kein Körper ist wie der andere	32
Maßgeschneiderte Fastenmodelle	32
Fastenfrust muss nicht sein! Lieber individuell nach Intervallen fasten	36
Die drei Typen	39
Der Typentest: Welche Fastenart ist optimal für mich?	48
Die drei Fastenarten und ihre Basics – damit Sie das Beste für sich herausholen	52

JETZT GEHT'S LOS: MIT LILLI IN DIE FASTENWOCHE	62
Vorbereitung und Fastenart festlegen	62
DIE TYPGERECHTE FASTENWOCHE – DER GENAUE ABLAUF BEIM GROSSEN INTERVALL	65
Die Entlastungstage vor dem großen Fastenintervall	73
Die Fastentage beim großen Fastenintervall	76
Die Aufbautage danach	86
Schlank mit 16:8 & Co. – kleine Maßnahme, große Wirkung	91
DIE KLEINEN FASTEN-EINHEITEN: INTERVALLFASTEN – DER JOKER FÜR DEN ALLTAG	91
5:2 oder lieber 16:8? Die Methoden im Überblick	93
Fasten in kurzen Intervallen – wirkt das denn?	99
Intervallfasten: typgerecht am erfolgreichsten	122
Was ich sonst noch alles machen kann	144
DIE 65 BESTEN BASISCHEN REZEpte	152
ANHANG	202
Nützliche Adressen	202
Über den Autor/Danksagung	203
Register	204
IMPRESSUM	208

Vorwort

FASTEN UND INTERVALLFASTEN – IMMER TYPGERECHT

In meinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald fasten jährlich Hunderte von Menschen nach einer vielfach erprobten und bewährten Methode. Das Besondere daran: Bei uns bedeutet Fasten keinen hundertprozentigen Nahrungsverzicht! Je nach Konstitution und Stoffwechsel fasten wir ganz individuell mit frischen Säften, sonnengereiften Früchten oder basischen Gemüsesuppen. Die Teilnehmer bezeichnen dieses Intervall oft als „Energietankstelle“, die sie nutzen, um ein- oder zweimal im Jahr ihren Körper zu reinigen und gleichzeitig ihre Akkus wieder aufzufüllen. Erstmals wird nun neben der kompletten Fastenwoche auch das populäre Intervallfasten typgerecht zugeschnitten.

Nicht alle fasten gleich

Während meiner früheren Tätigkeit als Ernährungstherapeut und Fastenleiter in einer Klinik für Stoffwechsel-erkrankungen konnte ich beobachten, dass sich viele Menschen beim

klassischen Saftfasten hervorragend fühlten. Andere hatten jedoch Fastenrisiken, wie beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Unterzuckerung oder starke Müdigkeit. Dass sich diese Probleme vermeiden lassen, erlebe ich seit nunmehr über 20 Jahren in unserem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald. Fasten kann und soll allen Menschen Spaß machen, man kann sich bereits während seiner Fastenzeit wohl und vital fühlen. Das Geheimnis dieses Erfolges liegt im Zuschnitt des Fastenmodells auf den individuellen Typ jedes einzelnen Teilnehmers.

In diesem Buch werden Sie daher erfahren, welche Fastenart optimal zu Ihrem Naturell passt. Füllen Sie einfach unseren vielfach erprobten Test aus. Schon kennen Sie Ihren individuellen Fastentyp. So erhält jeder seine persönliche Anleitung für die Durchführung einer Fastenwoche, und Sie wissen auch, welche Intervallfastenart für Sie die Beste ist.

Dem Hunger keine Chance!

Das Schöne beim individuellen Fasten: Sie verspüren zu keiner Zeit Hungergefühle, weil Ihr Körper sich aus seinen Depots ernährt. Das Hüftgold schwindet mit jedem Fastentag. Sie bekommen eine schöne reine Haut, eine lebendige Ausstrahlung – Vitalität und Lebensfreude kehren zurück. Und für ausreichend Energie sorgt die wohlschmeckende basische Kost in Form von Säften, Früchten und/oder Gemüsesuppen.

