

Schlank  
statt sauer



RALFMOLL · GISELA HELD

# Schlank statt sauer

Sanft abnehmen mit der Säure-Basen-Diät

südwest<sup>o</sup>





# Inhalt

Vorwort: Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen 6

## Wissenswertes über das Säure-Basen-Programm 8

Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen 10

Der Säure-Basen-Haushalt 14

Ernährung und Säure-Basen-Haushalt 24

Folgen für den Stoffwechsel 29

Übersäuerung führt zu Beschwerden 38

Mit Suppenfasten den Körper reinigen 50

Die Basenwoche – Energie auf dem Teller 58

Die 70/30-Regel für die Säure-Basen-Diät 66

14 Tipps für einen basischen Alltag 69

Motivation und Begeisterung 74

Yoga und Ausdauerbewegung 78

## Rezepte für den Säure-Basen-Haushalt 84

Phase 1 – Das Suppenfasten 86

Phase 2 – Die Basenwoche 102

Phase 3 – Die 70/30-Regel 118

Rezeptregister 157

Adressen und Literatur 159

Impressum 160

# Säure-Basen-Diät – genussvoll abnehmen

**Dieses Buch zeigt auf anregende und unterhaltsame Art und Weise, wie man schlank wird und es dann auch bleibt. Nichts steht dem Wunsch nach Gewichtsabnahme mehr im Weg als ein übersäuerter, blockierter Stoffwechsel. Das Konzept, den Körper in einer Kur mit basischen Suppen, sonnengereiften Früchten oder frischen Säften auf einen gesunden Säure-Basen-Haushalt einzustellen, ist der erste Schritt zu einem gesunden Leben.**

Seit 15 Jahren gebe ich als Therapeut für Ernährung und Fasten im eigenen Fastenwanderzentrum im Schwarzwald sowie in den Seminarhäusern auf der kanarischen Insel La Palma bzw. in der Toskana mein Wissen über das typgerechte Fasten weiter. Diese von mir entwickelte Methode führt – abgestimmt auf das persönliche Naturell – zur Entsäuerung des Körpers, und macht damit den Weg für eine Regulierung des Stoffwechsels frei. Denn erst dann ist eine langfristige Gewichtsabnahme möglich.

## Abnehmen beginnt im Kopf

Mehr als 10000 abnehmwillige Personen haben bisher meine Seminare besucht, in denen ich in einfachen Worten unsere Stoffwechselabläufe erkläre und aufzeige, auf was es bei der Ernährung

ankommt, damit ein Körper wieder in sein gesundes Gleichgewicht gelangt und folglich abnehmen kann. Viele Teilnehmer handeln nach einem Seminarbesuch direkt, indem sie ihre Ernährung nach den Säure-Basen-Gesichtspunkten langfristig verändern und dadurch Gewicht verlieren. Dabei werden sie nicht nur dauerhaft schlank, sondern erzielen auch erheblich mehr Fitness.

## Schlank statt sauer

Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass kalorienarme Diäten das hartnäckige Fettgewebe an Oberschenkeln, Gesäß und Hüften nicht ausreichend verringern können. Dies wird von vielen Menschen bestätigt, die sich jahrelang mit Reduktionsdiäten und Schuldgefühlen herumgeplagt haben. Die beliebte

Diät »FdH« (Friss die Hälfte) macht weder satt noch schlank, sondern oft entsteht ein Basen- und Nährstoffmangel mit vielen sauren Zwischenprodukten im Stoffwechsel. Der unliebsame Jo-Jo-Effekt scheint vorprogrammiert zu sein. Denn es ist nicht nur entscheidend, wie viel wir essen und wie viel Sport wir treiben, sondern auch, welche Lebensmittel wir essen und wie gesund der Stoffwechsel ist. Genau dieser ist aber abhängig vom Säure-Basen-Haushalt. Ein übersäuerter Körper verbrennt nur unzureichend Fett, arbeitet zu langsam, und dies führt dazu, dass jede Diät langfristig erfolglos bleibt.

### Jo-Jo-Effekt

Strenge Diäten bringen nur anfänglich einen Gewichtsverlust. Der Körper gewöhnt sich nach kurzer Zeit an die geringe Nahrungszufuhr und schaltet in ein Energiesparprogramm. Er verlangsamt seinen Stoffwechsel, kommt mit weniger Energie aus und kann sein Gewicht so halten: Der ideale Überlebensvorteil während einer bevorstehenden Hungersnot! Wir haben aber in den Industrienationen keine Hungersnot, sondern ein Problem mit Übergewicht. Sobald wir normal essen, nehmen wir schnell wieder zu und wiegen dann oftmals mehr als vor der Diät. Bei der nächsten Diät wiederholt sich der Teufelskreis: Das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt.



Ralf Moll ist eine rheinische Frohnatur. Er vermittelt sein umfangreiches Wissen auf einprägsame Art.

### Übergewicht kommt schleichend


Die Lösung des dauerhaften Abnehmens liegt also nicht in der Verlangsamung des Stoffwechsels, sondern vielmehr in der Aktivierung des Stoffwechsels. Hier spielt der Säure-Basen-Haushalt die entscheidende Rolle. Sie sollten also, um erfolgreich abzunehmen, Ihren Stoffwechsel verändern und entsäuern. Dann werden auch die Stoffwechselblockaden gelöst, die viele am Abnehmen hindern. Wir sagen Ihnen hiermit, wie es geht.

