

Thema: Trainieren, Entsäuern, Regenerieren – So starten Sie fit in den Frühling

Beitrag: 1:59 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ob in Parks oder Wäldern, auf Feldern oder Wiesen – überall sieht man sie wieder, die Jogger, die Skater, die Radfahrer und die Work-Out-Gruppen. Auch die Fitness-Studios der Republik füllen sich, um der lang ersehnten Wunschfigur endlich näher zu kommen. Doch wenn es darum geht, die persönlichen Ziele zu erreichen, ist nicht nur das Trainieren selbst wichtig. Helke Michael hat sich mal schlaue gemacht, worauf es noch ankommt.

Sprecherin: Nach der Winterpause ist es zunächst mal wichtig, dass man den Körper langsam wieder an Sport gewöhnt. Am besten...

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 0:11 Min.): „...am Anfang den Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-Training legen. Die gute Durchblutung ist die Basis dann für den Trainingsaufbau. Im zweiten Schritt kommt dann das Krafttraining, das Muskeltraining.“

Sprecherin: Erklärt Ernährungswissenschaftler und Gesundheits-Autor Roland Jentschura und empfiehlt, den eigenen Körper vorab einer Art Frühjahrsputz zu unterziehen.

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 0:24 Min.): „Sich einfach mal bewusst die Zeit nehmen, innen aufzuräumen. Bewusst und konsequent auf eine richtig gute Ernährung zu achten und mal richtig schön mit basischer Körperpflege zurückgestaute Säuren, Schadstoffe bewusst herauszuholen. Einfach abends mal ein Fußbad machen beim Fernsehgucken, mal ein Vollbad machen, mal ein Peeling machen, mal in die Sauna gehen – von drinnen einfach mal richtig aufräumen.“

Sprecherin: Grundätzlich sollte eine gesunde Ernährung basisch sein. Für Sportler gilt das umso mehr, denn:

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 0:15 Min.): „Beim Sport entstehen sowieso schon reichlich Säuren und Säuren wirken im Körper wie Sand im Getriebe, sie bremsen schon direkt das Training, sie bremsen aber auch die Fettverbrennung, sie verzögern die Regeneration, stattdessen erhöhen sie den Verschleiß, fördern entzündliche Prozesse.“

Sprecherin: Deshalb unbedingt auch Finger weg von Zucker! Auf einen ausgeglichenen, konstanten Blutzuckerspiegel kommt es an und den...

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 0:13 Min.): „... erreichen Sportler durch komplexe, vollwertige, aber trotzdem leicht verdauliche Kohlenhydrate. Der Renner ist da im Moment Hirsebuchweizenbrei, leicht verdaulich und perfekte Energie.“

Sprecherin: Außerdem können Sie...

O-Ton 5 (Roland Jentschura, 0:25 Min.): „... viel Salat essen, viel Gemüse, viel Nüsse, Kerne, Kräuter, Samen. Wenn wir uns so basenüberschüssig und vitalstoffreich ernähren, können wir optimal trainieren, optimal regenerieren, optimal Fett verbrennen und optimal die Leistung steigern. Wer sich säureüberschüssig ernährt mit viel Weißmehl, Zucker, Soft-, Energydrinks, zu viel Fastfood, der bleibt als Sportler schnell auf der Strecke.“

Abmoderationsvorschlag: Was im Körper beim Sport passiert und was Sie am besten tun können, um sich fit zu halten, finden Sie auch in der Broschüre „Basisch erfolgreich“. Die können Sie sich kostenlos im Internet herunterladen unter www.p-jentschura.de.

Thema: Trainieren, Entsäuern, Regenerieren – So starten Sie fit in den Frühling

Interview: 3:09 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ob in Parks oder Wäldern, auf Feldern oder Wiesen – überall sieht man sie wieder, die Jogger, die Skater, die Radfahrer und die Work-Out-Gruppen. Auch die Fitness-Studios der Republik füllen sich, um der lang ersehnten Wunschfigur endlich näher zu kommen. Doch wenn es darum geht, die persönlichen Ziele zu erreichen, ist nicht nur das Trainieren selbst wichtig, sagt Ernährungswissenschaftler und Gesundheits-Autor Roland Jentschura, hallo...

Begrüßung: "Hallo!"