Mit kurzen Intervallen in der Spur bleiben

Und damit Ihnen diese tollen Erfolge erhalten bleiben, bekommen Sie nach der Fastenwoche Hilfestellung: Dabei wird das wirksame Konzept des derzeit so populären Intervallfastens umgesetzt. Mit gezielten Fastenzeiten-Einschüben kann das Erreichte stabilisiert und reguliert werden. Natürlich gibt es auch hier wieder typgerechte Tipps und Vorschläge, diese reichen vom langen Nahrungsverzicht zwischen dem Abendessen und dem Frühstück am nächsten Tag (12:12 bis 16:8) bis zu eingeschobenen Saft-, Früchte- oder Suppentagen

– eben je nach Typ! Beim typgerechten Fasten wird der sensible Hormonhaushalt der Frauen besonders berücksichtigt, damit das Abnehmen bei allen funktioniert und die gute Laune erhalten bleibt.

Starten Sie Ihr Fastenerlebnis jetzt!

Damit Sie sofort mit Ihrer Fastenwoche loslegen können, finden Sie in diesem Buch auch gleich alle nötigen Rezepte. Von köstlichen Suppen und leckeren Gemüsebrühen über frische Säfte und abwechslungsreiche Früchteteller bis hin zu schmackhaften Dips – lassen Sie es sich schmecken! Und auch nach der eigentlichen Fastenwoche geht es weiter – Sie erhalten Tipps und Rezepte für das Intervallfasten, die es Ihnen leicht machen, bei der Stange zu bleiben.

Viel Spaß beim individuellen Fasten mit langen und kurzen Intervallen wünscht Ihnen

Ralf Moll

MEIN PERSÖNLICHES SCHLÜSSEL-ERLEBNIS – WIE DAS TYPFASTEN UND DAS INTERVALFASTEN ENTSTANDEN

Nach meinem Studium der Ernährungswissenschaft startete ich 1992 meinen ersten Job in einer Fastenklinik mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und Naturheilkunde. Fasten als Therapie bei chronischen Krankheiten kannte ich bis dahin noch nicht. Es hat mich fasziniert, wie ein kranker übersäuerter Stoffwechsel durch das mehrwöchige Fasten wieder in sein Gleichgewicht zurückfinden konnte, mit hervorragenden gesundheitlichen Erfolgen. Damals kannten wir nur das Fasten mit frischen Säften und selbst gekochter Gemüsebrühe. Ich wollte diese Art des Fasten immer erweitern, und ein Schlüsselerlebnis in der Klinik öffnete mir die Augen.

Eine Neurodermitikerin (sehr schlank, eher untergewichtig) hatte es jahrelang mit Saftfasten versucht, und ihre Haut war beim Fasten

und danach immer schlechter geworden. Nach dem Fasten fühlte sie sich müde, energielos und quälte sich durch die Fastenwoche. Sie sah blass aus und hatte seit ihrer Kindheit Darmprobleme und immer ein Kältegefühl im Körper. Ich versuchte es daraufhin bei ihr mit warmen Gemüsesuppen als Fastenart und strich auch die Obstsäfte von ihrem Speiseplan, ersetzte sie durch Gemüsesäfte. So kam der Darm der Patientin komplett zur Ruhe. Daraufhin vertrug sie das Fasten wunderbar. Ihr Hautbild verbesserte sich, der Juckreiz verschwand, und die Frau fühlte sich beim Fasten sehr wohl. Sie war ein Reh, ein Empfindungsnaturell und hatte zudem gesundheitliche Probleme. Durch die zehrende Krankheit befand sie sich in einer körperlichen Energieleere und musste mit etwas Substanz fasten, um ihren Körper reinigen zu können. Die damaligen

Erfolge mit dem Fasten bei kranken Menschen begeisterten mich. Oftmals waren die Patienten austherapiert, hatten schon alle Möglichkeiten der Schulmedizin ausgeschöpft. Was sie aber noch nicht ausprobiert hatten, war die Kombination aus Ernährungstherapie, Fasten, Entsäuerung und Darmsanierung. Denn Ernährung als Therapie kommt im Medizinstudium so gut wie gar nicht vor. Wir haben heute ausgezeichnete Medikamente, um einen kranken Stoffwechsel einzustellen, damit der Körper zur Ruhe kommt. Auch die Operationstechniken sind heute hervorragend sowie die komplette Diagnostik. Die Akutversorgung ist heute perfekt, mit Schmerzmitteln, Antibiotika und Cortison.

