Foto: Ralf Moll (mitte) mit einer Typfasten-Gruppe

Fasten bringt körperliche und mentale Frische

Die Wurzel: Lieber Ralf, wie lange begleitet Dich das Fasten schon?

Schwarzwald-Klinik

Ralf Moll: Ich habe 1992 zum ersten Mal in der Schwarzwald-Klinik gefastet. Im Rahmen meiner Diplomarbeit führte ich dort ein Praktikum durch und habe das Fasten als Therapie bei allergischen Erkrankungen kennengelernt. Selbst faste ich seitdem zweimal jährlich. Fasten bringt mentale und körperliche Frische.

Die Wurzel: Wann wurde Dir klar, Dich beruflich in Richtung Heilfasten zu orientieren?

Ralf Moll: Nach dem Abitur habe ich Ernährungswissenschaften in Mönchengladbach studiert und bin seither Diplom-Oecotrophologe.

Schon während des Studiums habe ich mich mit dem Thema Immunsystem und Ernährung auseinandergesetzt. Meine Diplomarbeit „Vollwertige vegane Rohkost als Ernährungstherapie bei Allergikern“ wurde damals mit dem Senatspreis ausgezeichnet. Nach diesem Studium war mir klar, damit möchte ich arbeiten und bin so in die Schwarzwald-Klinik nach Villingen-Schwenningen gekommen.

Die Wurzel: Wie viele Menschen hast Du bisher in etwa beim Fastenprozess begleitet?

Ralf Moll: Wir führen in unserem Fastenwanderzentrum ganzjährige Fastenseminare durch. Jeden Monat begleiten wir ca. 80 Faster, also ca. 1.000 Faster im Jahr seit 1996.

Die Wurzel: Welche gesundheitlichen Erfolge hast Du während Deiner Laufbahn als Fastenleiter bei Deinen Kursteilnehmern miterleben dürfen?

Ralf Moll: Die Berichte sind sehr vielfältig und beeindrucken auch mich nach Jahren noch. Doch zwei besondere Beispiele möchte ich Dir nennen:

Starkes Rheuma verschwunden

Eine Fasterin erkrankte schon in jungen Jahren an starkem Rheuma (Morbus Gill), das ihr starke Schmerzen bescherte. Und die Ärzte prophezeiten ihr, dass sie schon bald im Rollstuhl säße. Doch mit den Jahren des regelmäßigen Fastens konnte sie die Medikamente langsam ausschleichen und ist nun sogar komplett beschwerdefrei.

Von Lymphdrüsenkrebs befreit

Das zweite Beispiel betrifft eine Frau, die an Morbus Hodgkin (Lymphdrüsenkrebs) erkrankte. Durch die Kombination Fasten und Chemotherapie ging es ihr ungleich besser als zuvor. Auch sie ist heute beschwerdefrei.

Die Wurzel: Welche Dauer der Fastenzeit hältst Du in der Regel für angemessen?

Ralf Moll: Das kommt ganz darauf an. Um rein gesundheitspräventiv zu fasten, ist eine Woche völlig ausreichend. Viel wichtiger ist, dies am besten jährlich zu wiederholen.

Wenn Menschen mit den Gelenken Probleme haben, empfehle ich eine zwei- oder dreiwöchige Fastenzeit. Die Gelenke haben einen langsameren Stoffwechsel und es dauert, bis das Fasten auch dort ankommt. Oder aber, man fastet eine Woche und baut danach ganz achtsam auf.

Die Wurzel: Du hast oben erwähnt, dass Du in der Schwarzwald-Klinik beschäftigt warst. Welche Aufgabenbereiche umfasste die Tätigkeit damals?

Ralf Moll: Ich war dort verantwortlicher Leiter des Bereiches Ernährungs- und Fastentherapie.

Fasten bei Krebs

Die Wurzel: Wie lange konnte dort bei schweren chronischen Krankheiten, wie etwa Krebs, unter medizinischer Aufsicht gefastet werden?

Ralf Moll: Die längste Zeit bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Krebs waren 40 Tage. Ein Faster mit Schilddrüsenkarzinom führte das Breuss-Fasten mit großem Erfolg durch, aber allgemein und nicht in der Schwarzwald-Klinik. Grundsätzlich waren die längsten Fastenzeiten in der Schwarzwald-Klinik aber 3 Wochen.

Die Wurzel: Wie hoch war die Genesungsquote bei chronischen Krankheiten in der Schwarzwald-Klinik?

Ralf Moll: Es gibt durch die Entgiftung des Stoffwechsels immer eine Verbesserung der Haut bis hin zur Symptomfreiheit. Wichtig ist natürlich, den neuen Lebensstil anzunehmen. Es gab nur wenige, bei denen die Therapie überhaupt keinen Nutzen brachte.

Die Wurzel: Hast Du in der Schwarzwald-Klinik bis zu ihrer Schließung gearbeitet? Wie hast Du Dich danach beruflich neu orientiert?

