

Thema: Ein Leben in Balance – So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter

Beitrag: 2:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ist es nicht so: Jeder möchte lange leben, aber keiner möchte sich alt fühlen. Dabei kann jeder selbst etwas dafür tun, sich lange fit zu fühlen. Der Schlüssel: geistige Anregung, körperliche Bewegung und natürlich eine ausgewogene Ernährung. Einer, der beweist, dass es funktioniert, ist Dr. Sam Rehnborg vom NUTRILITE Health Institute. Der Botschafter der Nahrungsergänzungsmittelmarke NUTRILITE macht es vor: er ist 78 Jahre alt, jettet regelmäßig für Vorträge um die Welt und hat erst letztens wieder einmal an einem Halbmarathon im Walken teilgenommen. Was sein Geheimrezept ist, weiß Jessica Martin.

Sprecherin: Stolze 78 Jahre alt und immer noch topfit: Für den rüstigen Amerikaner Dr. Sam Rehnborg vom NUTRILITE Health Institute gibt es dafür drei gute Gründe: Zum einen achtet er auf eine ausgewogene Ernährung. Zum anderen...

O-Ton 1 (Dr. Sam Rehnborg, 0:10 Min.): „...habe ich mein ganzes Leben lang immer Sport getrieben. Und hinzu kommt, dass ich ein sehr aufregendes, spannendes Leben habe und genau das hält einen eben auch jung und fit.“

Sprecherin: Allen, die es ihm nachmachen wollen, rät er:

O-Ton 2 (Dr. Sam Rehnborg, 0:28 Min.): „Verantwortung für das eigene Leben übernehmen! Es geht nicht nur um eine bewusstere Ernährungsweise, sondern auch darum, Sport zu treiben, mitzudenken, sich regelmäßig auszuruhen und etwas zu finden, das man gerne macht. Etwas, wofür man Leidenschaft hat. Unsere Ernährung sollte zu unserem Lebensstil passen und die Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht, um fit zu bleiben. Und wenn man all diese Dinge kombiniert und auf sich achtet, dann führt das schlussendlich auch zu einer ausgewogenen Lebensweise.“

Sprecherin: Und genau dahin geht der Trend, nämlich zu einem bewussteren Lebensstil. Bei der Ernährung kommt es dann vor allem auf ein gutes Gleichgewicht an.

O-Ton 3 (Dr. Sam Rehnborg, 0:31 Min.): „Genau, ein Gleichgewicht aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Doch auch der Sport darf nicht zu kurz kommen. Wenn man viel Sport treibt und sich darauf abgestimmt ernährt, dann ist es auch einfacher, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, die für die tägliche Ernährung von Bedeutung sind. Treibt man keinen Sport, sollte man nicht nur aufpassen, was man isst, sondern auch wie viel. Aber auch die Deutschen leben immer bewusster und denken mehr darüber nach wo und wie ihre Nahrung produziert wird. Das ist eine gute Entwicklung! Sie wollen fit sein und sich ausgewogen ernähren.“

Sprecherin: Wir machen aber immer noch nicht alles richtig, oder? Trotzdem essen viele von uns doch immer noch zu süß, zu fettig und nehmen viel zu wenig Obst und Gemüse zu sich.

O-Ton 4 (Dr. Sam Rehnborg, 0:40 Min.): „Alle Studien, die wir durchgeführt haben, zeigen das. Gerade die Zahlen aus unserem aktuellen Bericht, dem Global Phytonutrient Report lassen uns aufhorchen: die meisten Menschen auf der Welt nehmen nach wie vor nicht das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Minimum von fünf Portionen am Tag zu sich, obwohl Obst und Gemüse fast überall ausreichend verfügbar sind. Ganze 84 Prozent der Deutschen kommen nicht auf diese fünf Portionen. Die Gründe sind vielfältig: Stress am Arbeitsplatz, Verpflichtungen, Haushalt und Hobbys lassen häufig keine ausgewogene



Ernährung zu. Hier können Nahrungsergänzungsmittel eine Möglichkeit sein, um sich mit allen Vitaminen und Mineralien zu versorgen – gerade jetzt vor dem Winter.“

Sprecherin: Damit meinen Sie bestimmt auch NUTRILITE? Die Marke feiert dieses Jahr immerhin 80. Geburtstag – was macht sie besonders?