Doch welche Lösungen können wir chronisch kranken Menschen anbieten? Leider werden bei chronischen Krankheiten mit den herkömmlichen schulmedizinischen Mitteln nur die Symptome unterdrückt, und die Patienten halten sich daraufhin für geheilt. Dies ist jedoch ein Irrtum. Die Krankheit macht sich in anderer Form im Stoffwechsel wieder

bemerkbar. So bekommen Asthmatiker, die jahrelang mit Cortison behandelt werden, eine Neurodermitis auf der Haut und Jahre später Darmprobleme und Rückenschmerzen. Das Grundproblem bilden der übersäuerete Stoffwechsel und der kranke Darm, die erst zu Symptomen und später zu Krankheiten führen.

Ich habe mich immer gefragt, warum wird die jahrtausendealte Naturheilkunde mit den Bereichen Fasten, chinesische Medizin, Ayurveda etc. als „Alternativmedizin“ bezeichnet, und weshalb wird die Schulmedizin, die erst seit einem Jahrhundert existiert, als die wirksame Medizin anerkannt?

Eigentlich ist die Schulmedizin die Alternativmedizin, da es sie noch nicht so lange gibt. Warum muss fast jeder Bluthochdruck heute mit Betablockern behandelt werden, ohne (wenigstens) den Versuch zu unternehmen, das Problem mit Fasten, Ernährung und Naturheilkunde zu lösen?

Je mehr ich mich mit dem Thema beschäftigte, desto klarer wurde mir,

das nur die Kombination aus Ernährung und Naturheilkunde den Stoffwechsel umstellen kann. Und je mehr die Ernährung auf den jeweiligen Typ und die Individualität eines Menschen zugeschnitten wird, desto erfolgreicher ist sie.

Ich wollte mehr über die unterschiedlichen Naturelle wissen. Es folgten umfangreiche Studien der verschiedenen Naturell-Lehren, so etwa die des Ayurveda und von Carl Huter. 1996 entwickelten meine Frau Eva und ich gemeinsam das Typgerechte Fasten nach Moll als Saft-, Früchte- und/oder Suppenfasten.

Unsere eigene Einteilung der Menschen in die Naturelle Reh, Tiger und Bär ist einfacher und bleibt länger haften. Sie ermöglicht es allen Menschen, je nach Typ ihre persönliche Fastenart und Intervallfastenart zu finden. So machen kurze oder längere Fastenintervalle richtig Spaß.

Ich persönlich faste sehr gerne mit Suppen, weil ich dank der warmen Gemüsesuppen unbegrenzt Sport treiben kann. Ich kann mich auch

prima konzentrieren, da die Suppen mich regelmäßig mit Energie versorgen. Außerdem genieße ich das Gefühl, etwas Warmes im Bauch zu haben, vor allem in der kälteren Jahreszeit. Nach 7 Tagen Suppenfasten steige ich dann meistens auf Saftfasten um.

Als kurzes Fastenintervall praktiziere ich etwa 5 Mal in der Woche das Fastenintervall 16:8, denn es macht mir nichts aus, erst mittags mit dem Essen zu starten. Am Wochenende unterbreche ich diesen Rhythmus und frühstücke gegen 10 Uhr, stelle also auf das Fastenintervall 14:10 um. Schließlich ist der Körper morgens mit der Ausscheidung seiner während des nächtlichen Fastens entstandenen Säuren beschäftigt, ein üppiges Frühstück würde den Prozess der morgendlichen Reinigung nur stören. So oft es geht, esse ich am Tag Gemüsesuppen, schließlich sitze ich in unserem Fastenzentrum buchstäblich an der Quelle.

Das Suppenfasten ist unser Fasten-Joker und wird von den meisten Fastern mit Vorliebe praktiziert, da sie

sich mit den warmen kalorienreduzierten Suppen sehr gut fühlen.

Wichtig ist mir, dass wir in unseren Fastenzentren lange Fastenintervalle von einer Woche mit Bewegung kombinieren. Nur durch regelmäßiges Wandern, Fasziengymnastik und Meridian-Yoga wird das Fasten richtig effektiv. Das Erlebnis in der Gruppe in wunderschöner Umgebung hat eine besondere Qualität und ist für unsere Faster die Energietankstelle für ein ganzes Jahr. Seit 1998 bieten wir auch Fastenseminare auf La Palma und in der Toskana an, mit traumhaft schönen Wanderungen.

