

Thema: „Power statt sauer“ – Tipps für basisch erfolgreichen und gesunden Sport

Beitrag: 2:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Schwere Beine, Muskelkater, wenig Power: Darüber klagen nicht nur Freizeitsportler, die ihren Körper gerade mal wieder fit für den Sommer machen wollen, das macht auch immer mehr Leistungssportlern zu schaffen. Wie Sie das vermeiden und wie Sie Ihre persönlichen Ziele gesund und nachhaltig erreichen, verrät Ihnen jetzt Jessica Martin.

Sprecherin: Das Problem aller Freizeit- und Leistungssportler ist: Bei einem intensiven Training übersäuert der Körper grundsätzlich immer. Das lässt sich nicht verhindern – ist aber auch gar nicht so schlimm, sagt der Diplom-Ernährungswissenschaftler und Autor des Buchs „Power statt sauer“ Roland Jentschura:

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 26 Sek.): „Unser Körper sagt sich, wenn ich übersäuert bin, das passiert mir nicht nochmal, ich verbessere meine Durchblutung, ich verbessere meinen Stoffwechsel, ich verbessere meine Entsäuerung. Und wenn da einmal was kaputt gegangen ist, dann sagt sich unser Körper, ich mach jetzt ein stärkeres Gewebe, ich mach stärkere Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, damit mir so etwas nicht noch einmal passiert. Das heißt, die Übersäuerung oder auch ein Muskelkater sind eigentlich wunderbar und gehören dazu.“

Sprecherin: Neu- und Wiedereinsteiger nach längerer Pause sollten aber trotzdem nicht gleich Vollgas geben. Besser ist, langsam mit dem Training zu starten und es nach und nach zu steigern.

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 40 Sek.): „Schöner Einstieg in den Sport sind schon mal über den Tag die zehntausend Schritte. Dann kombinieren wir das mit dreimal die Woche ungefähr 30 Minuten Ausdauertraining, Herz-Kreislauf-Training, also wo wir mal richtig schön individuell auf Puls kommen. Und dann nehmen wir – so wie wir fit sind – das Muskeltraining noch mit dazu, das formt den Körper und verbrennt Fett. Ganz wichtig ist aber auch, dass wir erstmal nach längeren Pausen einen Ölwechsel machen, in Form einer Basenkur, die den Körper von Grund auf entgiftet, regeneriert und mit neuer Power versorgt.“

Sprecherin: Dabei hilft einem auch eine möglichst vitalstoffreiche Ernährung.

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 28 Sek.): „Sprich, wir brauchen nicht nur Kohlenhydrate und Fett oder Eiweiß dann zur Regeneration, sondern wir brauchen auch Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe. Das finden wir leider nicht in der Fertigpizza, in Spaghetti Bolognese, in den Fertigprodukten ganz allgemein, oder in Soft- und Energydrinks. Da sind die kaum oder gar nicht vorhanden, stattdessen reichlich Säuren – und die machen uns dann fertig.“

Sprecherin: Umso wichtiger ist es, die beim Sport zusätzlich entstandenen Säuren danach wieder aus unserem Körper rauszuholen:

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 23 Sek.): „Und da kann man dem Körper enorm bei helfen, mit basischer Körperpflege. Zum Beispiel in Form von Fußbädern oder Vollbädern, basisch duschen ist schonmal der erste Schritt. Man kann auch mit basischem Salz auf der Haut in die Sauna gehen, ganz, ganz viele Möglichkeiten. Hauptsache, man macht sich basisch die Haut als Ausscheidungsorgan hier zunutze.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr Tipps für die beste Regeneration nach dem Sport und wie Sie nachhaltig und gesund Ihre Leistung optimieren, finden Sie in Roland Jentschuras Buch „Power statt sauer“. Das gibt's überall im Buchhandel oder Sie bestellen es direkt im Internet unter verlag-jentschura.de.



