

Thema: Happy Birthday Gerd Truntschka – Eishockey-Legende und Ernährungs-Visionär feiert 60. Geburtstag

Beitrag: 2:09 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Für Eishockey-Fans gibt's in diesem September gleich zwei gute Gründe, mal richtig die Sektkorken knallen zu lassen. Zum einen startet jetzt im September die Deutsche Eishockey Liga (14.09.) in ihre 25. Saison. Zum anderen feiert der langjährige Kapitän der Deutschen Eishockey-Nationalmannschaft Gerd Truntschka seinen 60. Geburtstag (10.9.). Fast 20 Jahre lang war er einer der besten Spieler hierzulande – 1987 wurde er sogar zum besten Spieler der WM gewählt – und, was viele nicht wissen, darüber hinaus auch einer der ersten Profisportler, der sich schon in den 1980er Jahren intensiv mit dem Thema „natürliche Ernährungsoptimierung“ auseinandergesetzt hat. Helke Michael hat sich mit der Eishockey-Legende und dem LaVita-Gründer getroffen.

Sprecherin: Olympische Spiele, WM und Play Offs – das bedeutet: fast jeden dritten Tag ein Spiel und natürlich immer Leistung zeigen. Hinzu kommen die anstrengenden Reisen. Irgendwann fühlen sich Profisportler – wie auch Gerd Truntschka früher – einfach ausgelaugt. Schon damals war ihm klar, dass er seine Ernährung umstellen musste. Später kümmerte sich die Eishockey-Legende auch darum, was bei seinen Teams auf den Teller kam.

O-Ton 1 (Gerd Truntschka, 15 Sek.): „Ja, die größte Herausforderung war natürlich auch, die Spieler zu überzeugen, wie wichtig es ist, ja. Die Trainer zu überzeugen und die Köche zu überzeugen und auch die Ärzte. Und dann haben wir schon auch gemeinsam eben Ernährungspläne für die Trainingslager und so weiter gemacht.“

Sprecherin: Müsli statt Marmeladenbrötchen, Vollwertkost mit Gemüse und hochwertigen Lebensmitteln anstelle von leeren Kohlenhydraten. Das war aber nur der Anfang. Um den extremen Anforderungen an sie gerecht zu werden, brauchen Profisportler – damals wie heute – noch mehr.

O-Ton 2 (Gerd Truntschka, 38 Sek.): „Ich hatte dann schon diese Vision, ein Produkt zu entwickeln, das gewisse Anforderungen hat. Also aus Obst, Gemüse, Kräutern, pflanzlichen Ölen und nicht irgendwelche synthetischen Vitamintabletten. Es sollte aber trotzdem auch die wissenschaftlichen Dosierungsempfehlungen enthalten und ohne Konservierungsstoffe, ohne Schadstoffe, ohne Zusatzstoffe, ohne Geschmacksstoffe. Also ein wirkliches Naturprodukt, aber basierend auf der Wissenschaft. Und wir haben dann schon viele Jahre noch gebraucht, mit Fachleuten diese Theorie dann auch in die Praxis umzusetzen. Aber Gott sei Dank haben wir es dann mit LaVita irgendwann geschafft.“

Sprecherin: Eine Aufgabe, die ihn sein Leben lang begleiten sollte. Denn auch jetzt mit 60 hat der ehemalige Nationalspieler – neben gesund bleiben und viel Zeit mit der Familie verbringen – noch einiges vor.

O-Ton 3 (Gerd Truntschka, 25 Sek.): „In der Firma würde ich gerne noch weiter mithelfen, die nächsten 15, 20 Jahre, dass die auch weiterhin so gedeiht, dass das Produkt weiterhin so top bleibt auf der Qualität. Und ich würde mich auch noch gern sozial noch ein bisschen stärker engagieren. Wir haben jetzt zum Beispiel ein Kinderbuch herausgegeben und der komplette Erlös des Kinderbuches geht an ‚Ein Herz für Kinder‘. Bin überzeugt davon, wird ein gutes Projekt.“

Abmoderationsvorschlag: Das Buch heißt übrigens „Die Vitalen Acht“. Alles darüber, mehr über die Eishockey-Legende Gerd Truntschka und sein Leben finden Sie auch im Internet unter LaVita.de.

Thema: Happy Birthday Gerd Truntschka – Eishockey-Legende und Ernährung-Visionär feiert 60. Geburtstag

Interview: 3:13 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Für Eishockey-Fans gibt's in diesem September gleich zwei gute Gründe, mal richtig die Sektkorken knallen zu lassen. Zum einen startet jetzt im September die Deutsche Eishockey Liga (14.09.) in ihre 25. Saison. Zum anderen feiert der langjährige Kapitän der Deutschen Eishockey-Nationalmannschaft Gerd Truntschka seinen 60. Geburtstag (10.9.). Fast 20 Jahre lang war er einer der besten Spieler hierzulande – 1987 wurde er sogar zum besten Spieler der WM gewählt – und, was viele nicht wissen, darüber hinaus auch einer der ersten Profisportler, der sich schon in den 1980er Jahren intensiv mit dem Thema „natürliche Ernährungsoptimierung“ auseinandergesetzt hat. Mein Studiogast heute: Eishockey-Legende und LaVita-Gründer Gerd Truntschka, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. **Herr Truntschka, Sie haben sich als Profisportler früh mit dem Thema natürliche Ernährungsoptimierung beschäftigt. Wie kam es dazu?**