Herzlichst  
Ihr Ralf Moll









Wissenswertes  
über das Säure-  
Basen-Programm

# Die Säure-Basen-Diät in vier Wochen

**Übergewicht kann in jeder Lebensphase auftreten, doch kommt es im Alter häufiger vor als in jungen Jahren. Das liegt daran, dass sich im Laufe eines Lebens immer mehr Schlacken im Körper ansammeln und der Säure-Basen-Haushalt zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät. Um diesen Prozess langfristig zu unterbrechen, haben wir das vierwöchige Säure-Basen-Programm entwickelt.**

Fünf Dinge sind wichtig, um langfristig und erfolgreich Gewicht zu reduzieren.

**Erstens** muss der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot gebracht werden. **Zweitens** sollen Sie lernen, die Lebensmittel gemäß ihrem Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt zu unterscheiden, also wissen, welche Lebensmittel Säuren bzw. Basen bilden und welche sich neutral verhalten. **Drittens** sollen Sie die Aufnahme des richtigen Verhältnisses dieser Lebensmittel zueinander verinnerlichen. Als **Viertes** steht die Entwicklung eines starken Willens, um das gesteckte Ziel zu erreichen und auf Dauer zu erhalten, auf der Agenda, gepaart mit – **fünftens** – Bewegung und Ausdauersport.

## Phase 1 – Das Suppenfasten

**Dauer: Eine Woche.** Wir starten mit einer Woche Suppenfasten als Intensiv-Ent-

säuerung. So werden Sie »Fit in sieben Tagen«. Dies ist notwendig, um die Organe und das Gewebe richtig zu entsäuern und die normalen Stoffwechselreaktionen wieder zu ermöglichen. Schließlich sollen die Fett- und die Kohlenhydratverbrennung wieder richtig funktionieren. Suppenfasten ist keine Diät, sondern eine milde Form der Entsäuerung des Stoffwechsels. Die Methode wurde aufgrund meiner langjährigen Klinikerfahrung entwickelt. Sie hat sich in der Praxis als die optimalste Form der Entsäuerung bewährt. Es ist eine sehr wirkungsvolle, aber für den Körper stressfreie Form zu entsäuern und Gewicht zu verlieren. Alles mit dem Ziel, Ihren trägen, langsamen Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, denn in einem übersäuerten Stoffwechsel arbeiten die fettabbauenden Enzyme und Hormone zu langsam. Auch der Darm wird durch das Fasten stillge-

legt. Somit kann der Körper sich auf das konzentrieren, was in ihm passiert, ohne auf das reagieren zu müssen, was an Nahrung von außen kommt. Welch eine Befreiung für den Verdauungstrakt und welch einzigartige Chance für den Körper! Plötzlich steht ihm die gesamte Verdauungsenergie, ca. 30 Prozent am Tag, für Aufräum- und Entsäuerungsarbeiten zur Verfügung. Das Fett- und Bindegewebe sowie der Zellstoffwechsel werden gereinigt. Sie essen eine Woche unsere leckeren Gemüsesuppen und fühlen sich danach wie neu geboren, denn in dieser Zeit können Sie bis zu sechs Kilogramm Gewicht verlieren. Aber das Wichtigste ist: Ihr Stoffwechsel ist intensiv entsäuert worden, und das garantiert ohne Hungergefühl.

## Phase 2 – Die Basenwoche

**Dauer: Eine Woche.** Im Anschluss folgt eine Basenwoche. Sie essen eine Woche nur basenbildende und neutrale Lebensmittel. Dadurch vermeiden Sie, dass neue Säuren entstehen, und neutralisieren gleichzeitig die noch vorhandenen immer weiter. Gleichzeitig werden die leer gewordenen Speicher wieder mit basischen Mineralien und Vitalstoffen aufgefüllt. Dies gelingt nun viel besser, da der Darm durch das Suppenfasten gereinigt wurde und die Vitalstoffe besser aufnehmen kann.

## Phase 3 – Die 70/30-Regel

**Dauer: Zwei Wochen plus.** In den kommenden zwei Wochen essen Sie verstärkt basisch und beherzigen dabei die 70/30-Regel. Das bedeutet, Sie nehmen 70 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel und 30 Prozent säurebildende Lebensmittel am Tag auf. So wird Ihr Stoffwechsel weiter entsäuert, die Schlacken bilden sich mehr und mehr



Wer seinen Säure-Basen-Haushalt ins natürliche Gleichgewicht bringt, erhält viel positive Energie.

zurück. Dies können Sie gerne auch länger als zwei Wochen durchführen, am besten lebenslänglich. So halten Sie die Balance. Das Tolle dabei ist, dass Sie begreifen, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Sie verstehen, wie Sie säurebildende mit basenbildenden Lebensmitteln neutralisieren können. Dabei sorgen die schmackhaften Säure-Basen-Rezepte (ab Seite 84) für eine kinderleichte Umsetzung unserer Empfehlungen.

