

RALF MOLL  
GISELA HELD



Individuell  
ENTSAUERN



RALF MOLL  
GISELA HELD

# Individuell ENTSAUERN

SÄURE-BASEN-  
AUSGLEICH FÜR JEDEN  
STOFFWECHSELTYP

MIT GROSSEM TYPENTEST

## Typgerecht entsäuern – die Grundlagen ...

6

Endlich richtig entsäuern	8
Übersäuert – was ist das?	11
Säure-Basen-Check	14
Erfolge durch typgerechte Entsäuerung	15
»Welches Naturell sind Sie?«	18
Das Ernährungsnaturell, der Kapha-Typ	22
Das Bewegungsnaturell, der Pitta-Typ	25
Das Empfindungsnaturell, der Vata-Typ	27
Mischnaturelle	29
Mehr Leistung durch Säure-Basen-Regulation	30
Die Regulationsorgane	44

## Typgerecht entsäuern – die Praxis

56

Das Ernährungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	58
Das Bewegungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	68
Das Empfindungsnaturell im Säure-Basen-Gleichgewicht	77
Intensive Entsäuerung als typgerechte Fastenwoche	90

## Die typgerechte Entsäuerungswoche für zu Hause

98

Tipps zur Vorbereitung und Durchführung	100
<b>Entsäuerungswoche für das Ernährungsnaturell</b>	103
Leinöl-Frühstückscreme mit Kokos	104
Babyspinat mediterran mit scharfem Rösttofu	105
Lauwarmer Zucchini-Champignon-Salat mit Radieschen-Vinaigrette	106
Kapha-Müsli mit Beeren	107
Helles Gemüse mit scharfer Kräuter-Senf-Sauce	108
Vollkornbrot mit warmem Schnittlauch-Tofu-Topping	109
Kokoswasser-Papaya-Drink	109
Blattsalat mit Dinkelcrêpe	110
Räuchertofu-Salat mit Zwiebelvinaigrette	111
Bananen-Orangen-Smoothie mit Passionsfrucht	111
Lauchzwiebelcurry zu Naturreis	112
Maismehltortilla mit Sprossen	113
Scharfe Leinölcreme mit Kiwi-Ingwer-Sauce	114
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Chili	114
Topinambur-Fenchel-Suppe	115
Rote-Bete-Paprika-Smoothie mit Petersilie	116
Blumenkohl mit Kräuterpolenta	116
Pellkartoffeln mit Kapha-Leinöl-Dip	117



Eine positive Grundstimmung ist basisch und entspannt Körper und Seele – eine Art natürliche Entsäuerung.

Dinkelbrötchen mit Mango-Sesam-Mus	117
Fruchtiger Topinambur-Salat	118
Glasierte Zwiebeln mit Graffiti-Reis	119


### Entsäuerungswoche für das

<b>Bewegungsnaturell</b>	121
Marmoriertes Knuspermüsli	122
Bunter Salatteller mit Sonnenblumenkernen	122
Pellkartoffeln mit Pitta-Leinöl-Dipp	123
Ananas mit Feigenkompott	124
Basmatireis mit Kürbis	125
Chicorée mit Avocado-Kresse-Dipp	125
Vollkornbrötchen mit Schnittlauch	126

Blumenkohlgratin in Kichererbsenkruste mit Feldsalat	127
Löwenzahnsalat	128
Leinöl-Früchte-Frühstückscreme	128
Süß-saure Süßkartoffeln	129
Kräuteromelett	130
Friskornmüsli mit Birne und Heidelbeeren	131
Pasta mit Kürbiskern-Artischocken-Pesto und Radiccio-Salat	131
Kohlrabi-Champignon-Carpaccio mit zweierlei Dips	132
Roggenschrotbrot mit Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich	133
Schnittlauchpfannkuchen mit Tofu-Rosso	133
Rösti mit Rucola	134
Ananasmüsli mit Sanddornfruchtsauce	134
Flammkuchen mit Kopfsalat	135
Gebratener Tofu auf Vollkornbrot	136

### Entsäuerungswoche für das

<b>Empfindungsnaturell</b>	139
Dinkelmisschbrot mit Cashew-Apfel-Aufstrich	140
Pellkartoffeln mit Vata-Leinöl-Creme	141
Fenchel-Cantaloupe-Suppe	141
Pfirsichmüsli	142
Kokos-Lauch-Spinat mit glasierten Süßkartoffeln	142
Brot mit Karottenpesto	143
Dinkelgrießbrei mit Blutorange und gerösteten Mandeln	143
Bandnudeln in Avocado-Kräuteröl	144
Gemüseplatte mit Nusskartoffeln	145



Die Gerichte der basischen Menüpläne sind abwechslungsreich, einfach zuzubereiten, Augen- und Gaumenschmaus.

Kartoffelbrot mit Pinienkern-Cranberry-Avocadofaufstrich	146
Herzhafte Süßkartoffelspeise	147
Süßer Buchweizen mit Kokos und Aprikosen	148
Mandelmusmüsli mit Früchten	148
Hirse mit Asiagemüse	149
Süßkartoffel-Tomaten-Suppe	150
Vata-Leinöl-Frühstück	151
Nudeln mit Pesto und Karottensalat	151
Grünkern-Curry-Nocken mit Zucchini-gemüse	152
Kirschpfannkuchen	152
Polenta in Roter-Bete-Sahnesauce	153
Gersten-Graupen-Eintopf	154
Register	155
Adressen	159
Bücher, Impressum und Bildnachweis	160

A photograph of two women. The woman on the left has blonde, wavy hair and is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a light-colored, possibly peach or beige, top. The woman on the right has long, dark hair and is partially visible, wearing a white top. The background is bright and slightly out of focus, showing some indoor plants and a window. A large, semi-circular pink graphic element is overlaid on the bottom left of the image, containing text.

## Typgerecht entsäuern – die Grundlagen ...

In der Typenanalyse liegen die Antworten auf viele Fragen. Etwa auf die, warum manche Menschen schneller zunehmen als andere, warum die einen bestimmte Lebensmittel besser vertragen als andere, warum manche mehr Power haben als andere – und auch darauf, wie eine typgerechte Entsäuerung und Ernährung auszusehen hat.



# Endlich richtig entsäuern

**Als Leiter unseres Fastenwanderzentrums im Schwarzwald beschäftige ich mich seit bald 20 Jahren mit der typgerechten Entsäuerung des Stoffwechsels. Wir führen bei uns typgerechtes Fasten durch, die Teilnehmer können zwischen Säftefasten, Suppenfasten und Früchtesten wählen. Somit wird jeder entsprechend seinem Naturell individuell und erfolgreich entsäuert.**

An das Fasten sollte sich eine typgerechte Ernährung anschließen, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Die typgerechte Entsäuerung konnte vielen Menschen – neben einer besseren Fitness und Gesundheit – die Freude an einer besseren Ernährungs- und Lebensweise vermitteln.

## Ein Beispiel

---

»Ich fühle mich den ganzen Tag müde und energielos, kaputt und schlapp.« Mit dieser Klage kommt eine junge Frau zu uns ins Fastenwanderzentrum. »Außerdem esse ich den ganzen Tag nur gesunde Lebensmittel, habe aber trotzdem ständig Blähungen, das macht mich unzufrieden, mein Heißhunger auf Süßigkeiten ist unendlich groß. Ein weiteres Problem ist, dass ich ständig friere, immer kalte Füße und Hände habe.«

»Was essen Sie denn so?«, möchte ich wissen.  
»Morgens nur ein bisschen Obst und einen Joghurt, dazu trinke ich eine Tasse Kaffee, mittags hole ich mir ein Brötchen mit Wurst oder Käse, zwischendurch gibt es Äpfel oder Bananen, und abends esse ich meist einen großen Salatteller.«

Es ist nicht verwunderlich, dass bei dieser Ernährung der Stoffwechsel nicht in Gang kommen kann und der jungen Frau ständig zu kalt ist. Die Ernährung ist für ihr Naturell zu kühlend, die Verdauungsorgane kommen nicht auf Touren. Wärmende und ausgleichende Lebensmittel fehlen auf dem Speiseplan, zudem darmregulierende Gewürze. Das Essen liefert ihr zu wenig Energie, weil der Darm es nicht schafft, die wertvollen Stoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Dies führt zur Übersäuerung des Stoffwechsels, da die wertvollen basenbildenden Mineralien und Nährstoffe nicht aufgenommen werden können. Deshalb hat die junge Frau ständig Heißhunger auf Süßes – der Körper drückt damit seinen Wunsch nach schneller Energie und mehr Nahrung aus. Meistens geben diese Menschen irgendwann genervt diesem Wunsch nach und essen große Mengen an zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Übersäuerung wird so verstärkt, ein Teufelskreis beginnt.

Der Darm der jungen Frau konnte die wertvollen Stoffe im abendlichen Salatteller gar nicht aufschließen, da er zu schwach war. Gedünstetes, warmes Gemüse, Gemüse-



suppen und energieliefernde Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis wären für ihren Säure-Basen-Haushalt besser verwertbar gewesen.

### Der Schlüssel: typgerechte Ernährung

---

Wir wissen heute eine Menge über Kalorien, Vitamine und Mineralien, wir kennen den Fettgehalt der Lebensmittel, doch wir wissen zumeist nicht, welche Lebensmittel säurebildend, neutral oder basenbildend sind. Zudem wissen wir nicht, welche Lebensmittel den Körper kühlen und welche erwärmend auf den Stoffwechsel wirken.

Wichtig ist jedenfalls der Stoffwechsel, besser gesagt die Stoffwechselgeschwindigkeit jedes einzelnen Menschen: Es gibt Schnell-, Langsam- und Normalverbrenner. Hiermit ist die Fähigkeit gemeint, wie schnell oder langsam die Nährstoffe in Energie umgewandelt werden können. Schnellverbrenner und Langsamverbrenner benötigen grundsätzlich unterschiedliche Lebensmittel, um mit der Ernährung ihren Stoffwechsel auszugleichen. Die junge Frau in unserem Beispiel war ein Empfindungsnaturell, und das ist der Schnellverbrenner unter den Naturellen. Ihr Körper verarbeitete die Kohlenhydrate aus der Nahrung so schnell, dass Energie nicht dauerhaft bereitgestellt werden konnte. Deshalb war ihr auch immer kalt – logische Konsequenz, wenn das Blut unterzuckert ist – und ein Gefühl der Müdigkeit begleitete sie den ganzen Tag.

Die Frau führte bei uns zunächst eine Woche Suppenfasten mit warmen Gemüsesuppen durch, um den Darm zu reinigen und den Kör-

per individuell zu entsäuern. Danach wurde zu einer ihrem Typ entsprechenden Ernährung übergegangen – und allein dadurch verschwanden viele kleine gesundheitliche Probleme bei der jungen Frau. Ihre Lebensfreude und die Freude am Essen waren plötzlich wieder da, der Heißhunger verschwand – und damit auch der übertriebene Genuss von Süßem. Entsprechend arbeitete ihr Darm durch die richtige Kost wieder optimal.

### Der Anfang: typgerechte Entsäuerung

---

In diesem Buch erfahren Sie mithilfe unseres großen Typen-Fragebogens, welcher Stoffwechsellertyp oder – anders ausgedrückt – welches Naturell Sie sind und wie Sie optimal entsäuern.

Grundlage bildet die jahrtausendealte ayurvedische Lehre mit der Typeneinteilung in Vata, Pitta und Kapha sowie die Einteilung nach Carl Huter in Empfindungs-, Bewegungs- und Ernährungsnaturell. Darüber hinaus bringe ich meine Erfahrungen und die Ergebnisse von Studien aus den letzten 18 Jahren leitender Tätigkeit in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin sowie in meinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald ein. Und diese zeigen: Die tägliche Ernährungstherapie war immer erfolgreicher, wenn die Entsäuerung typgerecht durchgeführt wurde.

Sobald Sie sich an die Empfehlungen für Ihren Typ halten, werden sich Ihre Leistung, Ihr Wohlbefinden, ja der gesamte Säure-Basen-Haushalt automatisch verbessern. Und das zeitigt langfristig gute Folgen.

Im Mittelpunkt der Säure-Basen-Regulation stehen vier Punkte, die sich durch eine basenbildende Ernährung im Gleichgewicht befinden sollten:

- der Wärmehaushalt
- der Stoffwechsel plus Ausscheidung
- die Verdauung
- das Gewicht

Falls die Ernährung zu stark säurebildend ist, stellen sich gesundheitliche Probleme ein, die reguliert werden müssen. Durch die typgerechte Entsäuerung wird Ihnen das Essen richtig Spaß machen; es gibt keine Verbote oder Dogmen, sondern lediglich typgerechte Richtlinien. Das Wohlbefinden des Einzelnen steht im Vordergrund.

Wir stellen Ihnen eine basische Entsäuerungswoche für zu Hause vor sowie eine intensive Entsäuerung. Die intensive Entsäuerung wird in Form von typgerechtem Fasten als Saft-, Suppen- oder Früchtefasten durchgeführt. Die basische Entsäuerungswoche für zu Hause beinhaltet schmackhafte Rezepte für jeden Tag. Weiterhin erfahren Sie, welche Lebensmittel und naturheilkundlichen Maßnahmen ideal für Ihren Typ geeignet sind und wie Sie mit einfachen basischen Maßnahmen Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung

*Ralf Moll*

Ralf Moll



Frisch gepresste Säfte sind reich an Enzymen, Vitaminen, Mineralien und wirken stark basenbildend. Ideal für den Start in den Tag.

# Übersäuert – was ist das?

**In der heutigen Zeit ist die Übersäuerung des Stoffwechsels ein zentrales Thema. Stress, Bewegungsmangel, ungünstige Essgewohnheiten und stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fastfood) gehören zum Alltag des Menschen. Es ist unter diesen Umständen schwer, langfristig vital und leistungsfähig zu bleiben.**

Seltsam ist dabei, dass die etablierte Medizin keine chronische Übersäuerung kennt. Sie lehrt, dass Niere und Lunge den Säure-Basen-Haushalt regulieren. In der Naturheilkunde geht man dagegen davon aus, dass fast alle gesundheitlichen Störungen Ausdruck eines gestörten Säure-Basen-Haushalts sind.

## Säuren und Basen als Stoffwechselakteure

---

Der Säure-Basen-Haushalt reguliert alle Stoffwechselabläufe im Körper. Unser Körper besteht zu etwa 30% aus sauren Säften und zu etwa 70% aus basischen Säften. Beispielsweise ist der Magensaft der sauerste Saft im Körper, er hat einen pH-Wert (Säurewert) von 1 bis 4, hingegen ist der Saft der Bauchspeicheldrüse mit einem pH-Wert von 8 sehr stark basisch. Wenn alle Organe ihre Funktionen ungestört durchführen können, ist der Säure-Basen-Haushalt in Ordnung. Bei allen gesundheitlichen Beschwerden sowie Vitalitätsverlusten ist dagegen dieses körpereigene Säure-Basen-Gleichgewicht zur sauren Seite hin verschoben, man spricht dann von einer latenten Azidose oder von einer chronischen Übersäuerung im Gewebe.

## Schleichende Übersäuerung

---

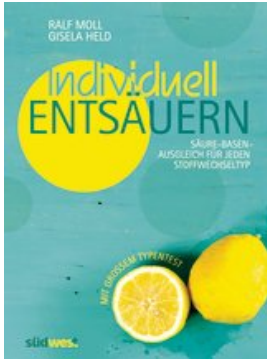
Zu einer solchen chronischen Übersäuerung kommt es immer, wenn die Lebensweise und Ernährung über Jahre hinweg zu stark säurebildend ist und nicht dem persönlichen Naturell entspricht. Dann ist eine regelmäßige Ausscheidung der Stoffwechselsäuren nicht mehr möglich. Die Säuren werden im Gewebe abgelagert, es kommen immer mehr Säuren hinzu, eine Übersäuerung des Bindegewebes entsteht.

## Symptome der Übersäuerung

Zum Bindegewebe gehört u. a. das Muskel- und das Fettgewebe, angeschlossen sind die Lymphgefäße und das Nervengewebe.

Entsprechend vielfältig können die Anzeichen einer Übersäuerung sein:

- Haben auch Sie in den letzten Jahren mit dem Sport aufgehört, weil Sie zu viel Stress hatten? Wie haben Sie den Stress kompensiert?
- Mit Süßigkeiten und reichhaltigem Essen?
- Haben Sie dadurch jedes Jahr ein paar Kilo zugenommen? Und Ihre Fettzellen füllen sich immer mehr?



Ralf Moll, Gisela Held

**Individuell entsäuern**

Säure-Basen-Ausgleich für jeden Stoffwechseltyp

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

ISBN: 978-3-517-08969-0

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2015

Gesund-glücklich im Gleichgewicht

Müdigkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen – all das können Symptome einer Übersäuerung sein. Begünstigt durch Stress, Umweltbelastung, Bewegungsmangel und vor allem falsche Ernährung. Helfen Sie Ihrem Körper, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Die richtige Ernährung muss basenbildend und individuell sein, denn jeder Mensch ist anders. Mit diesem Ratgeber finden Sie Ihr persönliches Naturell und darauf abgestimmt eine optimale Ernährung zur individuellen Entsäuerung. Dieses einzigartige Konzept berücksichtigt dabei den Magen-Darm-Trakt, den Wärmehaushalt und den Stoffwechsel jedes einzelnen Typs. Der ausführliche Rezeptteil bietet je einen Wochenplan für alle Ernährungstypen, damit jeder bequem zu Hause ganz individuell seinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen kann.