O-Ton 5 (Dr. Sam Rehnborg, 0:21 Min.): „Wir legen besonderen Wert auf biologischen Anbau und nachhaltige Landwirtschaft. Ein ausgewogener Lebensstil ist für uns das oberste Gebot und genauso handeln wir. Vom Samen bis zum fertigen Produkt liegt jeder Schritt der Produktion in unseren Händen und wird auf Qualität überprüft. Das gibt uns ein gutes Gefühl. Schließlich ist Gesundheit das A und O!“

Abmoderationsvorschlag: Wer mehr über eine ausgewogene Ernährung erfahren möchte, einfach im Netz auf amway.de/our-brands/nutrilite klicken.



Thema: Ein Leben in Balance – So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter

Interview: 3:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ist es nicht so: Jeder möchte lange leben, aber keiner möchte sich alt fühlen. Dabei kann jeder selbst etwas dafür tun, sich lange fit zu fühlen. Der Schlüssel: geistige Anregung, körperliche Bewegung und natürlich eine ausgewogene Ernährung. Einer, der beweist, dass es funktioniert, ist Dr. Sam Rehnborg vom NUTRILITE Health Institute. Der Botschafter der Nahrungsergänzungsmittelmarke NUTRILITE macht es vor: er ist 78 Jahre alt, jettet regelmäßig für Vorträge um die Welt und hat erst letztens wieder einmal an einem Halbmarathon im Walken teilgenommen. Was sein Geheimrezept ist, verrät er uns nun selber. Hallo und herzlich willkommen in Deutschland, Dr. Rehnborg!

Begrüßung: „Danke, es ist mir eine Freude hier zu sein – danke für die Einladung!“

1. Herr Dr. Rehnborg, Sie sind stolze 78 Jahre alt und immer noch topfit; Sie nehmen sogar noch an Halbmarathons teil: Was ist Ihr Geheimrezept?

O-Ton 1 (Dr. Sam Rehnborg, 0:28 Min.): „Naja, ich beschäftige mich schon mein ganzes Leben mit den Themen Fitness und Gesundheit. Mir ist das sehr wichtig. In Sachen Ernährung war ich schon als Kind das Versuchskaninchen meines Vaters. Deshalb ist mir ein ausgewogener Lebensstil auch so wichtig. Außerdem habe ich mein ganzes Leben lang immer Sport getrieben. Hinzu kommt noch, dass ich ein sehr aufregendes, spannendes Leben führe und genau das hält einen eben auch jung und fit.“

2. Bei all den aktuellen Ernährungstrends, ob nun vegan oder low carb, worauf kommt es denn bei einem ausgewogenen Lebensstil an?

O-Ton 2 (Dr. Sam Rehnborg, 0:28 Min.): „Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen! Es geht nicht nur um eine bewussteren Ernährungsweise, sondern auch darum, Sport zu treiben, mitzudenken, sich regelmäßig auszuruhen und etwas zu finden, das man gerne macht. Etwas, wofür man Leidenschaft hat. Unsere Ernährung sollte zu unserem Lebensstil passen und die Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht, um fit zu bleiben. Und wenn man all diese Dinge kombiniert und auf sich achtet, dann führt das schlussendlich auch zu einer ausgewogenen Lebensweise.“

3. Wenn Sie den Deutschen jetzt eine Empfehlung geben müssten – worauf sollen sie bei ihrer Ernährung achten?

O-Ton 3 (Dr. Sam Rehnborg, 0:32 Min.): „Auf ein Gleichgewicht aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Doch auch der Sport darf nicht zu kurz kommen. Wenn man viel Sport treibt und sich darauf abgestimmt ernährt, dann ist es auch einfacher, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, die für die tägliche Ernährung von Bedeutung sind. Treibt man keinen Sport, sollte man nicht nur aufpassen, was man isst, sondern auch wie viel. Aber auch die Deutschen leben immer bewusster und denken mehr darüber nach wo und wie ihre Nahrung produziert wird. Das ist eine gute Entwicklung! Sie wollen fit sein und sich ausgewogen ernähren.“

4. Dieser Trend zu einem bewussteren Lebensstil lässt vermuten, dass die Menschen bereits eine Menge richtig machen, wenn es um Ernährung geht. Das müsste Sie als Experte doch sehr zufrieden stimmen, oder?

O-Ton 4 (Dr. Sam Rehnborg, 0:28 Min.): „Ja, ich glaube, das Interesse steigt. Manche Länder liegen da schon ganz weit vorne – manchmal sind es aber auch nur einzelne Regionen. Zum Beispiel in den USA: Die Menschen in Kalifornien und an der Küste zum Beispiel sind viel mehr an körperlicher Fitness interessiert und sie tun etwas für ihre Gesundheit. Sie sind viel mehr draußen



und wollen gut aussehen. Deshalb ist hier auch das Interesse an biologisch angebauten Lebensmitteln und einer ausgewogenen Ernährung viel größer.“

5. Und wie sieht es in Deutschland aus? Essen die Deutschen genug Obst und Gemüse oder eher nicht?

O-Ton 6 (Dr. Sam Rehnborg, 0:36 Min.): „Alle Studien, die wir durchgeführt haben – speziell aber die Zahlen aus unserem aktuellen Bericht, dem Global Phytonutrient Report, lassen uns aufhorchen: Die meisten Menschen auf der Welt nehmen nach wie vor nicht das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Minimum von fünf Portionen am Tag zu sich, obwohl Obst und Gemüse fast überall ausreichend verfügbar sind. In der Studie haben wir die Verfügbarkeit und den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse in 13 Regionen weltweit untersucht. Die Ergebnisse zeigen auch: ganze 84 Prozent der Deutschen kommen nicht auf die empfohlenen fünf Portionen.“

6. Welche Tipps haben Sie für die Deutschen, um das zu verbessern?

O-Ton 7 (Dr. Sam Rehnborg, 0:40 Min.): „Einfach dran bleiben! Ich empfehle den Leuten immer, ein Tagebuch darüber zu führen, was sie essen. Denn dann sieht man – trotz Stress am Arbeitsplatz, Verpflichtungen und Haushalt – wo es noch Defizite gibt und wo nachgebessert werden muss. Entscheidend bei einer ausgewogenen Ernährung ist nicht nur die Menge, sondern auch die Variation an Obst und Gemüse. Karotten zum Beispiel sind wichtige Lieferanten von Alpha- und Beta-Carotinen und Tomaten enthalten Lycopine, die unter anderem gut für Herz und Lunge sind. Aber selbst ich schaffe es nicht immer alle Vitamine und Mineralien zu mir zu nehmen. In dem Fall unterstütze ich meine Ernährung dann mit Nahrungsergänzungsmitteln, um mich rundum versorgt zu fühlen.“

7. Und dieses Jahr feiert NUTRILITE seinen 80. Geburtstag: Was macht die Marke so besonders?

O-Ton 8 (Dr. Sam Rehnborg, 0:22 Min.): „Wir legen besonderen Wert auf biologischen Anbau und nachhaltige Landwirtschaft. Ein ausgewogener Lebensstil ist für uns das oberste Gebot und genauso handeln wir. Vom Samen bis zum fertigen Produkt liegt jeder Schritt der Produktion in unseren Händen und wird auf Qualität überprüft. Das gibt uns ein gutes Gefühl. Schließlich ist Gesundheit das A und O!“

Dr. Sam Rehnborg, vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Wer mehr über eine ausgewogene Ernährung erfahren möchte, einfach im Netz auf amway.de/our-brands/nutrilite klicken.