1. Herr Jentschura, was meinen Sie damit genau, wenn Sie sagen, dass es nicht nur auf das Sportmachen alleine ankommt?

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 0:35 Min.): "Nachhaltig die besten Erfolge bringt Sport in der Säure-Basen-Balance, deshalb ist auch gleich die basenüberschüssige Ernährung so wichtig dazu. Es ist wichtig, dass wir viel Salat essen, viel Gemüse, viel Nüsse, Kerne, Kräuter, Samen. Wenn wir uns so basenüberschüssig und vitalstoffreich ernähren, können wir optimal trainieren, optimal regenerieren, optimal Fett verbrennen und optimal die Leistung steigern. Wer sich säureüberschüssig ernährt mit viel Weißmehl, Zucker, Soft-, Energydrinks, zu viel Fastfood, der bleibt als Sportler schnell auf der Strecke."

2. Warum ist es denn gerade für Sportler so wichtig, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten?

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 0:23 Min.): „Beim Sport entstehen sowieso schon reichlich Säuren und wenn ich mich jetzt auch noch säureüberschüssig ernähre, ist das für viele zu viel. Säuren wirken im Körper wie Sand im Getriebe, sie bremsen schon direkt das Training, sie bremsen aber auch die Fettverbrennung, sie verzögern die Regeneration, stattdessen erhöhen sie den Verschleiß, fördern entzündliche Prozesse und hier geraten viele ins Übertraining.“

3. Was kann ich denn tun, damit ich beim Sport nicht übersäuere?

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 0:32 Min.): „Finger weg vom Zucker. Zucker sorgen im Körper für ein Strohfeuer und führen in die totale Übersäuerung. Wichtig für den Sportler ist ein konstanter Blutzuckerspiegel für eine optimale Fettverbrennung. Da hat er erstmal optimale Energie für seinen Sport und kommt auch noch viel besser in Form. Einen konstanten Blutzuckerspiegel erreichen Sportler durch komplexe, vollwertige, aber trotzdem leicht verdauliche Kohlenhydrate. Der Renner ist da im Moment Hirsebuchweizenbrei, leicht verdaulich und perfekte Energie.“

4. Und wenn der Körper nun doch übersäuert ist – wie bekomme ich das wieder in den Griff?

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 0:22 Min.): „Sehr hilfreich sind hier auch wieder die pflanzlichen Vitalstoffe. Aber insbesondere schnell entsäuern kann der Sportler mit basischer Körperpflege. Einfach nach dem Sport ein schönes basisches Fußbad machen, Peeling machen oder ein Vollbad machen, wenn es sehr extrem war. Basische Körperpflege aktiviert die Haut als Ausscheidungsorgan und beschleunigt durch diese Entsäuerung enorm die Regeneration.“

5. Haben Sie vielleicht noch einen Tipp für alle, die jetzt erst wieder mit Sport anfangen?



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

O-Ton 5 (Roland Jentschura, 0:28 Min.): „Langsam anfangen und am Anfang den Schwerpunkt auf das Herz-Kreislauf-Training legen. Die gute Durchblutung ist die Basis dann für den Trainingsaufbau. Im zweiten Schritt kommt dann das Krafttraining, das Muskeltraining. Muskeln geben die gute Form für den Sommer, Muskeln geben schöne Kurven, Muskeln verbrennen Fett. Wer jetzt aber länger nicht trainiert hat und sich vielleicht nicht gut ernährt hat, der macht vielleicht erstmal einen Frühjahrsputz für seinen Körper.“

6. Und was genau meinen Sie mit so einem Frühjahrsputz ?

O-Ton 6 (Roland Jentschura, 0:29 Min.): "Der Frühjahrsputz ist das sogenannte ‚Entschlacken‘ oder Neu-Deutsch ‚Detoxkur‘: Sich einfach mal bewusst die Zeit nehmen, innen aufzuräumen. Bewusst und konsequent auf eine richtig gute Ernährung zu achten und mal richtig schön mit basischer Körperpflege zurückgestaute Säuren, Schadstoffe bewusst herauszuholen. Einfach abends mal ein Fußbad machen beim Fernsehgucken, mal ein Vollbad machen, mal ein Peeling machen, mal in die Sauna gehen – von drinnen einfach mal richtig aufräumen."

Ernährungswissenschaftler und Gesundheits-Autor Roland Jentschura mit wertvollen Tipps, wie Sie am besten fit werden und bleiben. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: "Gerne!"

<p>Abmoderationsvorschlag: Was im Körper beim Sport passiert und was Sie am besten tun können, um sich fit zu halten, finden Sie auch in der Broschüre „Basisch erfolgreich“. Die können Sie sich kostenlos im Internet herunterladen unter www.p-jentschura.de.</p>
