

**Thema:** Herbstmüdigkeit adé! – Mit dem Drei-Stufen-Plan zu mehr Energie

**Beitrag:** 2:13 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Herbst kann mit seinen bunten Bäumen und den letzten, unverhofften Sonnenstrahlen noch ein paar richtig schöne Tage hervorbringen. Damit wir die richtig ausnutzen und nicht öde auf der Couch versacken, brauchen wir gute Ideen – und die nötige Energie, um rauszugehen und was zu erleben. Nur leider hapert es oft eben gerade an jener Energie. Wie wir die jetzt nochmal so richtig ankurbeln und nutzen können – und das praktisch ganz nebenbei – verrät uns jetzt mein Kollege Oliver Heinze!

**Sprecher: Wenn uns im Herbst mal wieder der Schwung fehlt, können wir unsere Energiedepots mit einem simplen Drei-Stufen-Plan ordentlich auffüllen, weiß Apothekerin und Mikronährstoffexpertin Jutta Doebel.**

**O-Ton 1 (Jutta Doebel, 23 Sek.):** „Erstens: Der Stoffwechsel muss aktiviert werden. Das gelingt tatsächlich am besten und einfachsten mit ausreichend Bewegung – am besten an der frischen Luft. Das muss auch gar nicht viel sein. Da reichen auch schon zwei, drei kurze Gymnastikeinheiten und oder schöne Spaziergänge an der frischen Luft. Wer mag, könnte aber auch joggen gehen, schwimmen gehen oder einen Online-Tanzworkshop mitmachen.“

**Sprecher: Also: Hauptsache Bewegung. Der nächste wichtige Faktor für mehr Energie: Die richtige Ernährung.**

**O-Ton 2 (Jutta Doebel, 23 Sek.):** „Hier rate ich immer dazu, auf ganz viel sogenannte basische Ernährung zu achten, mit viel Gemüse, Salat und viel frischem Obst – weniger Fisch und tatsächlich auch weniger Fleisch. Gerne mal Nüsse oder Studentenfutter, also insgesamt kann man sagen, etwas weniger eiweißreiche Lebensmittel – das wäre schon mal eine gute Empfehlung.“

**Sprecher: Fehlt nur noch der Dritte im Energie-Bunde: ein ausgeglichener Säure-Base-Haushalt. Denn gerade nach stressigen Phasen neigt der Körper zu Übersäuerung.**

**O-Ton 3 (Jutta Doebel, 24 Sek.):** „Wir sind erschöpft, wir sind müde, wir sind unausgeglichen. Und das wiederum führt dazu, dass wir nicht mehr so belastbar sind und uns noch schlechter konzentrieren können. Und gerade jetzt, wenn die dunkle Jahreszeit kommt, dass unser Immunsystem auch infektanfälliger wird. Das heißt, es ist sehr wichtig, dass wir unsere Immunzellen unterstützen und das können wir am besten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, die günstig auf unseren Säure-Base-Haushalt wirken.“

**Sprecher: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass vor allem Zink, Selen und Magnesium das Immunsystem unterstützen können.**

**O-Ton 4 (Jutta Doebel, 27 Sek.):** „Ich bin ja nun Apothekerin und empfehle meinen Kunden am allerliebsten eine sogenannte Basenkur durchzuführen. Das heißt, dass man wirklich über vier Wochen ein bestimmtes Basenpräparat – also am liebsten empfehle ich da das Basica direkt, weil das ist praktisch, das kann man sich einfach so in den Mund reinschütten, schmeckt dazu auch noch lecker – und das über vier Wochen durchweg einfach mal einnimmt, das hilft quasi dann herbstfit zu werden, das ist dann also dieser dritte Faktor – der Säure-Base-Haushalt.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: Selbst in der dunklen Jahreszeit sind Müdigkeit und Energiemangel kein Muss! Mit Bewegung an der frischen Luft, einer Prise vernünftiger Ernährung und einer gezielten Basenkur machen Sie sich und Ihre Lieben

ganz einfach herbstfit! Mehr Infos dazu finden Sie auch im Netz unter [Basica.de](http://Basica.de) – dort gibt es auch einen schnellen Säure-Basen-Test, leckere Rezept und viele Infos zum Thema.

