

Thema: Energieschub für Körper, Geist und Seele – Fasten ohne Krisen

Beitrag: 2:10 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Runter mit den überflüssigen Pfunden, sich endlich mal wieder leicht fühlen, beschwingt und vital. Mit diesen guten Vorsätzen sind ja wieder viele ins neue Jahr gestartet. Und die meisten haben ihr Diätprogramm oder das beliebte, aber leider auch sehr strenge Tee- oder Wasserfasten zum Entschlacken wahrscheinlich längst schon wieder entnervt abgebrochen. Wie Sie mit einer sanften Fastenkur das Hüftgold der letzten Monate ohne Krisen zum Verschwinden bringen und dabei noch frische Lebensenergie tanken, verrät Ihnen Jessica Martin.

Sprecherin: Wer seinen Speck wieder loswerden will, sollte nicht zu verbissen an die Sache rangehen, rät der Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura:

O-Ton 1 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:27 Min.): „Ja, das Hüftgold, das hat ja mal viel Spaß gemacht, sich das anzufuttern. Es soll aber auch Spaß machen, das wieder wegzubringen. Auf alle Fälle würde ich es nicht mit Diäten versuchen, die bringen ja nun mal den bekannten Jo-Jo-Effekt. Machen Sie einmal großreiß, denn einmal muss man den Körper von Säuren und Schlacken befreien. Das geht am besten mit dem von mir erfundenen Dreisprung der Entschlackung. Den können Sie im Übrigen auf meiner Homepage www.p-jentschura.com nachlesen.“

Sprecherin: Zu dem gehört zum einen viel Bewegung:

O-Ton 2 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:19 Min.): „Ich lege allerdings, weil ich das vom Hochleistungssport kenne, Wert darauf, dass diese Bewegung aerob bleibt. Also bewegen Sie sich mit Pilates und Yoga, mit Walking, Schwimmen und Radfahren. Das Wichtigste ist: Kommen Sie nie aus der Puste, sonst bildet sich Milchsäure und da haben Sie nachher noch Milchsäurecellulites oder Milchsäureadipositas davon.“

Sprecherin: Außerdem ist eine ausgewogene, vitalstoffreiche und säurearme Ernährung wichtig. Also besser einen großen Bogen machen um Fleisch, Wurst, Süßigkeiten, Fast Food und andere salzhaltige Lebensmittel.

O-Ton 3 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:32 Min.): „Gut sind dagegen ungesättigte Fettsäuren aus fettem Fisch wie Makrele und anderem. Und mein oberstes Gebot: vier Teile Gemüse, ein Teil Obst, das ist so meine Devise – und einmal im Jahr wird auch gescheit gefastet. Jetzt braucht's dafür zum Lösen einen Kräutertee, zur Stärkung der Organe die ganze Kraft der Kräuter, und zur Auslaugung braucht's diverse basische Anwendungen. Die kann man applizieren als basisches Vollbad, basisches Fußbad oder basische Wickel.“

Sprecherin: Und wenn Sie diese sogenannte „sanfte“ Form des Fastens wählen...

O-Ton 4 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:23 Min.): „...dann gibt es keine Probleme in den Großgelenken, keine Kopfschmerzen, keine Depressionen, ganz im Gegenteil, die Stimmung hellt auf, die schöne Figur ist wieder da und der Geist ist befreit: Fasten kann auch Spaß machen. Und ich wünsche allen Fastern ein fröhliches Fasten und dass Sie sich eben in der Tat fühlen wie neugeboren und dann fröhlich und erfolgreich ins Jahr hinaus gehen!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie alles noch mal in Ruhe nachlesen und mehr über das „sanfte“ Fasten wissen wollen, klicken Sie doch einfach im Netz auf www.p-jentschura.com. Dort finden Sie jede Menge weitere Infos dazu.

Thema: Energieschub für Körper, Geist und Seele – Fasten ohne Krisen

Interview: 3:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Runter mit den überflüssigen Pfunden, sich endlich mal wieder leicht fühlen, beschwingt und vital. Mit diesen guten Vorsätzen sind ja wieder viele ins neue Jahr gestartet. Und die meisten haben ihr Diätprogramm oder das beliebte, aber leider auch sehr strenge Tee- oder Wasserfasten zum Entschlacken wahrscheinlich längst schon wieder entnervt abgebrochen. Wie Sie mit einer sanften Fastenkur das Hüftgold der letzten Monate ohne Krisen zum Verschwinden bringen und dabei noch frische Lebensenergie tanken, weiß der Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Herr Dr. Jentschura, wie kann man denn dem Winterspeck und dem ungeliebten Hüftgold jetzt am besten zu Leibe rücken?

