

Thema: Zum Teufel mit den Vorsätzen? Von wegen! – So kommen Sie gesund durchs neue Jahr

Beitrag: 2:16 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Jedes Mal zum Jahreswechsel nehmen wir uns irgendwas vor, das wir im neuen Jahr ändern wollen. Voller Tatendrang legen wir los, um dann zwölf Monate später festzustellen: so richtig hat's irgendwie nicht geklappt. Statt weniger ist es mehr Stress geworden, statt in die alte Lieblingsjeans zu passen, braucht man nun sogar noch ein oder zwei Nummern größer und was die gesunde Ernährung angeht – spätestens seit dem ersten Glühwein will daran auch keiner mehr denken. Sollten Sie aber! Die beste Zeit dafür ist ziemlich genau jetzt, also nach den fetten Feiertagen. Und so schwer ist das auch gar nicht. Wie's richtig geht, verrät uns Oliver Heinze.

Sprecher: Wenn nicht jetzt, wann dann? Nach Gänsebraten mit Rotkohl und Klößen, Glühwein, Lebkuchen und jeder Menge Schokoladenweihnachtsmännern schreit der Körper förmlich nach Entlastung. Dabei gilt: Gut Ding will Weile haben, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 30 Sek.): „Anstelle von diesen einseitigen Blitzdiäten lieber jeden Tag ein bisschen gesünder gestalten und die Ernährung langfristig umstellen. Das funktioniert super nach der Jentschura 80/20 Regel: Das heißt 80 Prozent basenüberschüssig – mit viel Gemüse, Salat, den Powerkörnern Hirse, Quinoa – und 20 Prozent darf es aber auch säureüberschüssig sein – mit Fleisch, Fisch, Käse, Hülsenfrüchten und so weiter. Dazu am besten ausreichend Wasser trinken, anderthalb Liter, und noch einen guten Kräutertee dazu.“

Sprecher: Machen Sie aber nicht den Fehler, Ihr Marmeladenbrot am Morgen durch Fertig-Müslis oder Riegel zu ersetzen! Die enthalten nämlich oft sehr viel Zucker und liegen manch einem auch schwer im Magen.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 19 Sek.): „Daher empfehle ich für einen guten Start in den Tag einen gut verdaulichen Frühstücksbrei, zum Beispiel aus Hirse und Buchweizen, den man im Reformhaus bekommt. Der wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, nach Lust und Laune verfeinert mit Obst, mit Nüssen, Zimt, Leinöl – und fertig ist ein toller Frühstücksgenuss.“

Sprecher: Am Mittag oder Abend darf es übrigens auch gerne mal Fleisch oder Fisch sein. Zwei bis drei mal die Woche ist absolut kein Problem.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 17 Sek.): „Wenn Sie dann dazu noch eine große Gemüseportion oder auch Salat essen, eine Beilage wie Hirse, Pellkartoffeln – dann ist der Säure-Basen-Haushalt automatisch ausgeglichen. Gerade neu erhältlich gibt es auch ein neues Kochbuch von Jentschura mit richtig tollen Rezeptideen für den Alltag.“

Sprecher: Wer noch ein bisschen weiter gehen möchte, kann seinen Körper auch mit einer Fastenzeit wieder auf Trab bringen. Um diese Zeit auch ohne Krisen durchzustehen, empfiehlt sich eine ganzheitliche, mehrwöchige Basenkur, ...

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 24 Sek.): „... wo man auf der einen Seite Kräutertee und Wasser trinkt, ein Pflanzengranulat mit vielen Vitalstoffen zu sich nimmt, und dann zusätzlich für eine tolle Entlastung auch noch basische Fuß- und Vollbäder macht, Bürstenmassagen, die richtig schön entspannen. Und so können Sie wirklich mit neuer Energie und Lebensfreude ins neue Jahr starten.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie's 2022 auch gesünder und fitter angehen lassen wollen – ausführliche Infos, wie Sie's am besten anfangen und auch durchhalten, gibt's im Netz unter www.p-jentschura.de. Hier finden Sie auch noch mal einen Wegweiser zu tollen Rezeptideen und natürlich auch alles, was Sie rund ums Fasten wissen sollten.

Thema: Zum Teufel mit den Vorsätzen? Von wegen! – So kommen Sie gesund durchs neue Jahr

Interview: 2:47 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Jedes Mal zum Jahreswechsel nehmen wir uns irgendwas vor, das wir im neuen Jahr ändern wollen. Voller Tatendrang legen wir los, um dann zwölf Monate später festzustellen: so richtig hat's irgendwie nicht geklappt. Statt weniger ist es mehr Stress geworden, statt in die alte Lieblingsjeans zu passen, braucht man nun sogar noch ein oder zwei Nummern größer und was die gesunde Ernährung angeht – spätestens seit dem ersten Glühwein will daran auch keiner mehr denken. Sollten Sie aber! Die beste Zeit dafür ist ziemlich genau jetzt, also nach den fetten Feiertagen. Und so schwer ist das auch gar nicht, sagt die Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura. Hallo!

