

Thema: Neues Jahr, neues Glück! – So klappt's mit den guten Vorsätzen

Beitrag: 1:48 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mehr Sport treiben, gesünder essen: Kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, fassen die meisten von uns gute Vorsätze. Viele davon werden jedoch ziemlich schnell wieder gebrochen oder direkt über Bord geworfen. Wie Sie diesmal stark bleiben und Ihren inneren Schweinehund besiegen können, weiß Jessica Martin.

Anmoderationsvorschlag 2: Mehr Sport treiben, gesünder essen: Fürs neue Jahr haben die meisten von uns wieder gute Vorsätze gefasst. Viele davon werden jedoch erfahrungsgemäß ziemlich schnell wieder gebrochen oder direkt über Bord geworfen. Wie Sie diesmal stark bleiben und Ihren inneren Schweinehund besiegen können, weiß Jessica Martin.

Sprecherin: Jedes Jahr das gleiche Spiel: hoch motiviert fassen wir gute Vorsätze, die dann wenig später wie Seifenblasen zerplatzen. Das liegt meist daran, dass wir einfach zu viel auf einmal wollen, sagt der Ernährungsexperte Roland Jentschura.

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 0:18 Min.): „Zum Beispiel wollen viele gleichzeitig abnehmen und in Form kommen. Wichtig für eine gute Figur und einen straffen Bauch ist unsere Muskulatur. Aber beim Muskelaufbau nehme ich erst einmal nicht so sehr ab, weil Muskelgewebe schwerer ist als Fettgewebe. Dadurch lassen sich viele zu früh demotivieren, geben auf und lassen sich von ihrem inneren Schweinehund an der Nase herumführen.“

Sprecherin: Deshalb lieber ein realistisches Ziel ins Auge fassen, Gleichgesinnte suchen, um zusammen zu trainieren und ganz wichtig:

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 0:09 Min.): „Essen Sie nicht weniger, wenn Sie fit werden und in Form kommen wollen, sondern essen Sie besser – essen Sie sich gesund und lecker satt und stellen Sie die Waage erstmal weg.“

Sprecherin: Aber natürlich darauf achten, was auf dem Teller landet. Und...

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 0:25 Min.): „...machen Sie sich wirklich bewusst: ‚Du bist, was Du isst‘. Schlabberpommes machen Schlabberbeine, Softdrinks machen soft. Generell gilt, dass fettiges hochkalorisches Essen auf Dauer die Figur ruiniert. Aber knackiges Gemüse macht knackig, die pflanzlichen Vitalstoffe machen vital und bringen den Körper in Form. Also, ernähren Sie sich hauptsächlich pflanzlich, bunt und abwechslungsreich und damit vitalstoffreich und basisch.“

Sprecherin: Übrigens: Die Ausrede, dass einfach keine Zeit zum Kochen da ist, zählt nicht.

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 0:26 Min.): „Gemüse dünsten geht da immer schnell, ebenso wie Suppen und Eintöpfe und die lassen sich auch gut mitnehmen und im Büro aufwärmen. Sehr praktisch und gesund ist auch eine Quinoa-Hirse-Mahlzeit, die man auch im Reformhaus bekommt. Die lässt sich schnell mit kochendem Wasser zubereiten, einfach kurz ziehen lassen und währenddessen zum Beispiel mit Pesto, Schafskäse, Thunfisch oder frischem Gemüse verfeinern. So lassen sich schnell viele gesunde Gerichte zaubern und die Figur freut sich.“

Abmoderationsvorschlag: Alle, die sich dieses Jahr gesünder ernähren wollen und noch ein paar gute Tipps brauchen, einfach im Netz auf www.p-jentschura.com klicken. Dort finden Sie auch viele tolle Rezepte.

Thema: Neues Jahr, neues Glück! – So klappt's mit den guten Vorsätzen

Interview: 2:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Mehr Sport treiben, gesünder essen: Kaum neigt sich das alte Jahr dem Ende zu, fassen die meisten von uns gute Vorsätze. Viele davon werden jedoch ziemlich schnell wieder gebrochen oder direkt über Bord geworfen. Wie Sie diesmal stark bleiben und Ihren inneren Schweinehund besiegen können, verrät uns jetzt der Ernährungsexperte Roland Jentschura, hallo.

Anmoderationsvorschlag 2: Mehr Sport treiben, gesünder essen: Fürs neue Jahr haben die meisten von uns wieder gute Vorsätze gefasst. Viele davon werden jedoch erfahrungsgemäß ziemlich schnell wieder gebrochen oder direkt über Bord geworfen. Wie Sie diesmal stark bleiben und Ihren inneren Schweinehund besiegen können, verrät uns jetzt der Ernährungsexperte Roland Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Jentschura, bei vielen zerplatzen die guten Vorsätze ziemlich schnell wie Seifenblasen: Woran liegt das?