**Thema:** **Herbstmüdigkeit adé! – Mit dem Drei-Stufen-Plan zu mehr Energie**

**Interview:** 3:19 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Herbst kann mit seinen bunten Bäumen und den letzten, unverhofften Sonnenstrahlen noch ein paar richtig schöne Tage hervorbringen. Damit wir die richtig ausnutzen und nicht öde auf der Couch versacken, brauchen wir gute Ideen – und die nötige Energie, um rauszugehen und was zu erleben. Nur leider hapert es oft eben gerade an jener Energie. Wie wir die jetzt nochmal so richtig ankurbeln und nutzen können – und das praktisch ganz nebenbei – verrät uns jetzt die Apothekerin Jutta Doebel, hallo!

**Begrüßung:** „Ich grüße Sie!“

- 1. Frau Doebel, jetzt ist ja der Herbst irgendwie traditionell die Zeit im Jahr, wo wir es ein bisschen ruhiger angehen lassen und auch ganz deutlich merken, dass weniger Energie da ist, als noch im Sommer. Woran liegt das eigentlich? Woher kommt diese teilweise lähmende Herbstmüdigkeit?**

**O-Ton 1 (Jutta Doebel, 32 Sek.):** „Weniger Sonnenlicht bedeutet auch immer automatisch weniger Energie, oft aber gleichzeitig auch ungemütliches Wetter, was dann natürlich dazu verleitet, drin zu bleiben und uns deutlich weniger zu bewegen. Außerdem greifen wir in dieser Jahreszeit oft viel lieber zu sogenanntem Wohlfühlessen und achten nicht mehr so wirklich auf eine gesunde und ausgewogene Kost. Und diese Kombination kann dann halt dazu führen, dass wir neben unserem ja eh oft schon sehr anstrengenden Alltag auslaugen und es uns müde macht.“

- 2. Wie helfen wir uns also wieder auf die Sprünge?**

**O-Ton 2 (Jutta Doebel, 33 Sek.):** „Im Grunde bekommen wir unsere Energie durch drei ganz wichtige Faktoren. Erstens: Unser Stoffwechsel muss aktiviert werden. Das gelingt am tatsächlich besten und einfachsten mit ausreichend Bewegung – am besten an der frischen Luft. Das muss auch gar nicht viel sein. Da reichen auch schon zwei, drei kurze Gymnastikeinheiten und / oder schöne Spaziergänge an der frischen Luft. Wer mag, könnte aber auch joggen gehen, schwimmen gehen oder einen Online-Tanzworkshop mitmachen. Also, Hauptsache wir bewegen uns. Das heißt, unser Stoffwechsel muss aktiviert werden.“

- 3. Gut, in Punkto Bewegung kann sich also jeder mehr oder weniger aussuchen, was ihm gefällt. Das wäre also abgehakt. Was ist der nächste wichtige Schritt zu mehr Energie?**

**O-Ton 3 (Jutta Doebel, 28 Sek.):** „Hier rate ich immer dazu, auf ganz viel sogenannte basische Ernährung zu achten, mit viel Gemüse, mit viel Salat und viel frischem Obst – weniger Fisch und tatsächlich auch weniger Fleisch. Stattdessen aber gerne mal Nüsse oder Studentenfutter, also insgesamt kann man sagen, etwas weniger eiweißreiche Lebensmittel – das wäre schon mal eine gute Empfehlung. Ein guter Tipp ist auch: Leichte Kost ist auch für den Körper leichter.“

- 4. Also: Bisschen mehr Bewegung und beim Essen auf basenreiche Lebensmittel zurückgreifen – was fehlt uns noch für das Energie-Trio?**



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

**O-Ton 4 (Jutta Doebel, 42 Sek.):** „Der dritte, ganz wichtige Faktor ist ein gezielter Ausgleich des Säure-Base-Haushaltes! Es ist gerade so, dass so nach langen Phasen von Stress sich eine Überlastung bei uns zeigt. Wir sind erschöpft, wir sind müde, wir sind unausgeglichen. Unser Körper ist dann buchstäblich übersäuert. Und das wiederum führt dazu, dass wir nicht mehr so belastbar sind und uns noch schlechter konzentrieren können. Und gerade jetzt, wenn die dunkle Jahreszeit kommt, dass unser Immunsystem noch infektanfälliger wird. Das heißt, es ist sehr wichtig, dass wir unsere Immunzellen unterstützen. Und das können wir besonders durch ganz gezielte Mittel, am besten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, die günstig auf unseren Säure-Base-Haushalt wirken.“