O-Ton 1 (Gerd Truntschka, 41 Sek.): „Wir hatten damals mit Weltmeisterschaft und Olympiade fast hundert Spiele in neun Monaten. Also fast jeden dritten Tag ein Spiel. Da kommen die ganzen Reisen dazu, Kälte, Wärme et cetera. Und deswegen war es eigentlich damals auch sehr oft üblich, dass ganze Mannschaften Infekte hatten, krank waren. Aber auch Müdigkeit, auch ausgelaugt sein, unkonzentriert und dann wurde sehr oft festgestellt, dass Eisenmangel war, dass Vitalstoffdepots zu niedrig waren. Im Nachhinein wurde dann immer das eine oder andere Produkt gegeben und das fand ich schon damals unlogisch. Also ich denke, es wäre wesentlich besser, da präventiv tätig zu werden.“

2. **Sie haben ja nicht nur Ihre eigene, sondern später auch die Ernährung Ihrer Mannschaften umgestellt und – was kaum jemand weiß – auch die Ernährungspläne für Ihre Teams erstellt. Was war hierbei die größte Herausforderung für Sie?**

O-Ton 2 (Gerd Truntschka, 38 Sek.): „Ja, die größte Herausforderung war natürlich auch, die Spieler zu überzeugen, wie wichtig es ist, ja. Die Trainer zu überzeugen und die Köche zu überzeugen und auch die Ärzte. Und dann haben wir schon auch gemeinsam eben Ernährungspläne für die Trainingslager und so weiter gemacht, also anstatt Marmeladenbrötchen Müsli zu essen. Und anstatt leere Nudeln eine Vollwerternährung mit Gemüse und hochwertigen Lebensmitteln. Und zum Zweiten waren dann natürlich auch – weil das doch oft nicht reichte, mit den ganzen Reisen, mit den extremen Anforderungen – zu sagen, was macht denn noch Sinn, zusätzlich zu geben. Und da habe ich mich schon intensiv mit reingekniet, ja.“

3. **Schläger und Puck haben Sie 1994 in die Ecke gestellt. Wie ging es dann beruflich weiter bei Ihnen?**

O-Ton 3 (Gerd Truntschka, 39 Sek.): „Also ich hatte dann schon diese Vision, ein Produkt zu entwickeln, das gewisse Anforderungen hat. Also aus Obst, Gemüse, Kräutern, pflanzlichen Ölen und nicht irgendwelche synthetischen Vitamintabletten. Es sollte aber trotzdem auch die wissenschaftlichen Dosierungsempfehlungen enthalten und ohne Konservierungsstoffe, ohne Schadstoffe, ohne Zusatzstoffe, ohne Geschmacksstoffe. Also ein wirkliches Naturprodukt, aber basierend auf der Wissenschaft. Und wir haben dann schon viele Jahre noch gebraucht, mit Fachleuten, um diese Theorie dann auch in die Praxis umzusetzen. Aber Gott sei Dank haben wir es dann mit LaVita irgendwann geschafft.“



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

4. Was wünschen Sie sich denn zu Ihrem 60. Geburtstag?

O-Ton 4 (Gerd Truntschka, 33 Sek.): „Der wichtigste Wunsch ist natürlich der, gesund zu bleiben. Dann ist natürlich – die nächsten zwanzig Jahre wäre es toll, wenn ich meine Enkelkinder begleiten könnte beim Großwerden. In der Firma würde ich gerne noch weiter mithelfen, die nächsten 15, 20 Jahre, dass die auch weiterhin so gedeiht, dass das Produkt weiterhin so top bleibt auf der Qualität. Und ich würde mich auch noch gern sozial noch ein bisschen stärker engagieren. Wir haben jetzt zum Beispiel ein Kinderbuch herausgegeben und der komplette Erlös des Kinderbuches geht an ‚Ein Herz für Kinder‘. Bin überzeugt davon, das wird ein gutes Projekt.“

5. „Die Vitalen Acht“ heißt das Buch. Erzählen Sie uns mehr darüber!

O-Ton 5 (Gerd Truntschka, 26 Sek.): „Die Gabi Grosser hat das geschrieben. Wir haben es zusammen abgesprochen, wie das sein sollte. Obst und Gemüse sind die Stars in dem Buch, das eben nicht nur da ist, um satt zu werden für die Kinder, sondern dass sie dadurch Eigenschaften bekommen, die ihnen wichtig sind. Und Kindern ist halt einfach wichtig, dass sie lange Haare haben, dass sie schnell sind, dass sie schlau sind, dass sie stark sind und das soll eigentlich Kindern begreiflich gemacht werden.“

Eishockey-Legende und Ernährungs-Visionär Gerd Truntschka war das. Vielen Dank für das Gespräch. Alles Gute zu Ihrem 60. Geburtstag und weiterhin viel Erfolg!

Verabschiedung: „Gerne, gerne. Danke auch!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr zum Buch „Die Vitalen Acht“, über die Eishockey-Legende Gerd Truntschka und sein Leben finden Sie auch im Internet unter LaVita.de.