### Motivation und Begeisterung

Bei Stress, aber auch bei Langeweile, neigen wir dazu, unsere aktuelle Stimmungslage über das Essen zu korrigieren. Deshalb die Frage: Haben Sie sich auch schon dabei ertappt, wie Sie in solchen Situationen zu süßen oder fettigen Snacks greifen? Neben der Aufnahme einer basischen Ernährung werden Sie durch mentale Stärke dauerhaft am Ball bleiben und den Fressfallen im Alltag ausweichen können. Denken Sie daran: Belohnen Sie sich für das Durchhalten, nicht für das Anfangen der Säure-Basen-Diät! Beherrzen Sie unsere Motivationskniffe, die wir Ihnen ab Seite 74 vorstellen. Darin zeigen wir verschiedene Lösungsansätze auf, die Ihnen helfen, schwache Momente beim Abnehmen und Entsäuern zu überwinden. Sie schaffen das und werden begeistert sein.

### Yoga und Ausdauerbewegung

Wenn Sie unsere Ernährungsvorschläge umsetzen, können Sie darüber hinaus mit Fitnessübungen in Form von Yoga (siehe Seite 78ff.) oder Ausdauersport Ihre Fettverbrennung enorm anheizen. Denn Fett verbrennen kann nur die Muskelzelle, die bewegt wird. Die Atmung vertieft sich, und Sie bringen verstärkt Sauerstoff in Ihren Körper. Außerdem profitieren auch die Organe, wenn wir unsere Muskeln stärken und bewegen, denn durch die Übungen wird ihre Durchblutung ange-regt, und ihre Funktionsweisen können sich verbessern. So kommt der Stoffwechsel schneller wieder in seine Balance. Sie können diese Übungen jeden Tag zu Hause durchführen. Dafür empfiehlt sich lediglich die Anschaffung einer Übungsmatte. Üben Sie am besten in gut gelüfteten Räumen.

**Merke** Wussten Sie, dass das Wort »Diät« aus dem Griechischen stammt? »Diaita« bedeutet Lebensführung oder Lebensweise. Und genau darum geht es bei der Säure-Basen-Diät. Stellen Sie Ihre Ernährungs- und Lebensweise um. Und zwar auf 70 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel und 30 Prozent säurebildende Lebensmittel am Tag. Die Säure-Basen-Diät können Sie Ihr Leben lang durchführen. So versorgen Sie Ihren Körper regelmäßig mit Energie.

## Fallbeispiel Marita

Vor 15 Jahren stellte sich Marita R. in unserem Fastenwanderzentrum vor. Sie hatte in den Wechseljahren extrem zugenommen. Bei einer Körpergröße von 160 Zentimetern wog sie 70 Kilogramm. Sie hatte schon verschiedene Diäten ausprobiert. Es funktionierte mal besser, mal schlechter. Manchmal hielt der Erfolg drei Monate lang an, manchmal verlor sie erst gar kein Gewicht. Oder das verlorene Gewicht war nach kurzer Zeit wieder da. Egal, welche Diät es war, ob »low carb«, »low fat« oder »FdH«, der Körper wollte einfach nicht richtig abnehmen. Durch den Verzicht kamen noch schlechte Laune und Lustlosigkeit dazu. Der Abbruch der Diät war programmiert. Allmählich stellten sich dann auch Gelenk- und Rückenprobleme ein. Immer öfter plagten sie Sodbrennen, und eine unerklärliche Müdigkeit begleitete sie den ganzen Tag. Der Säure-Basen-Test nach Sander, einer speziellen Urinuntersuchung, zeigte eine starke Übersäuerung an. Das Bindegewebe war blockiert, die Verschlackung im Stoffwechsel zu hoch.

Der Körper musste entsäuert werden, damit die fettverbrennenden Enzyme und Hormone wieder gebildet werden konnten. Sie führte unser Säure-Basen-Programm durch. Zuerst fastete sie eine Woche mit leckeren Gemüsesuppen, danach aß sie zur weiteren Entsäuerung eine Woche lang rein basische Lebensmittel. Die anschließende Säure-Basen-Diät machte sie ganze acht Wochen, um mehr Gewicht zu verlieren und den Körper richtig zu entsäuern. Der erneute Urintest nach Sander zeigte keine wesentliche Übersäuerung mehr an. Die Müdigkeit war einer neuen Lebensfreude gewichen, die Gelenkschmerzen nicht mehr vorhanden. Sie hatte durch das Säure-Basen-Programm zwölf Kilogramm abgenommen und dies bis heute gehalten. Sodbrennen bekommt sie nur dann, wenn sie zu viel Schokolade isst und sich falsch ernährt.

