

Balance lautet das Zauberwort

Der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll erklärte im Forum am Obertor das Prinzip der Säure-Basen-Diät

VON KATJA EISENHARDT

NÜRTINGEN. Der Ernährungswissenschaftler und Begründer des Typplastens, Ralf Moll, ist eine rheinische Frohnatur. Davon konnte sich das Publikum am Montagabend im voll besetzten Konferenzsaal der Volksbank während seines kurzweiligen Vortrags „Schlank statt sauer – Sanft abnehmen mit der Säure-Basen-Diät“ überzeugen. Moll war im Rahmen der Gesundheitsreihe „Forum am Obertor“ nach Nürtingen gekommen.

Moll hat bereits zahlreiche Fachbücher veröffentlicht und bietet regelmäßig Fastenkurse im Schwarzwald, in der Toskana und auf La Palma an. Organisiert wird die Veranstaltungsreihe gemeinsam von der Krankenkasse IKK classic, der Volksbank Nürtingen und der Nürtinger Zeitung.

Nach ein paar einführenden Worten von Markus Nothdurft, Regionalleiter des Volksbank-Privatkundenbereichs Nürtingen, brachte Moll gleich zu Beginn das „Zauberwort“ in Sachen Abnehmen ins Spiel: Balance. „Basen machen schlank, Säuren dagegen dick.“ Es gelte daher, bei der Ernährung auf das richtige Verhältnis zu achten, sodass der Körper nicht übersäuert. „Die Regel lautet hier: Eine Mahlzeit sollte zu 70 Prozent aus basisbildenden und neutralen Lebensmitteln und nur 30 Prozent aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen“, erklärte Moll.

Zu Letzteren zählen beispielsweise Käse, Wurst, Fleisch oder auch Süßigkeiten. Basenbildend sind dagegen unter anderem frisches Gemüse und Obst, Salate, Kartoffeln oder Getreideprodukte wie dunkles Brot, Vollkornnudeln oder auch Naturreis. „Wenn Sie also zum Bei-



Finger weg von Fertiggerichten und Fast Food, sagt Ralf Moll.

Foto: eis

spiel zu 100 Gramm Fleisch 200 Gramm Gemüse essen, werden die Säuren neutralisiert.“ In Verzicht üben sollte man sich laut Moll bei Fertiggerichten, Fast Food, den sogenannten Light-Produkten, die zwar weniger Fett, dafür aber umso mehr Zucker enthalten oder auch bei süßen Limonaden. Auch Alkohol blockiere die Fettverbrennung und Entsauerung des Körpers.

Wichtig sei darüber hinaus regelmäßige Bewegung: „Die Muskelzellen sind die einzigen Zellen, die Fett verbrennen können. Mindestens 180 Minuten pro Woche.“ Der Stoffwechsel müsse ange-

regt werden, ansonsten werde man kaum abnehmen, so Moll. Für ihn ganz wichtig: „Machen Sie keine frustrierenden Diäten, Sie müssen Spaß an dem haben, was Sie tun. Essen bedeutet ja auch Lebensfreude. Wichtig ist dabei die richtige Balance und dass diese dauerhaft berücksichtigt wird.“ Schon nach dem Aufstehen könne man mit der Gestaltung eines „basischen Alltags“ starten: „Trinken Sie vor dem Frühstück zwei Gläser Wasser, das entsäuert bereits.“ Auf dem Frühstückstisch sollten sich dann frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft, ein selbst zusammenge-

stelltes Müsli oder auch Magerquark oder fettarmer Naturjoghurt mit frischen Früchten finden. Weißbrot sollte man durch dunkles Brot ersetzen und die Finger weglassen von süßen Aufstrichen, Wurst, Käse, Toast oder auch Eiern und Kuchen.

„Drei Mahlzeiten am Tag sind die Regel“

„Drei Mahlzeiten am Tag sind die Regel, dazwischen sollten vier oder fünf Stunden liegen. Bevor Sie zwischendurch zur Schokolade oder Ähnlichem greifen, Heber Studentenfutter oder Trockenobst nehmen oder erst mal ein Glas Wasser trinken“, rät Moll. „Pro Kilo Körpergewicht sollte man täglich 20 Milliliter Wasser trinken.“ Heißhunger entstehe durch einen Vitalstoff- und Basenmangel. Abhilfe schaffen könnten hier unter anderem auch Gemüse mit Kräuterquark, ein Apfel oder eine kalium- und magnesiumhaltige Banane.

Stirmt der Säure-Basen-Haushalt des Körpers nicht, treten unterschiedliche Beschwerden auf. Dazu zählen beispielsweise entzündete Gelenke, verkürzte Sehnen und Muskeln, Rückenbeschwerden oder auch Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin. „Ganz wichtig ist es, den inneren Schweinehund zu überwinden, aus dem gesunden Lebensstil eine Gewohnheit zu machen“, betont Moll. Die Lösung liege im Tun: „Denken Sie dabei nur an die Hummel, eigentlich ist sie zu dick und hat zu kleine Flügel, um fliegen zu können – sie macht es aber einfach.“

■ www.ralf-moll.de