

Thema: Entspannt durch den Tag – Basische Anwendungen machen müde Muskeln munter!

Beitrag: 1:58 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Viele kennen das – nach einem langen Tag tut einem irgendwie alles weh, man ist müde, hat vielleicht sogar Kopfschmerzen und ist einfach nur körperlich K.O. Schnell greift man dann zu einem Schmerzmittel, um erst mal Ruhe zu haben. Dauerhaft ist das allerdings keine Lösung. Viel wichtiger ist es, das Übel buchstäblich bei der Wurzel zu packen und zwar auf ganz natürliche Weise. Mehr dazu von Oliver Heinze.

Sprecher: Verspannt, Kopfschmerzen und überall im Körper zwickt es – und das, obwohl man seinem Körper gar nicht so viel zugemutet hat. Doch genau das ist das Problem, sagt die Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 20 Sek.): „Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Ernährung mit viel Fast Food, Fleisch, Süßigkeiten, da fehlt dem Körper was, er übersäuert und Kopfschmerzen, Sodbrennen stellen sich ein. Das sind einfach Probleme, die ich beeinflussen kann, aber neben der Ernährung und der Bewegung kann ich zu Hause noch was ganz anderes machen.“

Sprecher: Am effektivsten ist zum Beispiel ein angenehmes, basisches Vollbad. Das entspannt, regt die Selbstfettung der Haut an und hilft beim Regenerieren. Genauso gut ist aber auch:

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 28 Sek.): „Ein basisches Peeling in der Dusche, was am Morgen sehr gut erfrischt und auch dem Muskelkater nach dem Sport gut vorbeugen kann. Weitere Maßnahmen sind basische Wickel, die überall da angewendet werden können, wo es gerade zwickt oder zwackt. Ob ein Halswickel bei Halsschmerzen oder bei Bauchproblemen Bauchwickel machen, bei Nackenverspannungen den Nackenwickel einsetzen, alles basisch getränkt sehr wohltuend und entspannend für den Körper.“

Sprecher: Ein weit verbreitetes Problem sind müde Füße und schwere Beine – hier helfen entsprechende Fußbäder, ...

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 13 Sek.): „...wo man auch natürlich entsäuern kann und auch müde Füße wieder fit macht. Und wenn es dann zeitlich mal nicht klappt, einfach über Nacht basische Strümpfe tragen, die dann auch zusätzlich noch für einen erholsamen Schlaf sorgen.“

Sprecher: Wer schon tagsüber seinen Beinen etwas Gutes tun möchte, der greift am besten zu basischen Stulpen.

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 21 Sek.): „Die durch die elastischen Bündchen auch wirklich bei jeder Aktivität getragen werden können. Dass heißt bei der Gartenarbeit, direkt beim Sport oder auch im Büro, wenn Sie mit einseitigen Bewegungen zu tun haben oder mal nach einem Sturz oder nach einer Prellung, um einfach auch den Körper basisch zu entlasten - eine tolle Anwendung für alle Aktivitäten.“

Abmoderationsvorschlag: Bürsten, Basische Voll- und Fußbäder, Peelings, basische Strümpfe und Stulpen – abgesehen von einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung gibt's also noch eine ganze Menge Möglichkeiten, den Körper für den Alltag fit zu machen. Alle Tipps und noch mehr Infos finden Sie auch im Netz unter www.p-jentschura.de.

Thema: Entspannt durch den Tag – Basische Anwendungen machen müde Muskeln munter!

Interview: 2:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Viele kennen das – nach einem langen Tag tut einem irgendwie alles weh, man ist müde, hat vielleicht sogar Kopfschmerzen und ist einfach nur körperlich K.O. Schnell greift man dann zu einem Schmerzmittel, um erst mal Ruhe zu haben. Dauerhaft ist das allerdings keine Lösung. Viel wichtiger ist es, das Übel buchstäblich bei der Wurzel zu packen und zwar auf ganz natürliche Weise, sagt die Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Jentschura, schwere Beine, Verspannungen auch noch am Morgen, obwohl man seinem Körper vielleicht gar nicht so viel zugemutet hat. Woran liegt das?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 23 Sek.): „Gerade diese wenige Beanspruchung, das ist das Problem. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die Ernährung mit viel Fast Food, Fleisch, Süßigkeiten, da fehlt dem Körper was, er übersäuert und Kopfschmerzen, Sodbrennen stellen sich ein. Das sind einfach Probleme, die ich beeinflussen kann, aber neben der Ernährung und der Bewegung kann ich zu Hause noch was ganz anderes machen.“

2. Was sind das denn für Maßnahmen?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 17 Sek.): „Zu Hause hat man die Möglichkeit, basische Anwendungen zu machen und das allereffektivste, was Sie tun können, ist ein basisches Vollbad. Damit kann man natürlich entsäuern und regenerieren, mindestens eine halbe Stunde lang drin bleiben, Sie fühlen sich total entspannt und die Selbstfettung der Haut wird auch noch angeregt.“

3. Und wenn man kein Bad nehmen kann?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 30 Sek.): „Eine schnelle Maßnahme ist zum Beispiel ein basisches Peeling in der Dusche, was am Morgen sehr gut erfrischt und auch dem Muskelkater nach dem Sport gut vorbeugen kann. Weitere Maßnahmen sind basische Wickel, die überall da angewendet werden können, wo es gerade zwickt oder zwackt. Ob ein Halswickel bei Halsschmerzen oder bei Bauchproblemen Bauchwickel machen, bei Nackenverspannungen den Nackenwickel einsetzen, alles basisch getränkt sehr wohltuend und entspannend für den Körper.“

4. Basische Vollbäder, basische Peelings, Wickel – was kann man vielleicht auch speziell für müde Füße und schwere Beine tun?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 22 Sek.): „Die Füße gelten ja in der Naturheilkunde als Hilfsnieren. Daher lohnt es sich, die Füße gut zu unterstützen, zum Beispiel über basische Fußbäder, wo man auch natürlich entsäuern kann und auch müde Füße wieder fit macht. Und wenn es dann zeitlich mal nicht klappt, einfach über Nacht basische Strümpfe tragen, die dann auch zusätzlich noch für einen erholsamen Schlaf sorgen.“

5. Kann man diese Strümpfe auch am Tag tragen?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 26 Sek.): „Die Strümpfe sind eher für Ruhephasen. Am Tag empfehlen sich die basischen Stulpen, die durch die elastischen Bündchen auch wirklich bei jeder Aktivität getragen werden können. Dass heißt bei der Gartenarbeit, direkt beim Sport oder auch im Büro,

wenn Sie mit einseitigen Bewegungen zu tun haben oder mal nach einem Sturz oder nach einer Prellung, um einfach auch den Körper basisch zu entlasten - eine tolle Anwendung für alle Aktivitäten.“

Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura mit Tipps, wie Sie schwere Füße und einen müden Körper ganz einfach und natürlich auf Trab bringen. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Bürsten, Basische Voll- und Fußbäder, Peelings, basische Strümpfe und Stulpen – abgesehen von einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung gibt's also noch eine ganze Menge Möglichkeiten, den Körper für den Alltag fit zu machen. Alle Tipps und noch mehr Infos finden Sie auch im Netz unter www.p-jentschura.de.