Fastenzentrum in Sulz am Neckar

Ralf Moll: Ich habe bis 1995 in der Schwarzwald-Klinik gearbeitet. Mein eigenes Fastenzentrum habe ich 1996 in Sulz am Neckar gegründet. Seit 1998 führen wir auch auf La Palma und in der Toskana Fastenwandern durch.

Die Wurzel: Es gibt viele Fastenvarianten. Hast Du Dich auf eine spezialisiert?

Fasten gemäß der Konstitution

Ralf Moll: Nun ja, durch meine Arbeit mit Patienten in der Schwarzwald-Klinik ist mir aufgefallen, dass nicht jeder gleich gut mit dem Fasten zurechtkommt. Vor allem für die Kältetypen, die permanent frieren, war es oft eine beschwerliche Zeit.

So kam mir bei einer Patientin, die sich sehr quälte, die Idee, ihr eine heiße Suppe zu geben. Und siehe da, sie blühte förmlich auf und der gesundheitliche Effekt war genauso vorhanden. So habe ich vor 20 Jahren das Typfasten entwickelt. Je nach Konstitution, also Statur, Wärmehaushalt, Verdauungsleistung lässt sich sagen, wie man für sich optimal fasten kann:

Der Kältetyp (Vata)

Die Kältetypen haben zudem oft eine schwache Verdauung, das Verdauungsfeuer fehlt. Sie bekommen dreimal am Tag heiße Suppe mit etwas mehr Konsistenz.

Der Hitzetyp (Pitta)

Die Hitzetypen, die oft sehr dynamisch und aktiv sind, vertragen kühlende, wasser- und enzymreiche Früchte am besten und kommen so auf ihre Kosten.

Der träge Typ (Kapha)

Und derjenige, der einen ganz trägen Stoffwechsel hat und ständig mit dem Gewicht kämpft, begnügt sich mit Saft und Brühe.

In den vergangenen 20 Jahren hat sich gezeigt, dass die Menschen froh sind, diese Möglichkeit zu haben und genießen die Fastenwoche dadurch ganz anders.

Früchtefasten

Die Wurzel: Welche Defizite können durch längeres Fasten auftreten? Ist Früchtefasten in Bezug auf Zahnschäden nicht mit Vorsicht zu genießen?

Ralf Moll: Die Früchte sind so zusammengestellt, dass da keine Probleme auftreten. Gibt es einmal eine halbe Grapefruit, ist immer auch ein Stück Banane dabei, die die Säure im Mund ausgleicht.

Abends wird Fruchtgemüse (Zucchini, Gurke, Champignon, Paprika etc.) angeboten, das kaum Säure enthält. Und noch einmal: Für das Früchtefasten entscheiden sich immer diejenigen, die nicht sehr empfindlich sind und das gut vertragen.

Reines Wasserfasten wird schon lange nicht mehr praktiziert, da man weiß, dass ein gewisser Anteil an Elektrolyten und Salzen während des Fastens unabdingbar ist.

Sollte jemand schon defizitär zum Fasten kommen, muss natürlich substituiert werden, ansonsten ist das nicht nötig. Es sei denn, es wird wirklich eine längere Fastenzeit angeraten. Der Körper drosselt in der Fastenzeit die Ausscheidung von Vitaminen und Mineralien, er reguliert das von alleine.

Fasten im warmen Süden

Die Wurzel: Wie erwähnt, bietest Du auch Fastenurlaube in warmen Gefilden unter Deiner Leitung an. Kann man sagen, dass solch ein Fasten noch erfolgreicher ist als im kalten Deutschland?

Ralf Moll: Jein. Es ist natürlich toll, in einer traumhaften Umgebung (Meer, Berge etc.) zu fasten. Für viele ist das auch der Einstieg ins Fasten, da noch mehr das Gefühl von „Urlaub“ aufkommt.

Jedoch ist auch die Natur im Schwarzwald außergewöhnlich schön. Und vielen ist es wichtig, keine lange Anreise zu haben. So kann man schneller ins Fasten abtauchen.

Wichtig ist immer, dass in der Fastenunterkunft kein zusätzlicher Gastronomiebetrieb herrscht, wie es manchmal der Fall ist. So kann man sich gut auf das Fasten einlassen.

Die Natur hat immer einen großen Stellenwert beim Fasten. Egal bei welchem Wetter, es ist immer kostbar, draußen zu sein, und das jeden Tag. Das ist für viele, die beruflich sehr eingespannt sind, der pure Luxus. Die Natur hilft uns, uns wieder als Teil ihrer selbst zu sehen und zu begreifen. Fast automatisch wird man ruhiger und gelassener und vieles relativiert sich. Und das gehört mit zum Fastenprozess.

Beste Fasten-Jahreszeit

Die Wurzel: Wann ist die günstigste Jahreszeit zum Fasten? In welchen Zeiträumen bietest Du das Heilfasten an?

Ralf Moll: Das ist tatsächlich Geschmacksache. Im Januar und Februar, wenn in Deutschland die Tage sehr kurz sind und die Winterkälte dazukommt, kann man auf der Kanareninsel La Palma fasten. Dort blühen um diese Jahreszeit die Mandelbäume.

