

Thema: **Gesund und ohne Herbst-Blues – So kommen Sie fit durch die dunkle Jahreszeit**

Beitrag: 1:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Sommer geht zu Ende, die Tage werden immer kürzer und die grünen Blätter verwandeln sich in buntes Herbstlaub. Jetzt beginnt eine wunderschöne Jahreszeit. Doch mit ihr steigt auch wieder die Gefahr von Erkältungen und vielen schlägt die dunkle Jahreszeit nach einer Weile aufs Gemüt. Das lässt sich allerdings mit ein paar Tricks ganz einfach verhindern. Wie, verrät Ihnen meine Kollegin Jessica Martin.

Sprecherin: Es wird deutlich kühler und ungemütlicher draußen und da lässt auch meist die erste Schnupfnase nicht lange auf sich warten. Dass wir jetzt wieder schneller krank werden, hat auch einen Grund, sagt der Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura.

O-Ton 1 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:24 Min.): „Jetzt ist das Immunsystem im Stress und da muss ich ein bisschen was tun. Da muss ich mich beispielsweise eben wärmer ernähren und da muss ich mich vielleicht auch ein bisschen abhärten, das heißt: raus an die frische Luft, aber ein bisschen gescheit angezogen. Vielleicht auch mal in die Sauna oder ins Dampfbad, das härtet ab und das bringt auch den Kreislauf in Schwung. Und wenn der Kreislauf zirkuliert, dann kriegt auch das Immunsystem Nachschub und das braucht's für den Winter.“

Sprecherin: Außerdem hilft auch ausreichend Schlaf dabei, unsere Abwehrkräfte zu stärken.

O-Ton 2 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:16 Min.): „Und dann haben Sie den Darm, den verschonen Sie halt von Alkohol und allen möglichen Giften und Sie bringen in den Darm basenüberschüssige Kost rein, möglichst viel vitalstoffreiche und möglichst viel frische Ernährung, das ist das, was primär das Immunsystem stärkt.“

Sprecherin: Dazu gehört am besten viermal am Tag Gemüse und mindestens einmal Obst.

O-Ton 3 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:16 Min.): „Esst quer durch die Farben, denken Sie mal an Paprika, da gibt's rot und gelb und grün, aber es gibt eben auch orange- oder lilafarbene Dinge, ob Auberginen oder Orangen. Und esst quer durch die Geschmäcker, es gibt nicht nur süß und salzig, es gibt auch noch bitter und sauer!“

Sprecherin: Im Alltag ist es allerdings oft schwierig, auf so eine ausgewogene, gesunde Ernährung zu achten.

O-Ton 4 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:24 Min.): „Und da gibt es natürlich Hilfsmittel wie beispielsweise omnimolekulare, also allumfassend aufgebaute Granulate oder Pulver, da mischen wir beispielsweise 100 verschiedene Pflanzen zusammen, und da kann man sich dann mal einen Löffel von nehmen. Im Grunde genommen sollte man schon die drei Mahlzeiten sich per Küche gescheit versorgen, aber für die vielen Menschen, die laufend auf den Autobahnen unterwegs sind, da gibt es mittlerweile gescheite Angebote im Markt.“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die ihr Immunsystem jetzt auch aufpäppeln wollen, einfach im Netz auf p-jentschura.de klicken. Dort finden Sie viele weitere hilfreiche Tipps.



im Auftrag von

na-news aktuell

Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Thema: **Gesund und ohne Herbst-Blues – So kommen Sie fit durch die dunkle Jahreszeit**

Interview: 2:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Sommer geht zu Ende, die Tage werden immer kürzer und die grünen Blätter verwandeln sich in buntes Herbstlaub. Jetzt beginnt eine wunderschöne Jahreszeit. Doch mit ihr steigt auch wieder die Gefahr von Erkältungen und vielen schlägt die dunkle Jahreszeit nach einer Weile aufs Gemüt. Das lässt sich allerdings mit ein paar Tricks ganz einfach verhindern, sagt der Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Ja, hallo!“

1. Herr Dr. Jentschura, warum werden wir eigentlich im Herbst häufiger krank als im Sommer?

O-Ton 1 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:31 Min.): „Ungeschickterweise setzen wir Verhaltensweisen des Essens und auch der Kleidung dann fort, wenn wir sie zu ändern haben. Es wird kälter und da sollte man kein Eis mehr essen, weil dann will der Magen und Darm es warm haben, und da sollte man vielleicht mal die Arme bedecken und so schön das Dekolleté sein mag, vielleicht mal was drüberziehen, sonst fängt man sich halt eine Erkältung ein. Da meldet sich das Immunsystem: ‚Hallo, aufpassen, anziehen, warm essen!‘ Und da haben wir drauf zu hören.“

2. Wie lässt sich das vermeiden?

O-Ton 2 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:25 Min.): „Jetzt ist das Immunsystem im Stress und da muss ich ein bisschen was tun. Da muss ich mich beispielsweise eben wärmer ernähren und da muss ich mich vielleicht auch ein bisschen abhärten, das heißt: raus an die frische Luft, aber ein bisschen geschickt angezogen. Vielleicht auch mal in die Sauna oder ins Dampfbad, das härtet ab und das bringt auch den Kreislauf in Schwung. Und wenn der Kreislauf zirkuliert, dann kriegt auch das Immunsystem Nachschub und das braucht’s für den Winter.“

3. Und was hilft dabei, das Immunsystem zu stärken?

O-Ton 3 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:34 Min.): „Wir haben das Immunsystem in zwei Komponenten unseres Organismus: A im Blut und B im Darm, also haben wir diese beiden Funktionen oder Organe zu stärken. Denken Sie übern Tag mal daran, Pausen zu machen und in der Nacht geschickt und ausreichend zu schlafen. Bewegung an frischer Luft stärkt das Blut und versorgt es mit Sauerstoff. Und dann haben Sie den Darm, den verschonen Sie halt von Alkohol und allen möglichen Giften und Sie bringen in den Darm basenüberschüssige Kost rein, möglichst viel vitalstoffreiche und möglichst viel frische Ernährung, das ist das, was primär das Immunsystem stärkt.“

4. Wie sollte die aussehen?

O-Ton 4 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:38 Min.): „Ich hab da immer so drei 5er zu verkünden. Der erste 5er heißt: Esst am besten viermal Gemüse am Tag und einmal Obst. Und der nächste 5er: esst quer durch die Farben, denken Sie mal an Paprika, da gibt’s rot und gelb und grün, aber es gibt eben auch orange- oder lilafarbene Dinge, ob Auberginen oder Orangen. Und esst quer durch die Geschmäcker, es gibt nicht nur süß und salzig, es gibt auch noch bitter und sauer: Diese 5er, die sorgen dafür, dass wir immer basenüberschüssig und mit allen Vitalstoffen versorgt werden. Und aus den Vitalstoffen baut sich dann der Darm sein Immunsystem auf.“

5. Im Alltag ist das allerdings ganz schön schwierig umzusetzen, oder?

O-Ton 5 (Dr. h. c. Peter Jentschura, 0:27 Min.): „Wir sind ja heute alle viel unterwegs und da gibt es natürlich Hilfsmittel wie beispielsweise omnimolekulare, also allumfassend aufgebaute Granulate oder Pulver, da mischen wir beispielsweise 100 verschiedene Pflanzen zusammen, und da kann man sich dann mal einen Löffel von nehmen. Im Grunde genommen sollte man schon die drei Mahlzeiten sich per Küche gescheit versorgen, aber für die vielen Menschen, die laufend auf den Autobahnen unterwegs sind, da gibt es mittlerweile gescheite Angebote im Markt.“

Das war der Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura mit Tipps, wie Sie gesund durch den Herbst kommen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, ich habe zu danken! Ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben's fesch, bleiben's gesund!“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die ihr Immunsystem jetzt auch aufpäppeln wollen, einfach im Netz auf p-jentschura.de klicken. Dort finden Sie viele weitere hilfreiche Tipps.