

Ralf Moll & Gisela Held

Schlank statt sauer



GOLDMANN

Lesen erleben

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

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2018

Copyright © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2017 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Stocky/B&J

Redaktion: Dr. Ute Paul-Pößler

Bildredaktion: Tanja Nerger

Bildnachweis: Fotografie: Anke Politt, Foodstyling: Pia Westerman,
Assistenz: Sascha Toske und Janet Hesse

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS, Ljubljana

CH · Herstellung: IH

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-17796-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vuwort: 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 10 000 abnehmwillige Personen haben bisher meine Seminare besucht, in denen ich in einfachen Worten unsere Stoff-

wechselabläufe 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 Hälften) 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 Nahrungszufluss 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



Wissenswertes über das Säure- Basen-Programm



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 entsäubern 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 entsäubern 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 welch 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! Beherzigen Sie unsere Motivationskniffe, die wir Ihnen ab Seite 117 vorstellen. Darin zeigen wir verschiedene Lösungsansätze auf, die Ihnen helfen, schwache Momente beim Abnehmen und Entäuern 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

starke Übersäuerung an. Das Bindegewebe war blockiert, die Verschlackung im Stoffwechsel zu hoch.

Der Körper musste entsäuernt werden, damit die fettverbrennenden Enzyme und Hormone wieder gebildet werden konnten. Sie führte unser Säure-Basen-Programm durch. Zuerst fastete sie eine Woche mit leckeren Gemüsesuppen, danach aß sie zur weiteren Entfärbung eine Woche lang rein basische Lebensmittel. Die anschließende Säure-Basen-Diät machte sie ganze acht Wochen, um mehr Gewicht zu verlieren und den Körper richtig zu entsäubern. Der erneute Urinetest nach Sander zeigte keine wesentliche Übersäuerung mehr an. Die Müdigkeit war einer neuen Lebensfreude gewichen, die Gelenkschmerzen nicht mehr vorhanden. Sie hatte durch das Säure-Basen-Programm zwölf Kilogramm abgenommen und dies bis heute gehalten. Sod-brennen bekommt sie nur dann, wenn sie zu viel Schokolade isst und sich falsch ernährt.

Marita hat ihre Ernährung komplett umgestellt und ist so basisch ans Ziel gekommen. Auf ihrem Speiseplan finden sich nur gesunde Fette aus Fischen, Leinöl und vereinzelt fettarme Milchprodukte. Die Limonaden am Nachmittag hat sie durch Wasser ersetzt, manchmal trinkt sie eine Saftschorle. Die Lust auf frisches Obst und frisches Gemüse hat sie neu entdeckt. Zu jeder Mahlzeit isst sie nun überwiegend basisch und wählt dabei gesunde Gerichte wie Salate, Suppen, Obst, Trockenfrüchte, Gemüse, gutes Getreide, Hülsenfrüchte, frische Kräuter, Vollkornnudeln, Naturreis und vor allem Kartoffeln. Einmal im Jahr macht sie den Urinetest nach Sander und lässt ihren Säure-Basen-Haushalt im Gewebe messen. Entscheidend ist, dass Marita neben der bewussteren Ernährung zwei wesentliche Dinge umgesetzt hat: Sie kommt jedes Jahr zweimal zum Fasten, um sich zu entsäubern, und sportliche

Betätigung ist Bestandteil ihres Lebens geworden. Auch wenn ihr Gewicht schwankt, weiß sie, wie eine gesunde basenbildende Ernährung auszusehen hat. Auf jeden Fall hat sie gelernt, dass eine Diät ohne zu entsäuern das Gewicht nicht verringern kann.

Der Säure-Basen-Haushalt

In der heutigen Zeit ist die Übersäuerung des Stoffwechsels ein zentrales Thema. Stress, Bewegungsmangel, schlechte Essgewohnheiten und stark verarbeitete Lebensmittel gehören heutzutage leider zum Alltag der meisten Menschen. Somit ist es für sie schwer, langfristig vital und leistungsfähig zu bleiben, den Stoffwechsel in seiner Balance zu halten und nicht an Gewicht zuzunehmen.