O-Ton 1 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:30 Min.): „Ja, das Hüftgold, das hat ja mal viel Spaß gemacht, sich das anzufuttern. Es soll aber auch Spaß machen, das wieder wegzubringen. Auf alle Fälle würde ich es nicht mit Diäten versuchen, die bringen ja nun mal den bekannten Jo-Jo-Effekt. Und ich hab´ ja erfunden, wie man fastet ohne Fastenkrise. Machen Sie einmal großreiß, denn einmal muss man den Körper von Säuren und Schlacken befreien. Das geht am besten mit dem von mir erfundenen Dreisprung der Entschlackung – und der führt halt tatsächlich zu dem gewünschten Abnehmen.“

2. Heißt Dreisprung automatisch auch mehr Sport?

O-Ton 2 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:23 Min.): „Sport ist absolut wichtig, ich klassifiziere das mal lieber als Bewegung, lege allerdings, weil ich das vom Hochleistungssport kenne, Wert darauf, dass diese Bewegung aerob bleibt. Also bewegen Sie sich mit Pilates und Yoga, mit Walking, Schwimmen und Radfahren. Das Wichtigste ist: Kommen Sie nie aus der Puste, sonst bildet sich Milchsäure und da haben Sie nachher noch Milchsäurecellulites oder Milchsäureadipositas davon.“

3. Was ist neben der Bewegung denn noch wichtig?

O-Ton 3 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:37 Min.): „Wichtig ist natürlich, auf die Ernährung zu achten. Man muss da nicht immer doktrinär werden, aber eine ausgewogene, vitalstoffreiche und säurearme Ernährung, die ist mal zu beachten. Denn es ist nicht nur ein Zuviel an Kalorien, was Übergewicht macht, es ist auch ein Übermaß an Säuren und Giften oder Schadstoffen, denn die neutralisiert der Körper, lagert die in Fettstrukturen ab, deponiert dann dort auch noch Wasser. Und diese Komponenten, Schadstoffe, Fett und Wasser, das macht das Übergewicht – und das muss mit einer Entschlackung und Entsäuerung des Organismus mal raus. Das ist der Start zur Wunschfigur.“

4. Und auf welche Lebensmittel sollte man in diesem Zusammenhang dann besser verzichten?

O-Ton 4 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:31 Min.): „Das sind in der Tat die säurebildenden Lebensmittel: Fleisch und Wurstwaren, man macht auch mal einen Bogen um Fast Food, um Cola und derartige Dinge. Auch scharfe Dinge, die viel Salz enthalten, wie Käse, sind mal wirklich zu meiden, bleiben Sie mal weg von Süßwaren und Süßstoffen. Gut sind dagegen ungesättigte Fettsäuren aus fettem Fisch wie Makrele und anderem. Und mein oberstes Gebot:

vier Teile Gemüse, ein Teil Obst, das ist so meine Devise – und einmal im Jahr wird auch gescheit gefastet.“

5. Und wie fastet man dann am besten?

O-Ton 5 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:28 Min.): „Na, am besten mit dem von mir entwickelten Dreisprung der Entschlackung. Den können Sie im Übrigen auf meiner Homepage www.p-jentschura.com nachlesen. Diesen Dreisprung der Entschlackung, den kann man sich individualisieren. Und unabhängig vom jeweiligen Typ löst man dann so viel Schlacken, wie man verstoffwechseln kann und dass man das auch ausscheidet, was man gelöst hat. Das sind die nächsten Schritte, mit denen wir dann den Körper sauber bekommen.“

6. Was braucht man dafür genau und welche Vorteile hat Ihre Art des Fastens?

O-Ton 6 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:34 Min.): „Jetzt braucht’s dafür zum Lösen einen Kräutertee, zur Stärkung der Organe die ganze Kraft der Kräuter, und zur Auslaugung braucht’s diverse basische Anwendungen. Die kann man applizieren als basisches Vollbad, basisches Fußbad oder basische Wickel. Und wenn Sie diese drei Schritte hintereinander praktizieren, dann gibt es keine Probleme in den Großgelenken, keine Kopfschmerzen, keine Depressionen, ganz im Gegenteil, die Stimmung hellt auf, die schöne Figur ist wieder da und der Geist ist befreit: Fasten kann auch Spaß machen.“

Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura über seinen „Dreisprung der Entschlackung“. Besten Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, es war mir ein Vergnügen. Und ich wünsche allen Fastern ein fröhliches Fasten und dass Sie sich eben in der Tat fühlen wie neugeboren und dann fröhlich und erfolgreich ins Jahr hinaus gehen!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie alles noch mal in Ruhe nachlesen und mehr über das „sanfte“ Fasten wissen wollen, klicken Sie doch einfach im Netz auf www.p-jentschura.com. Dort finden Sie jede Menge weitere Infos dazu.