In unseren Fastenseminaren finden auch viele Vorträge über den Säure-Basen-Haushalt und die basische Ernährung statt. Für mich ist das Fasten neben der intensiven Ent-säuerung des Stoffwechsels vor allen Dingen der größte Appell für eine Lebensstilveränderung. Aus diesem Grund empfehlen wir seit vielen Jahren, einmal in der Woche, regelmäßig als Fastenintervall 6:1 plus, einen reinen Suppentag einzulegen. Diesen reinen Suppentag haben wir „Inter-

mollfasten“ getauft, man hat immer „etwas Warmes im Bauch“, frei nach dem Motto: „Löffel dich leicht“. Regelmäßige Suppentage in der Woche erleichtern jedem die Umstellung auf eine basische Ernährung.

Auf Anregung unserer Faster haben wir dann 2017 die Ralf-Moll-Fastensuppen im Glas entwickelt, um das Suppenfasten auch zu Hause und am Arbeitsplatz so einfach wie möglich zu machen. So sind die reinen Suppentage daheim sehr leicht umsetzbar, da das Einkaufen und Nachkochen entfällt. Neugierig geworden? Dann schauen Sie auf www.fastensuppen.de nach, dort finden Sie alle Infos rund um das Thema „Intervallfasten mit Fastensuppen“ mit vielen leckeren Rezepten.

Ich bin gespannt, welche Erfahrungen Sie mit dem typgerechten Fasten entweder in kurzen Fastenperioden (Intervallfasten als 16:8, 5:2, 6:1 oder 6:1 plus) oder in etwas längeren Intervallen (komplette Fastenwoche) machen werden und freue mich, Sie auf diesem Weg irgendwann auch persönlich kennenzulernen.

WARUM INTERVALLFASTEN? WAS PASSIERT BEIM FASTEN, UND WIE PROFITIEREN WIR DAVON?

INTERVALLFASTEN – EINE KRAFTQUELLE

Typgerecht Fasten macht jung, schön und hält gesund. Es ist Ihre persönliche Kraftquelle, die Sie so oft wie möglich nutzen sollten – sei es als großes Wochen-Intervall oder im Alltag mit individuell angepassten kürzeren Intervallen. Fasten wird völlig zu Recht auch als „Operation ohne Messer“ bezeichnet.

Kennen Sie den Zustand, in dem Ihnen alles im Leben leicht von der Hand geht? Das vorliegende Buch gibt Ihnen die Chance, diesen „Flow-Zustand“ neu zu entdecken. Aktivieren Sie Ihr eigenes Kraftpotenzial, das in Ihrer persönlichen Konstitution steckt. Wenn wir im *Flow* (englisch für „fließen“, „strömen“) sind, erleben wir etwas ganz Besonderes: Wir sind in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen, ohne uns anzu-

strengen. Die Psychologie beschreibt diese seltenen Glücksgefühle als „Zustand völliger Vertiefung und Konzentration“. Der Adler beispielsweise ist im *Flow*, wenn er die Kraft der Thermik nutzt und sich davon in immer größere Höhen tragen lässt. Doch unser Alltag sieht meist anders aus: Termine und Hektik geben den Takt vor, wir fühlen uns müde, energielos und ausgebrannt. Wir sind gefangen in einem Hamsterrad, der *Flow*-Zustand ist weit entfernt. Mein Rat: Nehmen Sie sich eine Auszeit und starten Sie in eine Fastenwoche. Tanken Sie Energie und kommen Sie wieder in Ihren *Flow*-Zustand. Auch danach können Sie durch das Einschieben von Intervall-Fasten-Elementen diesen Zustand immer wieder erreichen. Gönnen Sie sich dieses Wohlgefühl – so oft wie nötig!

Um in den Zustand des „*Flow*“ zu gelangen, brauchen Sie Folgendes:

eine Auszeit vom Alltag, einen entschlackten Körper und Bewegung, die Spaß macht. Diese Komponenten sind der Schlüssel zum Erfolg. Sie haben mit diesem Buch die Möglichkeit, eine Fastenwoche zu Hause zu starten, legen Sie los, nehmen Sie ein paar Tage Urlaub und fasten Sie nach unserer Anleitung.

