

Interview mit dem Ökotrophologen
und Fastenexperten Ralf Moll

Fasten soll Spaß machen!

Für jeden Typ das richtige Fastenprogramm. Fasten wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern verändert auch den Blick auf das eigene Leben.

jetztWIR: Herr Moll, Sie sind Ernährungswissenschaftler und seit mehr als 20 Jahren als Fastenexperte aktiv. Wie haben Sie selbst die Leidenschaft für das Fasten entdeckt?

Ralf Moll: Fasten verbessert einfach die Lebensqualität und macht gesund. Als Ökotrophologe habe ich zu Beginn in einer Klinik im Schwarzwald gearbeitet, die durch ihre Fastenprogramme auch austerapierten Kranken enorm helfen konnte, das hat mich überzeugt. Ich selbst bin leidenschaftlicher FASTER und freue mich jedes Mal auf die nächste Fastenrunde.

jetztWIR: Fasten ist gesund, was sind die wichtigsten Aspekte?

Ralf Moll: Die positiven Wirkungen sind vielfältig: Fasten regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, dadurch kann der Körper regenerieren. Entzündungen gehen zurück, die Darmflora wird neu aufgebaut und das Immunsystem verbessert. Fasten dient aber auch der Blutreinigung und wirkt sich positiv auf das Kreislaufsystem aus. Auch chronische Krankheiten und Allergien haben eine gute Heilungsquote und sogar in der Krebstherapie findet das Fasten Anwendung. Darüber hinaus ist

Fasten der größte Appell zur Lebensstilveränderung: Alte Gewohnheiten werden abgelegt, neue Ideen kommen und man entwickelt ein besseres Körpergefühl.

jetztWIR: Kann jeder Mensch fasten?

Ralf Moll: Fasten ist fast für jeden gut, es gibt nur wenige Ausnahmen: Nicht fasten sollten Kinder, denn der Körper sollte ausgewachsen sein, auch Schwangere und stillende Mütter sollten nicht fasten oder Menschen mit einer schweren Schilddrüsenüberfunktion. Ansonsten ist nur wichtig, dass die Nieren normal arbeiten, denn durch das viele Trinken muss der Körper gut ausgespült werden, es sollten mindestens drei Liter am Tag sein. Am besten ist es, ein bis zwei Mal im Jahr zu fasten. Das gilt für »Gesunde« die fasten wollen. Bei schwereren Erkrankungen sollte in einer Klinik unter ärztlicher Betreuung ein individuelles Fastenprogramm erstellt werden.

jetztWIR: Sie haben sich insbesondere auf das Fastenwandern spezialisiert. Welche Vorzüge hat die Kombination aus Wandern und Fasten?

Ralf Moll: Obwohl Fasten keine klassische Diät ist, verliert der Körper dabei an Gewicht. Dabei ist es entscheidend, dass nicht das körpereigene Eiweiß abgebaut

wird und damit die Muskulatur geschwächt, sondern dass die Muskulatur erhalten bleibt und Fett abgebaut wird. Wandern bietet da die ideale Form. Die Bewegung in der freien Natur macht den Kopf frei, das Wandern in der Gruppe macht Spaß. In der Bewegung können neue Gedanken und Ideen wachsen. Ein ganz wichtiger Punkt ist, dass Fastenwandern nicht zu dem aus der Diät bekannten Jo-Jo Effekt führt, sondern auch nach dem Fasten achtsamer mit sich und mit dem, was man isst, umgegangen wird.

jetztWIR: Sie sind Begründer der Fastenmethode »Typgerecht Fasten«, was versteht man darunter?

Ralf Moll: Es gibt viele Fastenarten, aber welche für wen richtig ist, das ist typabhängig. Beim Typgerechten Fasten werden daher Konstitution, Stoffwechsel, Wärmehaushalt und die Verdauungsleistung berücksichtigt und dann geschaut, welches die richtige Fastenmethode ist. Wir bieten Saftfasten, Früchtefasten oder Suppenfasten an kombiniert mit einem umfangreichen Entspannungs-, Fitness- und Wellnessprogramm. Bei Menschen, die eher zart sind, schnell frieren und normal- bis untergewichtig sind, da kann reines Saftfasten den Stoffwechsel eher zu weit runter fahren, das hat dann keinen positiven Effekt. Dann sind heiße Gemüsesuppen gut, das ist der Kälte-Typ. Der heiße Typ, dem es eher warm ist, der viel Energie hat, für den sind Früchte das Richtige, der eher übergewichtige Typ kann gut mit Saft fasten. Welcher Typ man ist und welche Fastenart in Frage kommt, dafür haben wir auch einen kleinen Test entwickelt, der im Vorfeld schon gemacht werden kann.

jetztWIR: Wenn jemand das erste Mal fasten möchte, worauf sollte er achten?

Ralf Moll: Man sollte sich einen erfahrenen Fastenleiter suchen und am besten auch nicht zu Hause fasten, sondern in einer anderen Umgebung und sich eine Auszeit nehmen. Gerade beim ersten Mal sieht sich der Körper mit einer ganz neuen Situation konfrontiert. Damit Fasten kein Stress wird und kein Hungern ist, sollte man auch nicht arbeiten gehen, denn die Arbeit braucht Kohlenhydrate. Am besten ist es wenn Fasten Spaß macht.

Weitere Infos unter:
www.typfasten.de