Marita hat ihre Ernährung komplett umgestellt und ist so basisch ans Ziel gekommen. Auf ihrem Speiseplan finden sich nur gesunde Fette aus Fischen, Leinöl und vereinzelt fettarme Milchprodukte. Die Limonaden am Nachmittag hat sie durch Wasser ersetzt, manchmal trinkt sie eine Saftschorle. Die Lust auf frisches Obst und frisches Gemüse hat sie neu entdeckt. Zu jeder Mahlzeit isst sie nun überwiegend basisch und wählt dabei gesunde Gerichte wie Salate, Suppen, Obst, Trockenfrüchte, Gemüse, gutes Getreide, Hülsenfrüchte, frische Kräuter, Vollkornnudeln, Naturreis und vor allem Kartoffeln. Einmal im Jahr macht sie den Urintest nach Sander und lässt ihren Säure-Basen-Haushalt im Gewebe messen. Entscheidend ist, dass Marita neben der bewussteren Ernährung zwei wesentliche Dinge umgesetzt hat: Sie kommt jedes Jahr zweimal zum Fasten, um sich zu entsäuern, und sportliche Betätigung ist Bestandteil ihres Lebens geworden. Auch wenn ihr Gewicht schwankt, weiß sie, wie eine gesunde basenbildende Ernährung auszusehen hat. Auf jeden Fall hat sie gelernt, dass eine Diät ohne zu entsäuern das Gewicht nicht verringern kann.

# Der Säure-Basen-Haushalt



**In der heutigen Zeit ist die Übersäuerung des Stoffwechsels ein zentrales Thema. Stress, Bewegungsmangel, schlechte Essgewohnheiten und stark verarbeitete Lebensmittel gehören heutzutage leider zum Alltag der meisten Menschen. Somit ist es für sie schwer, langfristig vital und leistungsfähig zu bleiben, den Stoffwechsel in seiner Balance zu halten und nicht an Gewicht zuzunehmen.**

Essen Sie auch jeden Morgen Ihr Nuss-Nougat-Brötchen? Und brauchen Sie den ganzen Tag Schokolade, wenn der Stress in der Arbeit etwas mehr wird? Mittags gehen Sie schnell mal zum Bäcker, zur Dönerbude oder zum Italiener. Abends schauen Sie erst einmal, was der Kühlschrank so hergibt, schließlich muss eine Belohnung für den anstrengenden Tag her ... Und sind bei Ihnen in den letzten Jahren immer wieder ein paar Pfunde mehr auf die Hüften gekommen, und gleichzeitig merken Sie, dass Sie sich öfters müde fühlen, Probleme mit der Verdauung haben und sich Ihre Haut verändert hat? Willkommen in der Übersäuerung! So geht es vielen Menschen: Der Körper übersäuert langsam und schleichend. Doch wie ist diese Übersäuerung zu erklären? Kann man sie in den Griff bekommen? – Ja, man kann. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

## Energie gewinnen

Wenn der Säure-Basen-Haushalt in Ordnung ist, können alle Organe ihre Funktionen ungestört ausüben, es besteht eine Säure-Basen-Balance, die durch die verschiedenen Puffersysteme im Körper ermöglicht wird. Dazu zählen etwa der rote Blutfarbstoff, bestimmte Eiweißkörper im Blut und einige Eiweißkörper in den Zellen. Menschen mit einem ausbalancierten Säure-Basen-Wert fühlen sich ausgeglichen, motiviert, vital und sind voller Lebensfreude. Ihre Verdauung arbeitet normal, und sie haben immer das Gefühl, dass die Dinge, die sie essen, vom Körper auch richtig verarbeitet werden können. Der Körper ist nämlich nichts anderes als ein großes Heizkraftwerk, eine große Chemieanlage, in der die Hauptnährstoffe Fette und Kohlenhydrate verbrannt werden, um Energie



zu produzieren. Eiweiß ist kein Brennstoff, sondern Baustoff der Zellen. Bei der Verbrennung fallen immer auch Säuren an, die ausgeschieden werden müssen. Im Volksmund werden die Abfallstoffe auch als Schlacken bezeichnet. Je basischer Ihre Ernährung ist, je mehr Sauerstoff in den Zellen ist, je mehr basische Vitalstoffe vorhanden sind, desto besser funktioniert die Verbrennung, und desto weniger Schlacken fallen an. Basische Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Omega-3-Fettsäuren. Bleiben zu viele Stoffwechselschlacken im Fett- und Bindegewebe zurück, gerät der gesamte Stoffwechsel aus seinem Gleichgewicht. Oft sind auch die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm, Haut und Lunge überlastet, sodass eine Reinigung und Entsäuerung des Fett- und Bindegewebes nicht möglich ist. Dadurch arbeitet der Stoffwechsel zu langsam, wird träge. Die Vitalität lässt nach, betroffene Menschen fühlen sich an bestimmten Tagen einfach sauer, wissen aber nicht genau, wieso.

## Säuren und Basen

Es ist also wichtig den Säure-Basen-Haushalt im Auge zu behalten. Es genügt nicht, die Lebensmittel nur nach ihrem Kaloriengehalt zu beurteilen. Ob Sie an Gewicht zunehmen oder nicht, hängt davon ab, was nach der Verstoffwechslung der Lebensmittel übrig bleibt. Sind



**Ernährung, Bewegung, Entschlackung und Begeisterung haben einen Einfluss auf die Gesundheit.**

es mehr Basen oder mehr Säuren? Ihr Stoffwechsel ist von diesem Verhältnis abhängig. Sie selbst können das mit der Auswahl der Lebensmittel beeinflussen.