DAS GROSSE FASTEN-INTERVALL: EINE WOCHE FÜR DEN NEUSTART

Nach dieser Fastenwoche kehren Sie mit voller Power wieder in Ihren Alltag zurück! Sie werden sich wundern, wie viel Sie in einer Woche bewegen können: Sie haben eine Erfahrung gemacht, die zu einer nachhaltigen Veränderung Ihres Lebens führen kann. Für die Zeit nach der Fastenwoche bekommen Sie typgerechte Tipps und Anleitungen, die Ihnen helfen werden, das Fasten in Form kürzerer Intervalle in Ihren Alltag zu integrieren und so länger davon zu profitieren.

Mit Fastenintervallen durchs Jahr

Planen Sie Ihr Jahr und schieben Sie immer wieder Fastenintervalle ein. So sieht eine ideale Aufteilung aus:

- 🕒 1-2 mal jährlich: großes Fastenintervall mit einer typgerechten Fastenwoche
- 🕒 so oft wie möglich im Monat: eine Woche mit 1–2 Fastentagen (6:1 oder 5:2), je nach Typ

oder:

- 🕒 so oft wie möglich, aber mindestens an 3 Tagen pro Woche: das individuelle Intervall-Zeitfenster einhalten (je nach Typ 16:8 oder angepasst)
- 🕒 als Joker, wenn mal alles nicht klappt oder man besonders gestresst ist: der „Intermoll-Jokertag“ mit basischen Gemüsesuppen, ergänzt durch Säfte, Brühe und Smoothies

Ausführliche Anleitungen hält dieses Buch für Sie bereit!

Fasten heißt, für einen bestimmten Zeitraum von seinen Körperreserven zu zehren. Das Schöne daran: Auf diese Weise werden auch gleich die Fettdepots auf Hüfte, Po und Bauch abgeschmolzen, wir nehmen auf natürliche Weise ab. Begleitet wird das Fasten von körperlicher Aktivität, die Spaß macht, und einem wirksamen Entzündungsprogramm. Das Typfasten nach Moll berücksichtigt die Konstitution des Einzelnen, je nach dem persönlichen Naturell wird mit frischen Säften, leckeren Früchten oder köstlichen warmen Gemüsesuppen gefastet. Entsprechend heißen die drei Fastenarten Saftfasten, Früchtefasten und Suppenfasten und dauern jeweils eine Woche, genauer gesagt sind es 6 echte Fastentage, da-

.....
Durch das individuelle Fastenintervall mit frischen Säften, leckeren Früchten und köstlichen Suppen werden alle ~~70~~ Billionen Zellen unseres Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Perfekt, um den Stoffwechsel intensiv zu entsäubern.
.....

vor 2 vorbereitende Entlastungstage und im Anschluss 2 Aufbautage.

Bewegung und Fasten – ein Traumpaar!

Durch eine leichte körperliche Beanspruchung in der Intervallfastenwoche wie beispielsweise Wandern, Laufen, Nordic Walking oder Spazieren gehen reduziert sich der Eiweißabbau, die Muskelmasse bleibt erhalten, und der Kreislauf stabilisiert sich. Ideal: Starten Sie in den Tag mit Morgengymnastik, Pilates oder Yoga. Dann folgt eine Wanderung oder ein Spaziergang durch die Natur. Auch eine Radtour ist perfekt. Abends tun Dehn- und Atemübungen besonders gut. Die Fettverbrennung wird aktiviert, Sie entschlacken sich und verbrennen gleichzeitig Fett. Und erstaunlicherweise vollbringt man während des Fastens Leistungen, die einem sonst viel schwerer fielen.

Auch in der Natur ist dieses Phänomen bekannt: Wussten Sie, dass Zugvögel Tausende von Kilometern zurücklegen ohne jegliche Nahrungsaufnahme? Oder, dass Lachse während ihres anstrengenden Wegs

zu den Laichplätzen flussaufwärts und während der Laichzeit keinerlei Nahrung zu sich nehmen? Es ist also auch in der Tierwelt gang und gebe, ohne Energienachschub über einen längeren Zeitraum erstaunliche Leistungen zu vollbringen.

