

Thema: Das Geheimnis schöner Haut – Tipps und Tricks zum Tag der Haut am 5. Mai

Beitrag: 1:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sie ist das größte Organ unseres Körpers, sie umhüllt uns von Kopf bis Fuß und ist lebenswichtig: die Haut. Gerade jetzt nach so einem langen Winter braucht sie eine extra Portion Pflege, damit sie wieder richtig strahlt und gut aussieht. Was das Geheimnis schöner Haut ist, verrät uns zum Tag der Haut (5. Mai) mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Wer sich wohlfühlt in seiner Haut, der strahlt. Denn die Haut ist unser Schutzschild, Stimmungsanzeiger und das überlebenswichtigste Organ, sagt der renommierte Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura.

O-Ton 1 (Dr. Peter Jentschura, 0:19 Min.): „Sie bedeckt zwei Quadratmeter Fläche, sie wiegt circa 20 Kilogramm und sie hat ganz entscheidende Funktionen. Sie lässt viele Energien und Stoffe in unseren Körper hinein und was genauso wichtig ist, sie transportiert vieles, was wir nicht gebrauchen können, was uns eher schädigt, aus dem Körper hinaus.“

Sprecher: Genau das sorgt dann auch gerne mal für unangenehme Hautprobleme.

O-Ton 2 (Dr. Peter Jentschura, 0:26 Min.): „Die Menschen haben leider das, was ihnen dann durch die Haut hinauskommt via Pickel, Furunkel vorher in aller Regel in sich selber hineingegessen oder getrunken. Es gibt eine große Ernährungsregel, die heißt: ‚Esst zu 80 Prozent basisch und esst nur zu 20 Prozent sauer‘. Wir führen uns im Augenblick zu viel säurebildende Dinge zu und der Organismus versucht dann die durch die Haut auszuscheiden.“

Sprecher: Wer also ein bisschen darauf aufpasst, was er isst, bekommt Pickel und Co. ganz einfach in den Griff.

O-Ton 3 (Dr. Peter Jentschura, 0:13 Min.): „Es gibt natürlich viele Dinge zu essen, die wirklich gesund halten, gesund machen und die auch den Körper und da besonders die Haut schön machen. Das sind Gemüse, Kräuter, Samen, Nüsse, gute Fette und Öle.“

Sprecher: Und auch von außen kann man der Haut Gutes tun.

O-Ton 4 (Dr. Peter Jentschura, 0:18 Min.): „Es gibt basische Bäder und Fußbäder, ich kann auch eine basische Lauge mir machen und mich dann mit dem Waschlappen abreiben, ich kann basische Peelings machen, da gibt es basische Salze dafür. Und die Alkalität, die zieht, wie ein chemischer Magnet, Säuren und Gifte aus dem Körper und macht eine wunder-, wunderschöne Haut.“

Sprecher: Die dann auch wieder richtig strahlt.

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die auch gerne strahlend schöne Haut haben möchten: Unter www.verlag-jentschura.de finden Sie einen von Dr. Peter Jentschura verfassten Ratgeber zum kostenlosen Download.

Thema: Das Geheimnis schöner Haut – Tipps und Tricks zum Tag der Haut am 5. Mai

Interview: 2:38 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sie ist das größte Organ unseres Körpers, sie umhüllt uns von Kopf bis Fuß und ist lebenswichtig: die Haut. Gerade jetzt nach so einem langen Winter braucht sie eine extra Portion Pflege, damit sie wieder richtig strahlt und gut aussieht. Was das Geheimnis schöner Haut ist, verrät uns zum Tag der Haut (5. Mai) der renommierte Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Jentschura, warum ist die Haut überhaupt so lebenswichtig für uns?

O-Ton 1 (Dr. Peter Jentschura, 0:24 Min.): „Die Haut ist nicht nur lebenswichtig, die Haut ist das überhaupt überlebenswichtigste Organ von uns Menschen. Sie bedeckt zwei Quadratmeter Fläche, sie wiegt circa 20 Kilogramm, und sie hat ganz entscheidende Funktionen: Sie lässt viele Energien und Stoffe in unseren Körper hinein und, was genauso wichtig ist, sie transportiert vieles, was wir nicht gebrauchen können, was uns eher schädigt, aus dem Körper hinaus.“

2. Zu trockene Haut, Pickel, Rötungen: Viele Menschen haben regelmäßig mit Hautproblemen zu kämpfen. Woran liegt das?

O-Ton 2 (Dr. Peter Jentschura, 0:29 Min.): „Die Menschen haben leider das, was ihnen dann durch die Haut hinauskommt via Pickel, Furunkel, vorher in aller Regel in sich selber hineingegessen oder getrunken. Wir müssen alle miteinander mit dem Essen aufpassen. Es gibt eine große Ernährungsregel, die heißt: ‚Esst zu 80 Prozent basisch und esst nur zu 20 Prozent sauer‘. Wir führen uns im Augenblick zu viel säurebildende Dinge zu, und der Organismus versucht dann die durch die Haut auszuscheiden.“

3. Wie bekomme ich das wieder in den Griff?

O-Ton 3 (Dr. Peter Jentschura, 0:37 Min.): „Es gibt natürlich viele Dinge zu essen, die wirklich gesund halten, gesund machen, und die auch den Körper und da besonders die Haut, schön machen. Das sind Gemüse, Kräuter, Samen, Nüsse, gute Fette und Öle. Das ist das, was ich gerade unter den 80 Prozent basenbildender Ernährung subsumiert habe. Und die 20 Prozent, die kommen dann aus gescheiter Milch oder mal einem guten Käse, oder mal einem Eichen. Im Grunde genommen muss man für jeden sauren Happen zwei basische nehmen, und dann verstoffwechselt sich das. Und was nicht verstoffwechselt werden kann im Inneren, das kommt dann durch die Haut manchmal raus.“

4. Und wie pflege ich meine Haut von außen?

O-Ton 4 (Dr. Peter Jentschura, 0:24 Min.): „Es gibt ein super Mittel, den Körper zu reinigen, das sind basische Anwendungen. Es gibt basische Bäder und Fußbäder, ich kann auch eine basische Lauge mir machen und mich dann mit dem Waschlappen abreiben. Ich kann basische Peelings machen, da gibt es basische Salze dafür. Und die Alkalität, die zieht, wie ein chemischer Magnet, Säuren und Gifte aus dem Körper und macht eine wunder-, wunderschöne Haut.“

5. Was kann ich noch machen, um meine Haut zum Strahlen zu bringen?

O-Ton 5 (Dr. Peter Jentschura, 0:29 Min.): „Man kann sich streicheln, man kann sich streicheln lassen - das mal für die Psyche, denn die Haut ist auch ein emotionales Organ und will berührt werden. Das kann man aber auch mit Bürsten machen. Die kann man trocken anwenden oder nass im Bade. Man streicht immer zu den Ausscheidungsorganen hin, das ist am Oberkörper zu den beiden Achselhöhlen hin und am Unterkörper zu dem Urogenitalbereich hin. Das ist auch ein ganz toller Weg, wie die Haut zum Strahlen gebracht wird.“

Der renommierten Gesundheitsautor Dr. Peter Jentschura mit Tipps, wie Sie Ihre Haut richtig pflegen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Es war mir ein Vergnügen!“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die auch gerne strahlend schöne Haut haben möchten: Unter www.verlag-jentschura.de finden Sie einen von Dr. Peter Jentschura verfassten Ratgeber zum kostenlosen Download.