

Thema: Essen macht schön! – Am 7. März ist „Tag der gesunden Ernährung“

Beitrag: 1:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Früh auf dem Weg zur Arbeit schnell einen „Coffee to Go“. Mittags eine Bratwurst auf die Hand, einen Burger oder schnell ein Fertiggericht in die Mikrowelle schieben. Und um den Tag einigermaßen zu überstehen, noch jede Menge Kaffee, Cola oder Energydrinks. Klar, dass das alles andere als gut für den Körper ist. Dabei ist es eigentlich ganz leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wie, verrät uns zum heutigen/morgigen (7. März) „Tag der gesunden Ernährung“ mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Fast Food, Fertigprodukte, Soft- und Energydrinks und bei dem einem oder anderen auch noch Alkohol und Zigaretten: Unser heutiger, moderner Lebensstil ist meist alles andere als gesund.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:23 Min.): „Das stört unsere Säure-Basen-Balance erheblich. Wenn dann halt auch noch Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel hinzu kommt, dann kann der Körper nicht mehr. Es stellen sich erste Übersäuerungssymptome ein wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, ständige Infekte. Auch Magendarmstörungen, Hautprobleme bis hin zu Übergewicht sind möglich. Auf Dauer können sich daraus natürlich chronische Erkrankungen ergeben.“

Sprecher: So die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura. Die gute Nachricht ist aber: Mit einer gesunden Ernährung kann man das verhindern.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:27 Min.): „Das heißt, dass man sich zu 80 Prozent aus basenüberschüssigen Lebensmitteln, wie Gemüse, frische Salate, Obst, glutenfreien Pflanzen, zum Beispiel Quinoa und Hirse, und auch neutralen hochwertigen Pflanzenölen ernährt. Zu 20 Prozent darf es auch was säureüberschüssiges sein, das heißt: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte. Man muss also gar nicht auf etwas verzichten, sondern einfach nur die Mengen auf dem Teller verändern.“

Sprecher: Und die Ausrede, dass so ein gesunder Lebensstil zu viel Zeit in Anspruch nimmt, zählt nicht. Denn es gibt auch viele Snacks, die uns gut tun.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:21 Min.): „Für zwischendurch kann man sich Gemüsesticks und Obst mitnehmen. Auch Nüsse und Trockenfrüchte sind gesunde Alternativen zum Schokoriegel. Ganz Klasse sind neuerdings die grünen Smoothies. Wenn’s dann wirklich mal stressig wird, dann kann ich auch natürliche Pflanzengranulate nutzen, wie zum Beispiel WurzelKraft, die Nährstoffdefizite toll ausgleichen können.“

Sprecher: Ganz wichtig ist es natürlich, auch bei den Getränken genau hinzuschauen.

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:10 Min.): „Meine Regel fürs Trinken: am besten täglich 1,5 Liter stilles Wasser und dazu ungesüßte Kräutertees, so kann man Säuren optimal ausscheiden und es gibt auch weniger Kopfschmerzen.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Gesund ernähren lohnt sich doppelt. Mehr Tipps und Tricks sowie einen ausführlichen Ratgeber finden Sie unter www.verlag-jentschura.de.

Thema: Essen macht schön! – Am 7. März ist „Tag der gesunden Ernährung“

Interview: 2:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Früh auf dem Weg zur Arbeit schnell einen „Coffee to Go“. Mittags eine Bratwurst auf die Hand, einen Burger oder schnell ein Fertiggericht in die Mikrowelle schieben. Und um den Tag einigermaßen zu überstehen, noch jede Menge Kaffee, Cola oder Energydrinks. Klar, dass das alles andere als gut für den Körper ist. Dabei ist es eigentlich ganz leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Wie, verrät uns zum heutigen/morgigen (7. März) „Tag der gesunden Ernährung“ die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Jentschura, Fast Food, ungesunde Softdrinks und jede Menge Stress: Für viele gehören diese Dinge einfach zum Alltag. Doch welche Folgen hat das?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:34 Min.): „Unser heutiger moderner Lebensstil, mit vielen Fertigprodukten, Weißmehl, Süßigkeiten, Fleisch, dann auch noch Soft- und Energydrinks, bei vielen kommt auch noch Alkohol und Rauchen dazu, das stört unsere Säure-Basen-Balance erheblich. Wenn dann halt auch noch Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel hinzu kommt, dann kann der Körper nicht mehr. Es stellen sich erste Übersäuerungssymptome ein wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, ständige Infekte. Auch Magendarmstörungen, Hautprobleme bis hin zu Übergewicht sind möglich. Auf Dauer können sich daraus natürlich chronische Erkrankungen ergeben.“