Intervallfasten – das praktizieren wir jede Nacht

Ist Ihnen klar, dass Sie die Hälfte Ihres Lebens ohnehin fasten? Richtig, nachts befindet sich der Körper im Fastenmodus, er nimmt die Energie für die Stoffwechselvorgänge aus seinen Fettreserven. Der menschliche Lebensrhythmus des Essens am Tag und Fastens in der Nacht ist in der englischen Sprache verankert. Der Engländer nennt sein Frühstück nicht von ungefähr *breakfast*, also „Fastenbrechen“. Die Nahrung vom Vortag wird abgebaut, und die „Abfallstoffe“ werden am anderen Morgen über Stuhl und Urin ausgeschieden. Jetzt ist Ihnen auch klar, warum Ihr Urin morgens immer eine gelbe Farbe hat und Ihre Zunge stärker belegt ist. Der Körper ist in der Ausscheidungsphase und möchte loswerden, was während der nächt-

lichen Fastenzeit „angefallen“ ist. Je mehr Wasser Sie morgens trinken, umso schneller und gründlicher werden Sie die nächtens entstandenen Schlacken los.

.....
Starten Sie jeden Morgen mit zwei Gläsern Wasser ohne Kohlensäure in den Tag, um die Schlacken der Nacht zu verdünnen und über die Nieren auszuscheiden. Wer einen empfindlichen Magen hat, trinkt lauwarmes oder abgekochtes Wasser.
.....

Schlank im Schlaf? Es funktioniert!

Diesen Effekt macht sich die 16:8-Strategie zunutze, eine der bekanntesten kurzen Intervallfasten-Methoden: Der Zeitraum zwischen der letzten Mahlzeit am Abend (möglichst frühes Abendessen) und der ersten Mahlzeit am Folgetag (möglichst spätes Frühstück) wird verlängert. Im Idealfall entsteht so eine 16-stündige Esspause. Während der restlichen acht Stunden des Tages darf gegessen werden, daher also „16:8“. Doch auch wer diese lange Spanne nicht ganz durchhält,

tut sich etwas Gutes. Studien haben gezeigt, dass auch schon bei einer Nahrungskarenz (so nennt man diese Esspause) von 12 Stunden positive Effekte entstehen. Nicht nur fürs Abnehmen, sondern auch für alle Regenerationsprozesse im Körper – etwa Zellreparatur, Immunaufgaben oder Abbau von Eiweißschlacken.

WAS PASSIERT BEIM GROSSEN FASTEN-INTERVALL IM KÖRPER?

In den ersten Fastentagen verbraucht der Körper zur Energiegewinnung seine Kohlenhydratreserven in der Leber und den Muskeln. Durch den Verzicht auf Nahrung wird der gesamte Verdauungsapparat weitgehend ruhiggestellt. Die frei werdende Energie kann der Körper zur Regeneration, zum Entschlacken, Entsäuern und Entgiften nutzen. Die Verdauungsarbeit beansprucht 30 Prozent unseres Energiehaushalts. Diese Energie wird beim Fasten eingespart und für die Entschlackung und die Neubildung gesunder Zellen verwendet. Ab dem zweiten Fastentag

geht der Körper an die Fettpölsterchen, um sich mit Energie zu versorgen, die Fettsäuren aus den Fettzellen werden verbrannt. Je mehr Sie sich in dieser Zeit bewegen, desto mehr Fett kann verbrannt werden. Die Pfunde purzeln mit jedem weiteren Fastentag, und das Tolle: Bei viel Bewegung zieht der Körper kaum wertvolles Muskeleiweiß zur Energiegewinnung heran. Im Vergleich zu herkömmlichen Diäten wird nicht nur Gewicht abgebaut, sondern gleichzeitig der Körper gestrafft und entschlackt. Das Fasten mit Suppen, Säften oder Früchten verbessert die Effekte zusätzlich. Denn beim Fasten nach Moll ist immer die Zufuhr einer geringen Menge an gesunden Kohlenhydraten gewährleistet. Das verhindert eine Unterzuckerung und den Eiweißabbau aus den Muskeln. Statt schlapp und ausgelaugt fühlen wir uns während der gesamten Fastenzeit fit und energiegeladen.