**Merke** Sie müssen auch gute Fette in Form von nativen Bio-Speiseölen, Nüssen und Samen oder fettreichem Fisch essen, um abzunehmen und satt zu werden. Eine fettreduzierte oder fettfreie Ernährung (»low-fat«) führt zu ständigem Kohlenhydrat-Snacking in Form von Süßwaren, Backwaren und Limonaden.



### pH-Werte geben Auskunft

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper wie Verdauung, Atmung, Wärmehaushalt und Ausscheidung. Selbst die Fettverbrennung und Fettspeicherung, also auch unser Gewicht, wird vom Säurewert im Körper reguliert. Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus basischen und neutralen Säften und zu 30 Prozent aus sauren Säften. Doch was bedeuten die Begriffe

sauer und basisch überhaupt? Ein kleiner Exkurs in die Chemie ist hier notwendig: Überwiegen in einer Lösung die positiv geladenen Wasserstoffionen ( $H^+$ ), ist sie sauer. Überwiegen jedoch mehr die negativ geladenen Teilchen, die aus je einem Wasserstoff- und einem Sauerstoffatom, den sogenannten alkalischen Hydroxidionen ( $OH^-$ ) bestehen, ist die Lösung basisch. Ablesen kann man das auf einer Skala, der pH-Wert-Skala, die den Säurewert angibt. Diese reicht von



Eine Ursache der Übersäuerung ist eine säurebildende Ernährung über viele Jahre hinweg. Als Folge lagern sich überschüssige Säuren im Fett- und Bindegewebe an, anstatt über Lunge und Nieren ausgeschieden zu werden.

0 bis 14. Der Wert 7 ist neutral, von 0 bis 6,9 ist die Lösung sauer und von 7,1 bis 14 ist sie basisch oder alkalisch. Interessant zu wissen ist, dass sich jeder Einzelschritt um den Faktor 10 verändert. Vom pH-Wert 7 nach 6 ist es also 10-mal so sauer, vom pH-Wert 6 nach 5 nochmals. Also ist der pH-Wert 5 deshalb 100-mal saurer als der pH-Wert 7.

### Ein Gleichgewicht wird angestrebt

Säuren und Basen neutralisieren sich gegenseitig. Treffen sie aufeinander, reagieren sie zu Salz und Wasser. Die im Stoffwechsel entstandenen Säuren müssen durch Basen neutralisiert und ausgeschieden werden. Diese Funktion übernehmen hauptsächlich die Nieren, aber auch der Darm, die Lunge, die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Haut sind am Säure-Basen-Haushalt beteiligt. Fehlt es jedoch an Basen, z. B. durch falsche Ernährung, können die Säuren nicht neutralisiert werden. Die Folge ist, dass sie im Gewebe durch körpereigene Mineralien unschädlich gemacht und so an die Gewebefasern gebunden und zwischengelagert werden. So entstehen Schlacken, Abfallstoffe, die der Körper momentan nicht ausscheiden kann. Diese blockieren langfristig den Stoffwechsel, besonders den Fettstoffwechsel. Bei allen gesundheitlichen Beschwerden und bei einer Verminderung der Leistungsfähigkeit

ist der Säure-Basen-Haushalt zur sauren Seite hin verschoben. Der Körper ist chronisch übersäuert oder eben verschlackt. Ein verschlackter, übersäuerter Körper verbrennt unzureichend Fett. Entsäuerung ist deshalb der Schlüssel zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Schlank statt sauer heißt also die Devise. Verändern Sie Ihren Stoffwechsel, um wieder mehr Energie zu verspüren!

### Das Blut ist basisch

Was passiert im Körper, wenn Sie gerade eine Currywurst mit Pommes gegessen und dazu eine kalte Cola getrunken haben? Er muss versuchen, die Säuren, die nun in sein Blut kommen, zu neutralisieren und schnell über die Nieren auszuscheiden. Das Blut ist nicht nur unser wichtigster basischer Lebenssaft, sondern auch das wichtigste Transportmittel unseres Körpers. Es bringt die lebensnotwendigen Stoffe wie z. B. Vitamine, Mineralien, Nährstoffe, Fettsäuren und Sauerstoff in die Zellen. Ebenso reinigt es den Stoffwechsel. Es befördert Abfallstoffe zu den Nieren und Kohlensäure zur Lunge. Das Zusammenwirken verschiedener Säurepuffersysteme im Blut garantiert dessen konstanten pH-Wert (Säurewert). Das Blut ist unser wichtigstes Neutralisations- oder Puffersystem, das seinen Säure- oder pH-Wert von 7,35 bis 7,45 immer konstant hält.