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 0:22 Min.): „Ganz einfach weil die meisten zu viel auf einmal erreichen wollen. Zum Beispiel wollen viele gleichzeitig abnehmen und in Form kommen. Wichtig für eine gute Figur und einen straffen Bauch ist unsere Muskulatur. Aber beim Muskelaufbau nehme ich erst einmal nicht so sehr ab, weil Muskelgewebe schwerer ist als Fettgewebe. Dadurch lassen sich viele zu früh demotivieren, geben auf und lassen sich von ihrem inneren Schweinehund an der Nase herumführen.“

2. Wie kann man das verhindern?

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 0:17 Min.): „Fassen Sie erst mal nur ein Ziel ins Auge, das auch realistisch ist. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten, das ist auch gut für die gegenseitige Motivation. Und essen Sie nicht weniger, wenn Sie fit werden und in Form kommen wollen, sondern essen Sie besser – essen Sie sich gesund und lecker satt und stellen Sie die Waage erstmal weg.“

3. Gesünder leben ist einer der beliebtesten Vorsätze der Deutschen: Worauf kommt's da an?

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 0:42 Min.): „Machen Sie sich wirklich bewusst: ‚Du bist, was Du isst‘. Schlabberpommes machen Schlabberbeine, Softdrinks machen soft, also weiches Gewebe – von Bindegewebsschwäche bis Osteoporose. Generell gilt, dass fettiges hochkalorisches Essen auf Dauer die Figur ruiniert. Aber knackiges Gemüse macht knackig, die pflanzlichen Vitalstoffe machen vital und bringen den Körper in Form. Auch unser Säure-Basen-Haushalt kommt wieder in die Balance, das ist wichtig, denn zu viele Säuren verätzen und schwächen unsere Gewebe, zudem lagern sie sich als Schlacken ab und gehen ordentlich ins Gewicht. Also, ernähren Sie sich hauptsächlich pflanzlich, bunt und abwechslungsreich und damit vitalstoffreich und basisch.“

4. Klingt gut! Wie würde denn zum Beispiel ein Frühstück aussehen, mit dem man gesund ins neue Jahr starten kann?

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 0:35 Min.): „Der Klassiker ist ein Vollkornbrot mit Käse, Gurke

und Tomate. Wem das zu schwer ist: Leichter zu verdauen wäre zum Beispiel ein Hirse-Buchweizenbrei, der lässt sich schnell zubereiten – zumal es den als hochwertige Fertigmischung im Reformhaus gibt. Einfach mit kochendem Wasser anrühren und nach Lust und Laune mit frischem Obst, Trockenfrüchten, Nüssen und Zimt oder Ingwer verfeinern und fertig. Der hält mit wenigen Kalorien lange satt und dann gibt es auch keinen Heißhunger, der zum Naschen verleitet. Und in der kalten Jahreszeit ist ein warmes Frühstück auch sehr angenehm.“

5. Vielen fehlt einfach auch die Zeit, sich stundenlang in die Küche zu stellen und gesunde, frische Mahlzeiten zuzubereiten: Was raten Sie denen?

O-Ton 5 (Roland Jentschura, 0:36 Min.): „Mittags sind Salate und Rohkost gut und schnell verfügbar, aber bitte nicht mit mächtigen Dressings. Abends aber bitte lieber nichts Rohes. Gemüse dünsten geht da immer schnell, ebenso wie Suppen und Eintöpfe und die lassen sich auch gut mitnehmen und im Büro aufwärmen. Sehr praktisch und gesund ist auch eine Quinoa-Hirse-Mahlzeit, die man im Reformhaus bekommt. Die lässt sich schnell mit kochendem Wasser zubereiten, einfach kurz ziehen lassen und währenddessen zum Beispiel mit Pesto, Schafskäse, Thunfisch oder frischem Gemüse verfeinern. So lassen sich schnell viele gesunde Gerichte zaubern und die Figur freut sich.“

Roland Jentschura mit Tipps, wie Sie dieses Jahr Ihren inneren Schweinehund austricksen und Ihre guten Vorsätze durchziehen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Alle, die sich dieses Jahr gesünder ernähren wollen und noch ein paar gute Tipps brauchen, einfach im Netz auf www.p-jentschura.com klicken. Dort finden Sie auch viele tolle Rezepte.