Säuren in Schach halten

Ein wichtiges Ziel beim Fasten besteht darin, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn durch falsche

Ernährungsgewohnheiten, Stress und Bewegungsmangel kommt es auf Dauer oft zu einer chronischen Übersäuerung des Stoffwechsels. Betroffene sind häufig müde, klagen über eine abnehmende Leistungsfähigkeit und zahlreiche andere Beschwerden.

Wenn Stress uns „sauer“ macht

„Sauer sein“ im umgangssprachlichen Sinn bedeutet, dass wir genervt, übellaunig und überfordert sind. Und wie so oft steckt auch in dieser Redewendung viel Wahres. Denn bei chronischer Überlastung schüttet unser Organismus Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin aus – sie sind eigentlich dazu da, um archaische Reaktionen wie „Flucht“ oder „Kampf“ zu ermöglichen. In unseren modernen Zeiten folgt auf eine Stresssituation jedoch keine körperliche Höchstleistung, eher sitzen wir genervt vor unserem PC und spüren, wie unsere Herzfrequenz und unser Blutdruck ansteigen. Doch die Hormonausschüttung hat nicht nur massiven Einfluss auf Atmung, Herz-Kreislauf-System

und Verdauung: Beim Abbau dieser Stress-Hormone werden auch vermehrt Säuren produziert. In der Folge kommt es zu weiteren negativen Stressreaktionen:

- 💡 Wenn wir gestresst sind, wird unsere Atmung flach und verkrampft und dadurch ineffektiv. Auf diese Weise gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut, und schädliche Stoffwechselprodukte können nur unzureichend abtransportiert werden.
- 💡 Durch die mangelnde Sauerstoffversorgung wird im Stoffwechsel nicht genug Energie bereitgestellt. Gleichzeitig erhöht sich die Milchsäureproduktion.
- 💡 Chronischer Stress raubt uns Energie und stört die Regenerationsfähigkeit. Das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gerät aus den Fugen. Es fällt uns immer schwerer, zur Ruhe zu kommen, obwohl wir erschöpft und müde sind.

Wenn Sie sich in einer Stressphase befinden, beruflich oder privat, hilft vor allem Bewegung. Denn das stressbedingt ausgeschüttete Adrenalin muss abgebaut werden, damit unser Organismus nicht übersäuert. Dies geschieht am besten durch körperliche Aktivität. Ideal ist eine mäßige Ausdauerbelastung. Zum Beispiel durch einen strammen Waldspaziergang, eine Runde mit dem Rad oder beim Jogging. Im akuten Fall reicht es oftmals bereits, an die frische Luft zu gehen und ein paar bewusste, tiefe Atemzüge zu nehmen.

Was ist Übersäuerung?

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper. Der Körper besteht zu 30 Prozent aus sauren und zu 70 Prozent aus basischen Säften. Verschiebt sich das Körperequilibrium zwischen Säuren und Basen im Laufe der Zeit zur sauren Seite hin, spricht man von „latenter Azidose“ oder Übersäuerung. Wenn wir über einen längeren

Zeitraum zu viele tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Käse sowie versteckte Zucker in Form von Süßigkeiten, Limonaden und Backwaren verzehren, kann es zu einer Übersäuerung kommen. Beim Umbau der aufgenommenen Nahrung in körpereigene Substanzen bildet der Körper Säuren: Aus tierischen Lebensmitteln beispielsweise Harnsäure und aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und Alkohol Essigsäure. Wenn diese Säurebelastung jahrzehntelang anhält, können die Säuren vom basischen Blut nicht mehr neutralisiert und ausgeschieden werden.