#### **5. Und wie mache ich das am besten?**

**O-Ton 5 (Jutta Doebel, 48 Sek.):** „Es konnte wissenschaftlich gezeigt werden, dass eine gute Versorgung mit sogenannten basischen Mineralstoffen und Spurenelementen ganz wichtig ist, ganz besonders das Zink, das Selen und das Magnesium hier unser körpereigenes Immunsystem bei der Abwehr von Viren besonders helfen können. Ich bin ja nun Apothekerin und empfehle meinen Kunden am allerliebsten eine sogenannte Basenkur durchzuführen. Das heißt, dass man wirklich über vier Wochen ein ganz bestimmtes Basenpräparat – also am liebsten empfehle ich da das Basica direkt, weil das sehr einfach ist, das ist praktisch, das kann man sich einfach so in den Mund reinschütten, schmeckt dazu auch noch lecker – und das dann über vier Wochen durchweg einfach mal einnimmt. Das unterstützt einen dann und hilft quasi dann herbstfit zu werden, das ist dann also dieser dritte Faktor – der Säure-Base-Haushalt.“

**Die Apothekerin Jutta Doebel aus Erfstadt mit dem Drei-Stufen-Plan zu mehr Energie im Herbst! Vielen Dank für die guten Tipps!**

**Verabschiedung:** „Gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie haben es gehört: Selbst in der dunklen Jahreszeit sind Müdigkeit und Energiemangel kein Muss! Mit Bewegung an der frischen Luft, einer Prise vernünftiger Ernährung und einer gezielten Basenkur machen Sie sich und Ihre Lieben ganz einfach herbstfit! Mehr Infos dazu finden Sie auch im Netz unter [Basica.de](http://Basica.de) – dort gibt es auch einen schnellen Säure-Base-Test, leckere Rezepte und viele Infos zum Thema.

**Thema:** **Herbstmüdigkeit adé – Mit dem Drei-Stufen-Plan zu mehr Energie**

**Umfrage:** 0:43 Minuten

**Anmoderationvorschlag:** Der Herbst ist da! Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken, dafür gibt es öfter Regen und Nebel – und wir werden gefühlt immer kuscheliger und gemütlicher. Oft endet das in so einer richtig ausgeprägten Herbstfaulheit – oder soll ich besser sagen: Herbstmüdigkeit? So oder so ist das kein Dauerzustand und wir sollten zusehen, dass wir uns nicht zu sehr da reinfallen lassen. Aber das ist natürlich einfacher gesagt als getan. Deshalb haben wir mal auf der Straße rumgefragt: Was hilft am besten gegen die Herbstmüdigkeit?

**Mann:** „Warmer Kakao mit Schuss: Der hilft mir auch immer ganz gut.“



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

**Kind:** „Ich sammel Kastanien, Blätter und ich finde den Herbst auch richtig schön. Da kann man ganz viel unternehmen.“

**Mann:** „Ich liebe es eigentlich, wenn es stürmt. Und wenn es ein bisschen windig ist, dann gehe ich gerne spazieren.“

**Mann:** „Also wir haben viele Haustiere. Hund, Pferde und wir haben gar keine Chance, uns einer Herbstmüdigkeit zu stellen. Oder uns irgendwelchen Wetterkapriolen zu unterwerfen. Wir müssen die Tiere versorgen und deswegen: Herbstmüdigkeit kennen wir gar nicht.“

**Frau:** „Eigentlich hilft generell gegen jede Müdigkeit nur rausgehen. Man muss trotzdem sich irgendwie aufraffen, auch wenn es natürlich viel schwieriger ist im Herbst, als jetzt im Frühling oder Sommer. Die richtige Kleidung anziehen. Die Chance zwischen den Regenphasen nutzen und raus gehen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wie Sie sich jetzt pünktlich zum Herbst (-anfang) richtig fit und aufgeräumt fühlen können und was Sie dafür tun sollten, hören wir gleich von der Apothekerin Jutta Doebel. Bleiben Sie dran.



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe