

Thema: Voll im Trend – Vom Fast Food Junkie zum Clean Eater

Beitrag: 1:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Menschen achten darauf, was sie zu sich nehmen. Um sich gesund zu ernähren, muss man nicht unbedingt gleich Vegetarier, Veganer oder Frutarier werden. Ein Begriff, über den man in letzter Zeit immer häufiger stolpert, ist „Clean Eating“ – zu Deutsch: „reines Essen“. Was sich dahinter verbirgt, weiß Uwe Hohmeyer.

Sprecher: Beim Clean Eating geht es darum, sich möglichst naturbelassen und ausgewogen zu ernähren - also unverarbeitete, ursprüngliche Lebensmittel ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe zu verwenden.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:14 Min.): „Ein echt erfreulicher Trend, weil die Menschen wieder dahin gehen, sich natürlich und dauerhaft genussvoll und gut zu ernähren. Außerdem finde ich es super, dass immer mehr Menschen bewusst wird, dass Ernährung eine große Rolle in der Gesundheitsprävention spielt.“

Sprecher: Erklärt Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura. Ein weiterer wichtiger Punkt beim „reinen Essen“:

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:19 Min): „...dass regelmäßig und vollwertig gegessen wird, mit viel frischem Gemüse, Salat und Obst, so dass weniger Heißhungerattacken auf Süßes zwischendurch entstehen, was auch bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nicht dauernd Achterbahn fährt, sondern relativ konstant bleibt. So wird dann auch noch das Immunsystem gestärkt und die Regenerationsfähigkeit.“

Sprecher: Außerdem bleibt der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. Denn wer zu viel Fleisch, Fastfood und Zucker zu sich nimmt, übersäuert seinen Körper. Um diese Säuren zu neutralisieren, greift er...

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:14 Min): „...die körpereigenen Mineralstoffdepots an, und die sitzen in den Knochen, in den Zähnen, in den Nägeln, in den Haaren. Und das heißt auch, dass dadurch Haar- und Hautprobleme entstehen und auch weitere Krankheiten wie Bandscheibenleiden, Osteoporose.“

Sprecher: Wer das vermeiden will, ist bei Jentschura an der richtigen Adresse, denn:

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:14 Min): „Auch unsere Lebensmittel sind clean, sie sind ohne Zusatzstoffe, gluten- und laktosefrei und stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Damit sind sie für möglichst viele Menschen verträglich, sie sind schnell zubereitet und man kann damit schön kreativ kochen.“

Sprecher: Und Übrigens: Auch Sündigen ist erlaubt!

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:17 Min): „Halten Sie sich doch einfach an die 80/20-Regel. Danach kann man 80 Prozent basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel verzehren, und 20 Prozent kann es auch säureüberschüssig sein. Auf dieser Basis können Sie auch zwischendurch einfach mal naschen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie Ihre Ernährung auf Vordermann bringen wollen und vielleicht noch etwas Inspiration brauchen, wie Sie das trotz eines stressigen Alltags einfach bewerkstelligen können, schauen Sie mal im Netz unter www.p-jentschura.de.

Thema: Voll im Trend – Vom Fast Food Junkie zum Clean Eater

Interview: 2:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Menschen achten darauf, was sie zu sich nehmen. Um sich gesund zu ernähren, muss man nicht unbedingt gleich Vegetarier, Veganer oder Frutarier werden. Ein Begriff, über den man in letzter Zeit immer häufiger stolpert, ist „Clean Eating“ – zu Deutsch: „reines Essen“. Was sich dahinter verbirgt, weiß Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Jentschura, was kann man sich unter Clean Eating vorstellen?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:24 Min.): „Also es geht ja bei dem "reinen Essen" darum, dass ich möglichst naturbelassen und ausgewogen mich ernähre und bevorzugt unverarbeitete, "wirkliche" Lebensmittel zu verwenden, die frei sind von ungesunden Zusatz- oder Konservierungsstoffen. Das heisst auch, dass regelmäßig und vollwertig gegessen wird, mit viel frischem Gemüse, Salat und Obst, so dass weniger Heißhungerattacken auf Süßes zwischendurch entstehen.“

2. Wie wirkt sich das auf den Körper aus?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:26 Min.): „Der Organismus ist dadurch erstmal rundum gut versorgt, was auch bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel nicht dauernd Achterbahn fährt, sondern relativ konstant bleibt. So wird dann auch noch das Immunsystem gestärkt und die Regenerationsfähigkeit und ganz wichtig: durch die zugeführten Vitalstoffe bleibt der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht. Wenn nämlich auf der anderen Seite zuviel Fleisch, Fastfood und Zucker gegessen wird, dann übersäuert der Körper.“

3. Was passiert denn, wenn der Körper übersäuert?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:25 Min.): „Wenn die Ernährung reich an Säuren und arm an Vitalstoffen ist, dann gerät der Säure-Basen-Haushalt aus der Balance. Die Säuren müssen aber neutralisiert werden und der Körper greift dann die körpereigenen Mineralstoffdepots an, und die sitzen in den Knochen, in den Zähnen, in den Nägeln, in den Haaren. Und das heißt auch, dass dadurch Haar- und Hautprobleme entstehen und auch weitere Krankheiten wie Bandscheibenleiden, Osteoporose.“

4. Darf man dann gar nicht mehr sündigen?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:33 Min.): „Also ich finde es auf jeden Fall okay, zwischendurch auch mal nicht clean zu essen, weil sonst macht es ja gar keinen Spaß mehr. Halten Sie sich doch einfach an die 80/20-Regel. Danach kann man 80 Prozent basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel, wie Gemüse, Salat, Obst, glutenfreie Pflanzen und hochwertige Öle verzehren, und 20 Prozent kann es auch säureüberschüssig sein, das heißt Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Käse und auch Eier können gegessen werden. Und auf dieser Basis können Sie auch zwischendurch einfach mal naschen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.“

5. Ihr Fazit: was halten Sie von Clean Eating?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:34 Min.): „Ich finde das ist ein echt erfreulicher Trend, weil die Menschen wieder dahin gehen, sich natürlich und dauerhaft genussvoll und gut zu ernähren. Außerdem finde ich es super, dass immer mehr Menschen bewusst wird, dass Ernährung eine große Rolle in der Gesundheitsprävention spielt. Das passt dann auch gut zu unserer Philosophie, denn auch unsere Lebensmittel sind clean, sie sind ohne Zusatzstoffe, gluten- und laktosefrei und stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Damit sind sie für möglichst viele Menschen verträglich, sie sind schnell zubereitet und man kann damit schön kreativ kochen.“

Heilpraktikerin und Ernährungsexpertin Ute Jentschura über Clean Eating und wie Sie Ihren Körper vor Übersäuerung schützen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn auch Sie Ihre Ernährung auf Vordermann bringen wollen und vielleicht noch etwas Inspiration brauchen, wie Sie das trotz eines stressigen Alltags einfach bewerkstelligen können, schauen Sie mal im Netz unter www.p-jentschura.de.

Thema: Voll im Trend – Vom Fast Food Junkie zum Clean Eater

Umfrage: 0:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sich gesund zu ernähren, ist nicht immer leicht. Mal ein paar Tage, Wochen, meinetwegen auch Monate – das ist okay. Es aber konsequent durchziehen und dann auch durchhalten? Wir wollten mal wissen, wie's damit bei Ihnen ausschaut und haben uns mal auf der Straße umgehört.

Frau: „Ich habe schon mal Heilfasten gemacht. Das war eine Woche. Darauf war das auch angelegt.“

Mann: „Ich habe mir mal als Neujahrziel gesetzt, mich vegetarisch zu ernähren und dann gab es am 06.01. - also bis dahin hab ich es geschafft - bei meinem besten Freund schön Schnitzelbuffet.“

Frau: „Also ich ernähre mich seit anderthalb Jahren ausschließlich gesund. Kein Weißmehl und so was.“

Mann: „Ich hab nicht so lange durchgehalten mit dem gesunden Ernähren. Also zwei/ drei Tage vielleicht. Man hat halt immer Versuchungen, denen man nicht widerstehen kann.“

Frau: „Ich habe mal ein vegan und glutenfreies Kochbuch geschenkt bekommen. Aber nach zwei Tagen hatte ich dann auch schon genug, weil es einfach nicht reichhaltig ist.“

Abmoderationsvorschlag: Ein Spaziergang ist es also für die Wenigsten. Dabei kann gesunde Ernährung mit etwas Willenskraft ganz einfach sein. Wie? Dazu gibt's gleich noch ein paar Tipps von der Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jenschura.