Essen Sie auch jeden Morgen Ihr Nuss-Nougat-Brötchen? Und brauchen Sie den ganzen Tag Schokolade, wenn der Stress in der Arbeit etwas mehr wird? Mittags gehen Sie schnell mal zum Bäcker, zur Dönerbude oder zum Italiener. Abends schauen Sie erst einmal, was der Kühlschrank so hergibt, schließlich muss eine Belohnung für den anstrengenden Tag her ... Und sind bei Ihnen in den letzten Jahren immer wieder ein paar Pfunde mehr auf die Hüften gekommen, und gleichzeitig merken Sie, dass Sie sich öfters müde fühlen, Probleme mit der Verdauung haben und sich Ihre Haut verändert hat? Willkommen in der Übersäuerung! So geht es vielen Menschen: Der Körper übersäuert langsam und schleichend. Doch wie ist diese Übersäuerung zu erklären? Kann man sie in den Griff bekommen? – Ja, man kann. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Energie gewinnen

Wenn der Säure-Basen-Haushalt in Ordnung ist, können alle Organe ihre Funktionen ungestört ausüben, es besteht eine Säure-Basen-Balance, die durch die verschiedenen Puffersysteme im Körper ermöglicht wird. Dazu zählen etwa der rote Blutfarbstoff, bestimmte Eiweißkörper im Blut und einige Eiweißkörper in den Zellen. Menschen mit einem ausbalancierten Säure-Basen-Wert fühlen sich ausgeglichen, motiviert, vital und sind voller Lebensfreude. Ihre Verdauung arbeitet normal, und sie haben immer das Gefühl, dass die Dinge, die sie essen, vom Körper auch richtig verwertet werden können. Der Körper ist nämlich nichts anderes als ein großes Heizkraftwerk, eine große Chemieanlage, in der die Hauptnährstoffe Fette und Kohlenhydrate verbrannt werden, um Energie zu produzieren. Eiweiß ist kein Brennstoff, sondern Baustoff der Zellen. Bei der Verbrennung fallen immer auch Säuren an, die ausgeschieden werden müssen. Im Volksmund werden die Abfallstoffe auch als Schlacken bezeichnet. Je basischer Ihre Ernährung ist, je mehr Sauerstoff in den Zellen ist, je mehr basische Vitalstoffe vorhanden sind, desto besser funktioniert die Verbrennung, und desto weniger Schlacken fallen an. Basische Vitalstoffe sind Vitamine, Minerale, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren. Bleiben zu viele Stoffwechselschlacken im Fett- und Bindegewebe zurück, gerät der gesamte Stoffwechsel aus seinem Gleichgewicht. Oft sind auch die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Haut und Lunge überlastet, sodass eine Reinigung und Entsäuerung des Fett- und Bindegewebes nicht möglich ist. Dadurch arbeitet der Stoffwechsel zu langsam, wird träge. Die Vitalität lässt nach, betroffene

Menschen fühlen sich an bestimmten Tagen einfach sauer, wissen aber nicht genau, wieso.

Säuren und Basen

Es ist also wichtig den Säure-Basen-Haushalt im Auge zu behalten. Es genügt nicht, die Lebensmittel nur nach ihrem Kaloriengehalt zu beurteilen. Ob Sie an Gewicht zunehmen oder nicht, hängt davon ab, was nach der Verstoffwechselung der Lebensmittel übrig bleibt. Sind es mehr Basen oder mehr Säuren? Ihr Stoffwechsel ist von diesem Verhältnis abhängig. Sie selbst können das mit der Auswahl der Lebensmittel beeinflussen.

Merke Sie müssen auch gute Fette in Form von nativen Bio-Speiseölen, Nüssen und Samen oder fettreichem Fisch essen, um abzunehmen und satt zu werden. Eine fettreduzierte oder fettfreie Ernährung (»low-fat«) führt zu ständigem Kohlenhydrat-Snacking in Form von Süßwaren, Backwaren und Limonaden.

pH-Werte geben Auskunft

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper wie Verdauung, Atmung, Wärmehaushalt und Ausscheidung. Selbst die Fettverbrennung und Fettspeicherung, also auch unser Gewicht, wird vom Säurewert im Körper reguliert. Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus basischen und neutralen Säften und zu 30 Prozent aus sauren Säften. Doch was bedeuten die Begriffe sauer und basisch überhaupt? Ein kleiner Exkurs in die



Eine Ursache der Übersäuerung ist eine säurebildende Ernährung über viele Jahre hinweg. Als Folge lagern sich überschüssige Säuren im Fett- und Bindegewebe an, anstatt über Lunge und Nieren ausgeschieden zu werden.

Chemie ist hier notwendig: Überwiegen in einer Lösung die positiv geladenen Wasserstoffionen (H^+), ist sie sauer. Überwiegen jedoch mehr die negativ geladenen Teilchen, die aus je einem Wasserstoff- und einem Sauerstoffatom, den sogenannten alkalischen Hydroxidionen (OH^-) bestehen, ist die Lösung basisch. Ablesen kann man das auf einer Skala, der pH-Wert-Skala, die den Säurewert angibt. Diese reicht von 0 bis 14. Der Wert 7 ist neutral, von 0 bis 6,9 ist die Lösung sauer und von 7,1 bis 14 ist