Begrüßung: „Ja, hallo!“

- 1. Frau Jentschura, es gibt kaum eine bessere Zeit als den Jahreswechsel, um sich – wenn man es noch nicht tut – mit gesünderer Ernährung zu befassen. Warum?**

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 19 Sek.): „Ja, gerade nach diesen kalorienreichen Tagen mit Gänsebraten, Klößen, Glühwein und im Sinne der guten Vorsätze, die man ja jetzt bildet, überdenken wir gerne unsere Ernährungsgewohnheiten. Und der Körper ruft ja nach solchen Tagen richtig nach Entsäuern, nach guter Ernährung und Entlastung.“

- 2. Nun bringen Diäten ja leider selten den erwünschten Erfolg: Sobald man damit aufhört, hat man die Kilos schnell wieder drauf – wie geht man's richtig an?**

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 30 Sek) „Anstelle von diesen einseitigen Blitzdiäten lieber jeden Tag ein bisschen gesünder gestalten und die Ernährung langfristig umstellen. Das funktioniert super nach der Jentschura 80/20 Regel: Das heißt 80 Prozent basenüberschüssig – mit viel Gemüse, Salat, den Powerkörnern Hirse, Quinoa – und 20 Prozent darf es aber auch säureüberschüssig sein – mit Fleisch, Fisch, Käse, Hülsenfrüchten und so weiter. Dazu am besten ausreichend Wasser trinken, anderthalb Liter, und noch einen guten Kräutertee dazu.“

- 3. Für viele gehört das Frühstück zu einem guten Start in den Tag dazu. Wenn's denn das Käsebrod oder das Marmeladenbrötchen nicht mehr sein darf, was isst man denn dann am besten? Cornflakes? Müsli?**

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 30 Sek.): „Fertigmüslis und besonders die Riegel enthalten sehr viel Zucker und werden auch oft nicht gut vertragen. Daher empfehle ich für einen guten Start in den Tag einen gut verdaulichen Frühstücksbrei, zum Beispiel aus Hirse und Buchweizen, den man im Reformhaus bekommt. Der wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, nach Lust und Laune verfeinert mit Obst, mit Nüssen, Zimt, Leinöl – und fertig ist ein toller Frühstücksgenuss. Und toll ist auch, dass ich dann gar kein Krümmelchaos morgens in der Küche habe.“

- 4. Nun haben Sie ja auch gesagt, dass man generell auch weniger Fleisch und auch nicht so viele tierische Produkte essen sollte. Das klingt insgesamt schon etwas eingeschränkt...**

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 34 Sek.): „Meine Schwiegeroma ist 104 Jahre alt geworden, und das mit einem Sonntagsbraten. Da sage ich Ihnen heute, ein bisschen mehr darf es schon sein. Ich

empfehle zwei bis drei mal die Woche Fleisch oder Fisch, dann aber bitte von guter Qualität – und dann genießen Sie es auch wirklich. Wenn Sie dann dazu noch eine große Gemüseportion oder auch Salat essen, eine Beilage wie Hirse, Pellkartoffeln – dann ist der Säure-Basen-Haushalt automatisch ausgeglichen. Gerade neu erhältlich gibt es auch ein neues Kochbuch von Jentschura mit richtig tollen Rezeptideen für den Alltag."

5. Jetzt haben wir die ganze Zeit übers Essen gesprochen. Reden wir doch mal über das komplette Gegenteil: Viele legen ja auch eine Fastenzeit ein, essen also nichts, trinken nur, um den Körper zu reinigen. Was halten Sie davon?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 39 Sek.): „Ja, reines Teefasten ist eine tolle Möglichkeit für den Körper, eine Auszeit zu haben. Aber alltagstauglicher finde ich heutzutage eine Basenkur, die man zum Beispiel über vier Wochen macht, die ganzheitlich orientiert ist, wo man auf der einen Seite Kräutertee und Wasser trinkt, ein Pflanzengranulat mit vielen Vitalstoffen zu sich nimmt und dann zusätzlich für eine tolle Entlastung auch noch basische Fuß- und Vollbäder macht, Bürstenmassagen, die richtig schön entspannen. Und so können Sie wirklich mit neuer Energie und Lebensfreude ins neue Jahr starten.“

Die Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura mit Tipps, wie Sie gesünder ins und durchs neue Jahr kommen. Danke für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie's 2022 auch gesünder und fitter angehen lassen wollen – ausführliche Infos, wie Sie's am besten anfangen und auch durchhalten, gibt's im Netz unter www.p-jentschura.de. Hier finden Sie auch noch mal einen Wegweiser zu tollen Rezeptideen und natürlich auch alles, was Sie rund ums Fasten wissen sollten.

Thema: Zum Teufel mit den Vorsätzen? Von wegen! – So kommen Sie gesund durchs neue Jahr

Umfrage: 0:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie das Feuerwerk zu Silvester. Viele davon überleben allerdings nicht mal bis Ende Januar. Und trotzdem werden wir nicht müde, es immer wieder wenigstens zu versuchen. Wie sieht's da bei Ihnen aus? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört, was Sie 2022 anders bzw. besser machen wollen...

Mann: „Gesünder ernähren, mehr Sport machen. Meistens im Januar ist das schon wieder vorbei, ja.“

Frau: „Rauchen aufhören. Abnehmen.“

Mann: „Nicht so viel Schokolade essen.“

Frau: „Ich möchte auf jeden Fall versuchen, mich gesünder zu ernähren und ein bisschen abzunehmen, weil das ja eigentlich jedes Jahr der Vorsatz ist.“

Mann: „Ich möchte häufiger meine guten, alten Freunde wiedersehen. Weil man für die wichtigen Personen in seinem Leben oftmals zu wenig Zeit investiert.“

Frau: „Ja, mehr Sport. Gesünder leben.“

Mann: „Mal wieder ein bisschen mehr sich um die Familie kümmern. Zu Hause was machen.“

Frau: „Ich habe mir vorgenommen abzunehmen: 35 Kilo. Jetzt muss der Kopf mitmachen, ansonsten funktioniert es, glaube ich, nicht.“

Abmoderationsvorschlag: Wichtig ist, nicht immer alles auf morgen zu verschieben. Außerdem sollten Ihre Vorsätze auch realistisch sein – so wie beispielsweise gesünder zu leben. Wie das am besten geht, darüber sprechen wir gleich mit der Heilpraktikerin Ute Jentschura.