Das Bindegewebe ist der „Säure-Keller“

Der Körper bindet die Säuren dann an Mineralstoffe und lagert sie als Schlacken im Gewebe ab – das ähnelt der Situation, wenn wir unseren Sperrmüll einfach in den Keller stellen, weil wir nicht wissen, wohin damit. An das Bindegewebe sind auch das Muskelgewebe, die Lymphgefäß und das Nervengewebe angeschlossen. Natürlich gehört das Fettgewebe auch zum Bindegewebe. Auch Hormone und Immunstoffe

bewegen sich durch das Bindegewebe. Muskeln, Sehnen, Bänder, Blutbahnen, Haut und alle Organe sind vom Bindegewebe umgeben, werden von ihm gehalten und geschützt. Es hält sprichwörtlich Leib und Seele zusammen, es steckt voller Kraft, vorausgesetzt es ist basisch und nicht dauerhaft übersäuert. Es ist netzartig, durchlässig und sehr flexibel. Deshalb kann es so viele Stoffe auffangen und festhalten. Das Bindegewebe ist für den Körper das, was Decken, Pfeiler und Wände für ein Haus sind. Ist diese Struktur nicht fest genug, entsteht eine Instabilität. Für den Körper bedeutet das einen Verlust an Gewebebspannung. Nachgiebige schwache Gewebe führen dazu, dass sich der Transport von Gewebeflüssigkeit verlangsamt. Angesammelte Säuren werden nur schwerfällig entsorgt. Es kommt zu Stauungen und damit zu einer verschlechterten Nährstoffversorgung der Zellen.

Das Bindegewebe sollte leicht basisch sein und regelmäßig in Intervallen entleert werden. Dann kann es seine Aufgaben hervorragend erfüllen. Es ist jedoch heute durch das perma-

nente Essen übersäuert. Die regelmäßige Nahrungszufuhr von mehreren täglichen Mahlzeiten ergänzt durch Zwischenmahlzeiten und Snacks sowie energiehaltige Getränke ist nicht physiologisch und überfordert den Stoffwechsel. Die pausenlose Nahrungszufuhr verhindert, dass das Bindegewebe in Intervallen regelmäßig entleert werden kann. Die pausenlose Nahrungszufuhr überlastet auch die Hormon- und Stoffwechselsysteme. Es kommt zu einem mangelhaften Abtransport von sauren Zwischenprodukten aus den Zellen. Die Folge sind Lymphstau, Fettansammlungen, Durchblutungsstörungen und eine erhöhte Entzündungsbereitschaft. Auch können die Fettsäuren aus den Fettzellen nicht herausgelöst werden, ein Fettabbau ist nicht möglich.

Weitere Folge von einem übersäuerten Bindegewebe sind Stoffwechselstörungen verschiedenster Art. Ihre eigentliche Arbeit, nämlich die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, können die roten Blutkörperchen dann nicht erledigen. Die ersten Anzeichen einer beginnenden Übersäuerung und Verschlackung des Körpers sind

Müdigkeit, Energielosigkeit, Schlaflosigkeit, trockene Haut, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Cellulite, Gelenkschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Die Arteriosklerose, das sind Kalkablagerungen in den Blutgefäßen, ist das Endstadium der Verschlackung. Sie kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Tipp: Reinigen Sie deshalb Ihr Bindegewebe und starten Sie jetzt mit dem Intervallfasten. Sowohl die langen Fastenintervalle von einer Woche als auch die kurzen Fastenintervalle (16:8, 5:2 und 6:1) reinigen das Bindegewebe und den Zellstoffwechsel.

.....
Die roten Blutkörperchen verlieren bei zu starker Säurebelastung ihre Fähigkeit, sich zu verformen. Durch die fehlende Elastizität können sie die Kapillaren (die kleinsten Blutgefäße) nicht mehr passieren. In der Folge kann der Sauerstoff nur unzureichend in die Zellen transportiert werden. Sie fühlen sich müde.
.....

Ist der Säure-Basen-Haushalt in Schieflage geraten, mobilisiert der Körper Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Selen aus seinen Depots (Haare, Fingernägel, Haut, Knochen, Blut und Zähne), um ihn auszugleichen. Er bindet die Säuren an diese Mineralstoffe und lagert sie als saure Salze, die sogenannten Schläcken, im Fett- und Bindegewebe, im Darm und in den Gelenken ab, um sich selbst zu schützen.

SCHLANK UND FIT DURCH EIN SÄURE- BASEN-GLEICHGEWICHT

In einem übersäuerten Organismus ist die natürliche Fettverbrennung gestört und verlangsamt. Diese Stoffwechselblockade führt häufig zu einer schleichenenden Gewichtszunahme und schließlich zu Übergewicht. Normale Diäten bringen dann nicht den gewünschten Erfolg. Denn Säuren, die aufgrund einseitiger Ernährung nicht