„Fastenwanderer“ heben für den Fotografen ab – von Ralf Molls Seminarhaus in Bergfelden starten die Exkursionen ins Grüne. *Privatbild*

Die große Leichtigkeit spüren

Ernährung Seit 1996 betreibt Ralf Moll das Fastenwanderzentrum Birkhalde in Bergfelden. Mit dem Beginn der Fastenzeit nehmen die Anfragen deutlich zu. *Von Frank Wewoda*

Früher arbeitete er in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin, 1996 machte sich der diplomierte Haushalts- und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll aus Köln selbständig und eröffnete sein „Fastenwanderzentrum“ in Bergfelden. Auf die Frage, ob sich beim Fasten ein religiöses Ritual zum Wellnesstrend gewandelt hat, antwortet Moll: „Nein, bei uns geht es um Entsäuerung des Stoffwechsels und Entschlackung.“ Trotzdem sei die religiös verstandene Fastenzeit eine Phase mit deutlich mehr Anfragen als sonst: „Von Aschermittwoch bis Karfreitag haben wir den größten Zulauf. Die verstärkte Wahrnehmung bringe Menschen auf das Thema, die sonst nicht zum Fasten kämen.

Ralf Moll
Privatbild

Im Bergfelder Zentrum ist Fasten im geschützten Rahmen möglich. Bestimmte Störfaktoren würden so ausgeschaltet, die es bei Fastenseminaren in Hotels gebe: „Wenn alle nebenan essen, ist das eine Katastrophe. Der Duft und die Gerüche stören beim Fasten.“ In Bergfelden sei rund um die Uhr mindestens ein studierter Ernährungsberater im Haus. Das nimmt Menschen eine eventuell auftretende Scheu vor dem Schritt ins Ungewisse. Denn die Nahrungsaufnahme radikal umzustellen, kostet Überwindung, bricht dieser Schritt doch mit allen teils über Jahre eingeimpften Gewohn- und Gewissheiten zur eigenen Ernährung. Doch lohne es sich am Ende. Zu 30 Prozent sei der Körper nur damit beschäftigt, feste Nahrung im Stoffwechsel in Energie umzuwandeln. Diese Kapazitäten werden beim Fasten entsprechend freigesetzt. Ralf Moll: „Diese Leichtigkeit, die man dabei erfährt, ist einmalig.“

Die allgemeine Fitness nehme zu. Dabei würden auch die Selbstheilungskräfte gestärkt. „Der Körper regelt vieles von alleine, wenn man ihn lässt“, betont Ralf Moll. Allergien könnten so etwa gelindert werden. „Sie können dann lange Zeit Ruhe haben vom Heuschnupfen.“ Auch Hautleiden könnten nachlassen. Der Blutdruck sinke, dazu Cholesterin- und Blutfettwerte. Das sei etwa auch hervorragend für die Gelenke und den Gelenkstoffwechsel. Ein großer Teil des heilsamen Effekts komme daher, dass der Darm saniert, der Körper insgesamt entgiftet wird. Drei Liter gelte es dafür täglich zu trinken während des Fastens. „Dies muss erklärt werden und auch überwacht sein“, so Moll.

> „Der Körper regelt vieles von alleine, wenn man ihn lässt.
>
> **Ralf Moll,** Fastenexperte und Ernährungswissenschaftler

20 Teilnehmer nehmen an den wöchentlichen Seminaren teil, die ganzjährig stattfinden außer an Weihnachten. Die nächsten freien Termine zur Teilnahme gebe es erst im Juli. Das Besondere: „Wir wandern jeden Tag drei Stunden“ – genannt „Fastenwandern“. Die Routen führen durch die Umgebung Bergfeldens, etwa zum Kloster Kirchberg und zum Glatter Wasserschloss. Die Teilnehmer seien oft langanhaltend müde und leicht erschöpft. „Einen Burnout hat hier aber niemand“, präzisiert Moll. Eine Einschränkung gebe es: „Die Seminare sind nicht für chronisch kranke Menschen geeignet.“ Ein für viele willkommener Nebeneffekt des Fastens sei das Abnehmen: Die Gewichtsreduktion betrage bei Frauen oft zwei bis vier, bei Männern sogar vier bis sechs Kilo.

Als Sachbuchautor zum Thema Fasten hat sich Ralf Moll zudem einen Namen gemacht. Seine Methode bezeichnet er als „Typfasten“, also ein individuell an die körperliche Ausgangslage des Einzelnen angepasstes Fasten. Es gebe Typen mit kaltem und heißem, auch trägem Stoffwechsel. Entsprechend müsse die Art des Fastens darauf abgestimmt sein.

„Typfasten“ nach Moll

Ralf Moll ist Diplom-Ökotrophologe und arbeitete nach seinem Studium von 1992 bis 1996 in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin in Villingen. 1998 entwickelte er nach jahrelanger Arbeit mit kranken und gesunden Menschen die **„Typenanalyse zur Entsäuerung“**. Er ist Leiter des Fastenwanderzentrums Birkhalde in Bergfelden. Molls Buch „Suppenfasten: Abnehmen, entschlacken - und immer was Warmes im Bauch“ ist Ende 2018 in der dritten Auflage erschienen. mehr Informationen auf seiner Webseite: **www.typfasten.de**