

Naturheilverein: Diplom-Ökotrophologe Ralf Moll zeigt, wie Abnehmen ohne Diäten geht

Fehler mit Messer und Gabel

WEINHEIM/VIERNHEIM. Immer und immer wieder mussten Stühle in der Viernheimer Kulturscheune zusätzlich aufgestellt werden. Schließlich war auch dafür kein Platz mehr: Viele Interessenten kamen auch aus Weinheim und den Odenwaldgemeinden und bescherten dem Naturheilverein Viernheim, Weinheim und Umgebung einen Besucherrekord. „Schlank statt sauer“ war das Thema, das vor allem deutlich machte, wie sich die meisten Menschen ihre Krankheiten mit Messer und Gabel selbst zufügten.

Als Ausweg aus diesem Teufelskreis, in dem man durch Diäten langfristig dick wird, informierte Diplom-Ökotrophologe Ralf Moll über die Säure-Basen-Balance als ideale Prävention zur Gewichtsreduzierung, Entsäuerung und Schutz vor Krankheiten. Müdigkeit, Mattheit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Darm- und Gelenksprobleme sowie Allergien seien die sicheren Anzeichen einer Übersäuerung des Körpers.

Davon seien sehr viele Menschen betroffen, denn 70 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen leiden an Übergewicht, das durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel entsteht. Ernährungswissenschaftler haben festgestellt, dass nach Diäten meist ein Jo-Jo-Effekt eintritt, durch den man wieder zunimmt. Fett, Zucker und Alkohol sind die häufigsten Auslöser dieser Stoffwechselfprobleme.

Viele Menschen ernähren sich mit Fertigprodukten und Zuckergetränken aus den Regalen der Supermärkte und in Fast-Food-Restaurants, ohne zu wissen, wie viel Zucker und Fett in diesen Produkten



Obst ist ein Beitrag zur Entlastung der Waage.
ARCHIVBILD: GUTSCHALK

enthalten sind. Da diese Fette durch die Blockierung der Enzyme nicht verbrennen können, werden sie als Schlacke in den Organen eingelagert.

Ein sicheres Zeichen für eine solche falsche Ernährung sei Übergewicht mit einem zu großen Bauch, der vor allem aus Fett – Risikofett – bestehe. Dies sei einer der häufigsten Gründe für die Entstehung von Diabetes. Früher gab es diese Krankheit meist nur bei älteren Menschen, heute hingegen trete Diabetes auch schon in jungen Jahren auf, denn bei der heutigen Lebensweise wird der Körper mit süßen Getränken und Speisen überzuckert. Zum Teil entspreche dies einem Tagespensum von bis zu 80 Stück Würfelzucker.

Der Körper werde aber auch durch Operationen, Narkose, Pilz- und Bakterienbefall, Alkohol, Rau-

chen und Umwelteinflüsse belastet. Da hierdurch die Fettverbrennung blockiert wird, kommt es zu Einlagerungen in dem Gewebe und in der Haut, was wiederum nahezu alle Organe des Körpers belastet.

Ralf Moll ist kein Prediger von Verzicht, vielmehr empfahl er den Zuhörern den Weg zu einem „Wohlfühlgewicht“, das durch gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung erreicht werden kann. Er riet dringend dazu, das Essen selbst zu kochen. Wenn jemand auf seinen Schweinebraten nicht verzichten will, dann sollte er dazu eine entsprechende Menge an frisch gekochtem Gemüse und Kartoffel essen, weil dadurch der Säureanteil des Fleisches wieder ausgeglichen würde.

Mit Kartoffeln, frisch gepressten Gemüse sowie mit Obstsaften, Nüssen, Trockenfrüchten, Obst, Salaten, Kräutern, Dinkelbrot, Müsli und Haferflocken kann man nach der Darstellung des Referenten zu säurehaltiger Nahrung eine Basen-Balance herstellen. Wichtig sei eine Essenspause von drei bis vier Stunden.

Als Test empfahl Ralf Moll ein Basen-Fastenprogramm. Hierbei kann man sich für Suppenfasten, Früch- tefasten und Säftefasten entscheiden. Bei solchen Säure-Basen-Programmen werden auch die Bereiche Bewegung und Motivation eingebunden.

Der Abend war nicht nur informativ, sondern auch unterhaltend, denn nach dem Motto „Lachen ist die beste Medizin“ würzte Ralf Moll seinen Vortrag immer wieder mit heiteren Pointen aus dem Bereich der Gesundheitsvorsorge. **h.t.**