2. Wie kann man das verhindern?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:35 Min.): „Am besten hält man sich einfach an die 80/20-Regel. Das heißt, dass man sich zu 80 Prozent aus basenüberschüssigen Lebensmitteln, wie Gemüse, frische Salate, Obst, glutenfreien Pflanzen, zum Beispiel Quinoa und Hirse, und auch neutralen hochwertigen Pflanzenölen ernährt. Zu 20 Prozent darf es auch was Säureüberschüssiges sein, das heißt: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte – aber bitte alles in guter Qualität. Man muss also gar nicht auf etwas verzichten, sondern einfach nur die Mengen auf dem Teller verändern. Und merken Sie sich als Faustregel: ‚Mehr Gemüse essen und weniger Fleisch‘.“

3. So eine gesunde Ernährung nimmt doch aber viel Zeit in Anspruch, oder? Und genau die haben die wenigsten...

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:32 Min.): „Es gibt auch schnelle und gesunde Möglichkeiten. Zum Beispiel das Frühstück, hier ist ein Hirse-Buchweizenbrei zu nennen, den muss man einfach nur mit kochendem Wasser übergießen, verfeinern, fertig. Für zwischendurch kann man sich Gemüsesticks und Obst mitnehmen. Auch Nüsse und Trockenfrüchte sind gesunde Alternativen zum Schokoriegel. Ganz klasse sind neuerdings die grünen Smoothies. Wenn’s dann wirklich mal stressig wird, dann kann ich auch natürliche Pflanzengranulate nutzen, wie zum Beispiel WurzelKraft, die Nährstoffdefizite toll ausgleichen können.“

4. Was kann man noch machen, um sich gesünder zu ernähren?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:30 Min.): „Kurios ist ja, dass unser Auto besser gepflegt wird als unser eigener Körper, da sollten wir dran arbeiten. Kaufen Sie also auf jeden Fall hochwertige

Bio-Lebensmittel ein und je bunter es auf ihrem Teller zugeht, umso besser ist es. Außerdem sollten sie sich Zeit zum Essen nehmen und nicht ständig zwischendurch snacken. Meine Regel fürs Trinken: am besten täglich 1,5 Liter stilles Wasser und dazu ungesüßte Kräutertees, so kann man Säuren optimal ausscheiden und es gibt auch weniger Kopfschmerzen.“

5. Als kleine Motivationshilfe: Wie und wie schnell macht sich so eine Ernährungsumstellung bemerkbar?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:30 Min.): „Eine basenüberschüssige Kost, am besten noch in Kombination mit einer Entsäuerungskur kann schon nach drei bis vier Wochen tolle Erfolge bringen. Sie bekommen eine schöne Haut, Sie sind besser beweglich, Ihre Verdauung kommt wieder in Schwung, außerdem tun Sie was für Ihre Figur und Sie fühlen sich viel leistungsfähiger. Wer noch mehr machen möchte, der kann auch jetzt im Frühjahr mit einer Fastenkur starten. Wer sich das nicht zutraut, der verzichtet einfach mal kurmäßig auf tierisches Eiweiß – und damit haben Sie schon ganz viel erreicht für Ihre Gesundheit.“

Ute Jentschura über gesunde Ernährung und warum die uns nicht nur fit, sondern auch schön macht. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Gesund ernähren lohnt sich doppelt. Mehr Tipps und Tricks sowie einen ausführlichen Ratgeber finden Sie unter www.verlag-jentschura.de.

Thema: Essen macht schön! – Am 7. März ist „Tag der gesunden Ernährung“

Umfrage: 0:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Glaubt man den Ansichten der UN-Experten, dann bringt uns unsere ungesunde Ernährung noch ins Grab. Doch wie schlimm steht es denn wirklich um die Essensgewohnheiten der Deutschen? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört!

Frau: „Morgens zum Beispiel mal Müsli mit Milch oder so was. Oder mal Brot. Abends koche ich auch gerne was. Aber das Problem ist, dass ich einfach viel, viel, viel zu viele Süßigkeiten dazu esse.“

Mann: „Viel Obst, viel Gemüse.“

Frau: „Mageres Fleisch, Fisch ist immer gesund. Eier, Käse, Milchprodukte. Die natürlich auch mager. Nicht die fettreichen Varianten. Und das in Kombination mit Salat oder mit Gemüse.“

Mann: „Da ich tagsüber viel Stress habe, bin ich eigentlich eher so der Abendesser. Schmeiß mir öfter mal um zehn Uhr abends so eine Pizza rein und – ja – das sieht man halt auch.“

Frau: „Ja, super Melonen, Kirschen, Erdbeeren. Alles, was saftig und fruchtig ist.“

Abmoderationsvorschlag: Wie man sich trotz wenig Zeit gesund ernähren kann, verrät uns gleich Diplom Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura.