

# Mitglied im wissenschaftlichen Beirat



## Dipl. Oec. troph. Ralf Moll

**Herr Moll, wir heißen Sie in unserem wissenschaftlichen Beirat herzlich willkommen.**  
*Durch langjährige Erfahrungen, Fortbildungen sowie Ihre Tätigkeit in der Ernährungswissenschaft, sind Sie mit Neurodermitis & Co. bestens vertraut und eine Bereicherung für unseren Verband.*

### PRIVATES

Ich bin jemand, der gerne lacht. Mein Motto heißt „Lachen ist basisch“. Und da schließt sich der Kreis, denn Fasten ist auch basisch. Ich schätze mich glücklich, in meinem Beruf als Fastenleiter arbeiten zu können. Er ermöglicht es mir, mich viel in der Natur aufhalten zu können und mit Menschen zusammenzuarbeiten.

Im Rahmen meiner Fastenseminare halte ich mich im Winter regelmäßig auf der Kanaren-Insel La Palma auf. Es ist einfach beglückend zu erleben, wie die Teilnehmer in der kurzen Zeit aufblühen, ihren Stress und Alltag ablegen können und psychisch wie körperlich gestärkt aus dem Fasten-Wandern herausgehen. Was gibt es Schöneres, als diesen Prozess zu begleiten!

Als Ernährungswissenschaftler befasse ich mich nicht nur theoretisch mit dem Thema Nahrung, ich bin auch Genießer und weiß gute Qualität beim Essen zu schätzen. Wichtig ist mir der biologische Anbau und die naturbelassene Nahrung. Deshalb entwickle ich für meinen Onlineshop selbst basische Produkte wie Fastensuppen. Da kann ich Wissen und Kreativität optimal verbinden.

Was zeichnet mich noch aus: Als gebürtiger Rheinländer bin ich treuer Fan des 1. FC Köln, obwohl ich seit vielen Jahren in Süddeutschland lebe.

### AUSBILDUNG:

#### 1987 – 1992

Studium der Ernährungswissenschaften an der Fachhochschule Niederrhein, Mönchengladbach

### BERUFLICHER WERDEGANG:

#### 1992 – 1996

Tätigkeit als Ernährungs- und Fastentherapeut in einer Fachklinik für Ernährungsmedizin in Villingen

#### 1996

Gründung des Fastenwanderzentrums Birkhalde im Schwarzwald, das ich seitdem leite. Mein besonderes Konzept umfasst das Fasten nach Typenlehre.

### WEITERE TÄTIGKEITEN:

Ich bin Top-Speaker und begeistere auf Vortragsveranstaltungen mein Publikum durch die verständliche und begeisterte Vermittlung von Fachwissen zum Thema Fasten und Gesundheit. Zudem bin ich vielfacher Buchautor, z.B. „Typgerecht Intervallfasten“, Südwest Verlag 2019), „Voller Energie statt chronisch erschöpft“ (mit Benjamin Börner), Trias Verlag 2020, „Das 5-Wochen-Programm für ein starkes Immunsystem“ (mit Benjamin Börner), Trias Verlag, 2020.

### MITGLIEDSCHAFTEN:

- *Wissenschaftlicher Beirat im Bundesverband Neurodermitis e.V.*
- *Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.*