Wandern ist beim Typfasten nach Moll fester Teil des Programms. Als Aktivität ist dieser Sport ideal: Es gibt keine Überforderung, die Bewegung beim Wandern knabbert die Muskeleiweiße nicht an, die Gruppe kann sich finden, und die Bewegung an der frischen Luft in schöner Landschaft fördert Körper und Geist. Drei Wochen im Jahr ist die schöne Landschaft übrigens in der Toskana oder auf den Kanaren. Foto: privat

Das Darben ist beim Fasten Vergangenheit

An Ralf Molls gehaltvollen Suppen darf sich jeder satt essen

Von Bodo Schnekenburger

Sulz-Bergfelden. Eigentlich kommt er ja ganz woanders her: Ralf Moll ist gebürtiger Kölner. Das hört man noch immer, das ahnt man, wenn man sein Auto sieht, das dezent von einem Aufkleber mit dem Geißbock des 1. FC Köln geziert wird. Ob so oder so, als »rheinische Frohnatur« geht Moll allemal durch. Und so verwundert ein Leitmotiv seiner Arbeit nicht: »Wir machen Fasten für jene, die Spaß daran haben!«

Der Diplom-Ökotrophologe scheint seine Philosophie förmlich zu leben. Er wirkt wie ein Genussmensch, durchaus, aber einer, der sehr bewusst genießt. Das von ihm entwickelte »typgerechte Fastenwandern« ist freilich wissenschaftlich unterlegt. Das Handwerkszeug dazu hat sich Moll in seinem Studium in Mönchengladbach geholt, wo er die jahresbeste Diplomarbeit der Fachhochschule Niederrhein vorlegte. Thema: Allergien. Mit dieser Arbeit landete 1992 in Villingen, wo er die ernährungsmedizinische Leitung einer Klinik, in der vor allem Allergiker und Rheumatiker therapiert wurden, innehatte. Vier Jahre lang arbeitete Moll dort. Eine wichtige Zeit, in der er in der Praxis anhand vieler Fälle vermittelt bekam, wie bestimmte Reaktionen einzuschätzen sind. Dort hat er auch beobachtet, dass nicht jeder Körpertyp geeignet ist, die ausschließlich und streng angebotenen Saftkuren durchzuhalten, bei denen es allenfalls noch ein bisschen Brühe zur Stärkung gibt.

Für viele sei das durchaus eine adäquate Möglichkeit zu fasten, aber eben nicht für alle. Das war der Anstoß, selbst ein Fastenprogramm zu entwickeln. Mit dem Fastenwanderzentrum Birkhalde in Bergfelden machte er sich 1996 selbstständig. Säfte, Früchte und Suppen sind ein Kern des Fastenangebots. Die Suppen sind übrigens sehr gehaltvoll, und man darf essen, so viel man will. Denn eine Hungerkur ist dieses Typfasten nicht. Davon abgesehen, steht nicht die Gewichtsreduktion im Zentrum: »Die Leute kommen hierher, um Energie zu tanken«, weiß Moll. Dabei können sie natürlich auch ein bisschen abnehmen, vor allem aber wird der Körper entschlackt und wieder auf Vordermann gebracht. Dazu trägt nicht nur das Wellness-Angebot bei, sondern das Wandern als integraler Bestandteil des Programms. Weshalb Wandern? »Wir haben ganz unsportliche Leute und Marathonläufer«, berichtet Moll, der auch als Vortragsredner deutschlandweit sehr gefragt und als Buchautor zum Thema Fasten feste Größe ist. Wandern sei die geeignete Sportart, in der man alle Menschen als Gruppe fordern kann, ohne sie zu überfordern. Man kommt unterwegs ins Gespräch, muss aber nicht. Bewegung an der frischen Luft sei zudem der ideal für den Stoffwechsel. Die schöne Landschaft um Sulz tut das Ihrige hinzu, um den Gäste ihren einwöchigen Aufenthalt angenehm zu gestalten. Doch ob so oder so: Im Moment genießt wieder eine Gruppe von 20 Personen den Aufenthalt in der Birkhalde, isst und wandert sich fit für die kommenden Monate. Moll selbst wandert natürlich mit, und ein ganzes kleines Heer von Mitarbeitern sorgt dafür, dass die Kunden bekommen, was sie sich erhofft haben.