Im September sind wir zusätzlich in der Toskana, wenn die Früchte dort optimal reif sind. Sonst sind wir in unserem Stammhaus in Sulz am Neckar von Anfang Februar bis Ende November.

Viele sagen, sie möchten gleich zu Jahresbeginn fasten, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Viele kommen gerne im Sommer, weil sie die heiße Zeit am liebsten mö-

Foto: Ralf Molls Fastenzentrum im Schwarzwald

Foto: Ralf Moll (links oben) mit einer individuellen Typfasten-Gruppe

Suppenfasten für Berufstätige

gen. Aber genauso viele kommen gerne gegen Ende des Jahres, um ohne Erkältung über den Winter zu kommen.

Es gibt so viel Gründe, sich einen Zeitpunkt auszuwählen, wie es Faster gibt. Tendenziell kann man jedoch sagen, dass in der kälteren Jahreszeit das Suppenfasten überwiegt. Im Sommer wagen sich mehr Menschen auch einmal an die kühlenden Früchte. Auch das ist das Praktische am Typfasten. So findet jeder das Passende zu jeder Jahreszeit entsprechend des individuellen Fastentyps.

Die Wurzel: Wie hältst Du es als Fastenleiter während einer Fastenwoche mit dem Essen?

Ralf Moll: Selbst mitzufasten würde schon gehen. Aber der Fastengenuss bliebe dabei für mich auf der Strecke.

Da man sich als Fastenleiter um die Gruppe kümmert, viel organisiert, Vorträge hält etc., hätte man keine Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Und das ist ja gerade das Schöne am Fasten: Die eigenen Bedürfnisse mal in den Vordergrund zu stellen.

Natürlich ist im Fastenhaus eine basische Kost immer greifbar und hält mich in dieser Zeit fit.

Die Wurzel: Gab es während Deiner Fastenlaufbahn auch schon kritische Vorkommnisse?

Ralf Moll: Nein, Fasten ist ein klassisches Naturheilverfahren und bei der richtigen Methodik problemlos für die Faster.

Fastenbrechen

Die Wurzel: Welche Ernährungsempfehlung hast Du für die Zeit nach dem Fasten?

Ralf Moll: Nach jedem Fasten einen Vorsatz mit in den Alltag zu nehmen, ist oft ratsamer, als plötzlich alles auf einmal übers Knie zu brechen. Sonst wirft man alle guten Vorsätze bei nächster Gelegenheit sowieso wieder über den Haufen. Also Schritt für Schritt Dinge ändern, ist langfristig besser. Simples Wassertrinken z.B. (die Leute sind meistens andere Getränke gewöhnt) ist schon für viele eine Herausforderung und eine Aufgabe bis zum nächsten Fasten.

Das Fastenbrechen sollte immer ein besonderer Moment sein. Schließlich ist das der Übergang ins normale Essen. Deshalb mit viel Muse, festlich und bedacht.

Die wichtigste Zeit ist wirklich die Aufbauzeit nach dem Fasten. Pro Fastenwoche nimmt man sich dafür 2 Tage Zeit. Kleine Mengen, besonders gut kauen, auf das Sättigungsgefühl achten. Viel Gemüse, Kartoffeln, Salate und Obst sollte hier gegessen werden - und natürlich seinem Typ entsprechend zubereitet. Dazu bekommen die Faster entsprechende Hinweise. Ich empfehle grundsätzlich eine sehr stark basenorientierte Ernährung für den Alltag.

Fastenmotivation

Die Wurzel: Welche Deiner eigenen Bücher kannst Du zum Thema Fasten empfehlen, um während des Fastens den Geist zu stärken und mehr Durchhaltevermögen zu zeigen?

Ralf Moll: Z. B. das Buch „Schlank statt sauer"(siehe unten). Hier führe ich durch eine Suppenfastenwoche, danach eine Woche lang rein basische Kost und dauerhaft eine überwiegend basische Ernährung. So wirkt das Fasten langanhaltend. Es wird alles genau erklärt und man erhält viele Fastenmotivations-Tipps. Außerdem findet man hier einen großen Rezeptteil, der durch alle drei Phasen führt. Das halte ich für sehr wichtig, so bleibt es nicht nur bei der Theorie und kann leicht in die Praxis umgesetzt werden.

Alle 3 Bücher sind nicht rohköstlich - enthalten aber auch Rohkostgerichte

Schlank statt sauer
Buchpreis S. 45 /Nr. 365

Der Klassiker -
mit Fasten-Typentest!
Buchpreis S. 45 /Nr. 366

Fasten für Berufstätige -
Suppenfasten im Büro
Buchpreis S. 45/Nr. 367

Kontakt:
Ralf Moll Fastenseminare
Birkhaldenstr. 29 - 72172 Sulz am Neckar
Tel. : 07454-927-90 Fax: -91
info@typfasten.de
www.typfasten.de www.Ralf-Moll.de
www.fasten-shop.de