Jede noch so starke Säurebelastung wird im Blut neutralisiert, eine Übersäuerung des Blutes ist deshalb nur sehr schwer möglich. Ist die Belastung zu groß oder dauert sie zu lange, schiebt das Blut die Säuren ins Bindegewebe ab, wie ein Fluss, der seinen Unrat ans Ufer abgibt. Das Blut ist dank seiner ausgezeichneten Puffersysteme immer basisch, unser gesamtes Leben läuft demnach im basischen Bereich ab. Kurzfristige Störungen im Säure-Basen-Haushalt können durch die Puffersysteme im Blut abgefangen werden. Bei dauerhaften Störungen verändert sich jedoch auch das Blut, die Schlacken machen es dicker und unbeweglicher. Aber wie soll dickes, verschlacktes Blut noch Nährstoffe und Sauerstoff durch das Gewebe zu den Zellen transportieren? Und wie soll das Blut andererseits Schlacken aus dem Fett- und Bindegewebe zur Ausscheidung bringen? Wie sollen die freien Fettsäuren aus dem Fettgewebe herausgelöst und in die Heizkraftwerke der Zellen (Mitochondrien) transportiert werden, wenn der Stoffwechsel übersäuert ist? Wie sollen die Kohlenhydrate aus den Keksen, der Pasta und den Pommes verbrannt werden, wenn der Sauerstoff fehlt?

**Merke** Besonders wichtig ist es deshalb, dass der Körper über genügend Wasser verfügt. Denn Wasser ist unser Lebenselixier. Bei Wassermangel wird das Blut dickflüssig und erreicht die feinsten Gefä-

ße nicht mehr. So werden die Zellen unzureichend mit allen Nährstoffen versorgt, der Abtransport der Schlackenstoffe funktioniert nicht. Wasser hat einen pH-Wert von ca. 7, ist also neutral. Die Grundregel zur Wasseraufnahme lautet: Täglich pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 20 Milliliter Wasser ohne Kohlensäure trinken. Beispielsweise sollte die Wasserzufuhr bei 70 Kilogramm Körpergewicht 1,4 Liter pro Tag, ohne Kaffee, ohne Tee, ohne Alkohol betragen.

### Übersäuerung in den Wechseljahren

Warum nehmen die meisten Frauen besonders in den Wechseljahren an Gewicht zu? Ist es Ihnen auch so ergangen, dass in den Wechseljahren die Pfunde einfach nicht mehr von den Hüften weichen wollten? Naturheilkundlich betrachtet ist die Regelblutung der Frau eine Möglichkeit, ihre zusätzlichen Säuren loszuwerden. Die Säuren der Frau werden in der Gebärmutter zwischen ihren regelmäßigen Monatsblutungen abgeladen und geparkt, bis sie dann mit der Periode ausgeschieden werden. Durch den Wegfall der monatlichen Regelblutungen kann ein regelrechter Säurestau entstehen. Dies kann Wassereinlagerungen im Gewebe, starkes Schwitzen, Hitzevallungen, Fetteinlagerung, Migräne und Depressionen verursachen.



Vor allem Frauen neigen an Oberschenkeln, Oberarmen, Hüften und Po zur unbeliebten Cellulitis. Diese ist Ausdruck einer Schlackenansammlung im Bindegewebe. Entsäuerung hilft also auch gegen diese Dellen.

## Das Bindegewebe

Auch wenn viele Frauen gerne darauf verzichten könnten: Zum Bindegewebe gehört auch das Fettgewebe. Das Fettgewebe ist eine spezielle Art von Bindegewebe, in dem statt Zwischenzellmasse (Interzellulärsubstanz) Fettzellen eingelagert sind. An das Bindegewebe sind auch das Muskelgewebe, die Lymphgefäße und das Nervengewebe angeschlossen. Auch Hormone und Immunstoffe bewe-

gen sich durch das Bindegewebe. Muskeln, Sehnen, Bänder, Blutbahnen, Haut und alle Organe sind vom Bindegewebe umgeben, werden von ihm gehalten und geschützt. Es hält sprichwörtlich Leib und Seele zusammen, es steckt voller Kraft und Können, vorausgesetzt, es ist basisch und nicht dauerhaft übersäuert. Es ist netzartig, durchlässig und sehr flexibel. Deshalb kann es so viele Stoffe auffangen und festhalten. Das Bindegewebe ist für den Körper das, was Decken,

## Schlacken im Körper nach Moll, 2011

Der Ausdruck »Schlacke« ist ein Sammelbegriff für alle Stoffwechselzwischen- und endprodukte, die nicht ausgeschieden werden. Ist der Körper nach einer Entsäuerung von diesen belastenden Schlacken befreit oder stark entlastet, verspürt er eine unglaubliche Vitalität und Fitness. Er kann sich revitalisieren, der Stoffwechsel wird aktiviert, das Fett viel besser verbrannt.

### Schlacken im Bindegewebe sind

- Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels, Darmfäulnisprodukte wie z. B. Ammoniak, Harnsäure, Harnstoff etc.
- Fette, Fettsäuren und Cholesterin
- Säuren und deren Salze, z. B. Phosphorsäure, Schwefelsäure
- Lebensmittelzusatzstoffe aus Fertigprodukten wie Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Konservierungsstoffe
- Überschüsse von chemischen Medikamenten, die über viele Jahre eingenommen wurden
- Rückstände aus landwirtschaftlicher Produktion wie Düngemittel und Pestizide
- Teer vom Rauchen
- Umweltgifte

Pfeiler und Wände für ein Haus sind. Ist diese Struktur nicht fest genug, entsteht eine Instabilität. Für den Körper bedeutet das einen Verlust an Gewebespannung. Nachgiebige, schwache Gewebefasern führen dazu, dass sich der Transport von Gewebeflüssigkeit verlangsamt. Die Konsequenz: Angesammelte Säuren werden nur schwerfällig entsorgt. Es kommt zu Stauungen und damit auch zu einer verschlechterten Nährstoffversorgung der Zellen. Je älter Sie werden, desto höher wird die Schlackenkon-

zentration im Bindegewebe. Der Körper lagert nämlich überschüssige Säuren aus dem Blut zunächst im Bindegewebe ab, um sie dann wieder herauszulösen und auszuscheiden, wenn das Blut über ausreichende Mengen an Basen verfügt. Bei einem länger anhaltenden Mangel an basischen Mineralsalzen und erschöpften Puffern im Blut und einer weiter bestehenden Säurebelastung werden aus diesen Zwischenlagern im Bindegewebe aber Endlager für Stoffwechselschlacken.

## Das Bindegewebe benötigt Basen

Das Bindegewebe sollte leicht basisch sein, ist jedoch heutzutage bei den meisten Menschen übersäuert. Es kommt zu einem mangelhaften Abtransport von sauren Zwischenprodukten aus den Zellen. Die Folge sind Lymphstau, Fettsammlungen, Durchblutungsstörungen und eine erhöhte Entzündungsbereitschaft. Auch die Fettsäuren können aus den Fettzellen nicht herausgelöst werden, ein Fettabbau ist so nicht möglich.

## Wir werden sauer

Das vegetative Nervensystem ist ebenfalls mit dem Bindegewebs- und Zellstoffwechsel vernetzt. Sind wir überlastet, wird dieses wichtige Kommunikationssystem nur mangelhaft versorgt. Die Folgen sind Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, hohe Schmerzempfindlichkeit und Unruhe. Der Volksmund sagt dazu: »Ich fühle mich sauer«, und unsere Stimmung und unser Gemüt sind nicht in Ordnung. Wir sind gereizt, genervt und unruhig. Vergleichen Sie Ihr Bindegewebe doch einmal mit einem Topf voller Milch. Was passiert, wenn Sie in die Milch ein paar Spritzer Essig geben? Richtig, sie wird erst dickflüssig, um dann komplett zu gerinnen. Je mehr Säuren sich im Bindegewebe anreichern, umso mehr dickt es im Laufe des Lebens ein.

## Hormone als Botenträger

Das Bindegewebe ist sehr eng mit dem Hormonsystem verbunden. Die Hormone müssen das Bindegewebe passieren, um ihre Signale aussenden zu können. Ein verschlacktes Gewebe blockiert die Durchflutung mit Hormonen und anderen wichtigen Signalstoffen ins Blut. Hormone, die für die Fettverbrennung zuständig sind, kommen nicht rechtzeitig an und können ihre Funktion nicht ausführen, der Stoffwechsel arbeitet langsamer.

**Merke** Das Fett- und Bindegewebe bleibt nur funktionstüchtig, wenn es in Intervallen entleert wird. Fehlt diese tägliche Reinigung des Gewebes von überflüssigen Fettsäuren, anderen Säuren und ausscheidungspflichtigen Stoffen, wird es geschädigt, geschwächt oder blockiert. Der ganze Stoffwechsel wird dadurch in Mitleidenschaft gezogen und arbeitet langsamer. Da das Fett- und Bindegewebe alle Organe umgibt, ist bei einer Übersäuerung der ganze Körper betroffen.

**Unser Tipp** Regelmäßiger Ausdauersport und Yoga kräftigen das Bindegewebe. Sport macht straff, festigt die Muskulatur, die wiederum mehr Halt für Bänder, Sehnen und Blutgefäße bedeutet. Ihr Haus steht wieder auf einem Fundament, mit kräftigen Wänden, Decken und Pfeilern. Eine feste Muskulatur presst diese nämlich in Form und unterstützt damit die Stützfunktion des Bindegewebes.

## Der Stoffwechselltest: Neigen Sie zur Übersäuerung?

Wie gut ist Ihr Stoffwechsel zum Abnehmen geeignet? Wie stark übersäuert sind Sie wirklich? Haben Sie neben den kleinen Fettpolstern auf Hüften und Po auch verschiedene Symptome, die zeigen, dass Ihr Säure-Basen-Haushalt nicht ganz in Ordnung ist? Chronische Übersäuerungen im Fett- und Bindegewebe sind nicht leicht zu erkennen. Sie verstecken sich hinter Symptomen wie Übergewicht, trägem Stoffwechsel, Wasseransammlungen, Cellulitis, Verstopfung, Allergien, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Verschleimung der Atemorgane, Müdigkeit, Erschöpfung, Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen etc. Speziell bei übergewichtigen Menschen wird die Übersäuerung durch eine Unterfunktion der Schilddrüse, Leberverfettung, Verdauungsschwäche mit Verstopfung und Salzeinlagerungen im Fett- und Bindegewebe begleitet. Sie haben natürlich die Möglichkeit, Ihren Säure-Basen-Haushalt zu verändern, sodass Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude wieder zurückkommen. Ein entscheidender Bestandteil ist dabei die basische Ernährung.

	ja	nein
1 Haben Sie schwere Beine, Wasseransammlungen im Körper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Haben Sie unreine Haut, Akne, Ekzeme, schwitzen Sie übermäßig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Haben Sie viele Diäten ausprobiert, ohne richtigen Erfolg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Nehmen Sie bei Crash-Diäten kein Gewicht ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Haben Sie öfters Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Leiden Sie unter Sodbrennen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Haben Sie Verdauungsprobleme (Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Schmerzen Ihre Gelenke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Haben Sie Haarausfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Haben Sie brüchige Fingernägel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Juckt Ihre Haut öfter, fühlt sie sich angespannt an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Essen Sie bei Stress verstärkt Süßes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Haben Sie Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Haben Sie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder erhöhte Cholesterinspiegel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Rebelliert Ihr Magen immer öfter, wenn Sie etwas essen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Haben Sie depressive Verstimmungen, sind Sie gereizt oder nervös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Neigen Sie zu einer mühsamen Gewichtsabnahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Fühlen Sie sich abgeschlagen und energielos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Haben Sie helle weiße Finger, besonders bei Kälte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Auswertung

### 0- bis 4-mal ja

Glückwunsch, Sie haben Ihren Säure-Basen-Haushalt im Griff, können ihn aber noch verbessern. Kleinere »Zipperlein« treten bei Ihnen im Alltag zwar auf, aber Ihre Beschwerden halten sich in Grenzen. Damit dies so bleibt und nicht mehr wird, essen Sie basischer, trinken Sie mehr Wasser und bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft. Unser Säure-Basen-Programm gibt Ihnen noch die entscheidenden Tipps, Ihre Fitness zu verbessern. Sie werden durch unser Säure-Basen-Programm garantiert Gewicht verlieren und es auch langfristig halten.

### Bis zu 8-mal ja

Aufgepasst, Ihr Säure-Basen-Haushalt ist nicht in Ordnung. Überprüfen Sie Ihre Lebensweise. Denken Sie an die vier großen Bereiche: Ernährung, Entschlackung, Begeisterung und Bewegung. Wo hapert es bei Ihnen? Reagieren Sie, bevor aus Ihren »Zipperlein« ein ernstes Problem wird. Jetzt wird es Zeit, intensiv zu entsäuern. Legen Sie Regenerationsphasen ein und trinken Sie mehr Wasser. Denken Sie über eine basische Nahrungsergänzung nach, um Ihren übersäuerten Stoffwechsel zu unterstützen. Wie verhält sich Ihr Gewicht? Ist Ihr Stoffwechsel bereits blockiert und fällt Ihnen das Abnehmen sehr schwer? Sie sollten entsäuern und Ihren Stoffwechsel verändern, um abzunehmen. Machen Sie unser vierwöchiges Säure-Basen-Programm, um einen optimalen Einstieg zu finden, um langfristig gesund zu leben.

### Bis zu 12-mal ja und mehr

Achtung, Sie sind wahrscheinlich stark übersäuert. Ihr Stoffwechsel arbeitet auf Hochtouren gegen die Säureflut an. Sie fühlen sich nicht gut, wissen vielleicht auch nicht genau, warum Ihr Körper so viele kleine »Zipperlein« meldet. Das Abnehmen wird Ihnen sehr schwerfallen, aber viel wichtiger ist Ihr allgemeiner Gesundheitszustand. Ändern Sie Ihr Leben, sonst drohen vielleicht Burn-out, Gefäßprobleme oder Schlimmeres. Lassen Sie sich von einem guten Therapeuten naturheilkundlich untersuchen. Der Urintest nach Sander misst die Übersäuerung im Gewebe. Durch diesen Test haben Sie nochmals eine Laborkontrolle über Ihren Säure-Basen-Status. Starten Sie dann behutsam in unser Entsäuerungsprogramm.

**Fazit** Achten Sie auf Ihre Körpersignale und fangen Sie in jungen Jahren an, eine basenbildende Ernährung in Ihren Tagesablauf zu integrieren, um überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren. So lenken Sie Ihren Stoffwechsel in gesunde Bahnen.



Ralf Moll

**Schlank statt sauer**

Sanft abnehmen mit der Säure-Basen-Diät

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-08724-5

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Durch die Säure-Basen-Diät den Stoffwechsel regulieren

Wussten Sie, dass man nicht abnehmen kann, wenn der Stoffwechsel übersäuert ist? Dem widmet sich der Erfolgsautor und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll und veröffentlicht dieses einmalige Buch zu den Themen Diät und Entsäuern.

Er erklärt, wie man mit der Säure-Basen-Diät nicht nur auf sanfte Weise Pfunde verliert, sondern auch den Stoffwechsel reguliert und ganz nebenbei Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Mattheit schwinden lässt. Mit einem Ernährungstest können Sie feststellen, wie gut Ihr Stoffwechsel zum Abnehmen geeignet ist. Ein einfaches 3-Stufen-Modell – bestehend aus den Phasen Fasten, rein basische Ernährung und überwiegend basische Zutaten – führt Sie zum Wohlfühlgewicht. Das Ernährungskonzept ist dabei ebenso überzeugend wie klar und einfach. Die Rezepte sind abwechslungsreich und verlocken zum Nachkochen!

 [Der Titel im Katalog](#)