Thema: „Power statt sauer“ – Tipps für basisch erfolgreichen und gesunden Sport

Interview: 3:44 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Schwere Beine, Muskelkater, wenig Power: Darüber klagen nicht nur Freizeitsportler, die ihren Körper gerade mal wieder fit für den Sommer machen wollen, das macht auch immer mehr Leistungssportlern zu schaffen. Wie Sie das vermeiden und wie Sie Ihre persönlichen Ziele gesund und nachhaltig erreichen, verrät Ihnen jetzt der Autor des Buchs „Power statt sauer“, der Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Jentschura, Sie beraten Top-Athleten und Freizeitsportler: Wie holt man denn das Beste aus sich raus, ohne dabei seinen Körper kaputt zu machen?

O-Ton 1 (Roland Jentschura, 35 Sek.): „Indem man intensiv trainiert, aber letztlich basisch bleibt. Und das ist das Problem, was wir heutzutage haben, dass viele Sportler von vornherein chronisch übersäuert sind. Säuren fördern Entzündungen und Schmerzen, Säuren fördern den Verschleiß, angefangen von Muskelkater über Muskelfaserrisse, Sehnenrisse, Bandscheibenvorfälle bis hin zu Ermüdungsbrüchen. Von daher ist es ganz wichtig, dass die Rahmenbedingungen für den Sport passen – und deswegen ist unter anderem die richtig gute Ernährung für Sportler heute so wichtig.“

2. Was empfehlen Sie da konkret?

O-Ton 2 (Roland Jentschura, 43 Sek.): „Die Ernährung sollte, so wie seit Jahrtausenden, sehr vitalstoffreich sein. Sprich, wir brauchen nicht nur Kohlenhydrate und Fett oder Eiweiß dann zur Regeneration, sondern wir brauchen auch Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe. Einfach diese ganze Vielfalt an pflanzlichen Vitalstoffen, wie wir sie über Jahrtausende zu uns genommen haben und wie wir nun mal funktionieren. Das finden wir leider nicht in der Fertigpizza, in Spaghetti Bolognese, in den Fertigprodukten ganz allgemein, oder in Soft- und Energydrinks. Da sind die kaum oder gar nicht vorhanden, stattdessen reichlich Säuren – und die machen uns dann fertig.“

3. Woran sollten Sportler nach dem Training denken?

O-Ton 3 (Roland Jentschura, 30 Sek.): „Während beim Sport sehr viele Säuren entstehen, ist es deswegen danach so wichtig, die schnellstmöglich wieder rauszuholen. Und da kann man dem Körper enorm bei helfen, mit basischer Körperpflege. Zum Beispiel in Form von Fußbädern oder Vollbädern, basisch duschen ist schonmal der erste Schritt. Man kann auch mit basischem Salz auf der Haut in die Sauna gehen, ganz, ganz viele Möglichkeiten. Hauptsache, man macht sich basisch die Haut als Ausscheidungsorgan hier zunutze.“

4. In den vergangenen zwei Jahren haben viele Menschen wegen Corona nur unregelmäßig oder gar nicht mehr trainiert. Was raten Sie allen, die damit jetzt wieder richtig loslegen wollen?

O-Ton 4 (Roland Jentschura, 53 Sek.): „Ja, wer seinen Körper längere Zeit am Schreibtisch geparkt hatte, sollte nicht gleich Vollgas geben, sondern langsam in Schwung kommen. Da gilt der Spruch: ‚Es ginge viel mehr, wenn man viel mehr ginge.‘ Also, schöner Einstieg in den Sport sind schon mal über den Tag die zehntausend Schritte. Dann kombinieren wir das mit dreimal die Woche ungefähr 30 Minuten Ausdauertraining, Herz-Kreislauf-Training, also wo wir mal richtig schön individuell auf Puls kommen. Und dann nehmen wir – so wie wir fit sind – das



Muskeltraining noch mit dazu, das formt den Körper und verbrennt Fett. Ganz wichtig ist aber auch, dass wir erstmal nach längeren Pausen einen Ölwechsel machen, in Form einer Basenkur, die den Körper von Grund auf entgiftet, regeneriert und mit neuer Power versorgt.“

5. Und wie kann man eine Übersäuerung seines Körpers beim ersten Training nach einer längeren Pause verhindern?

O-Ton 5 (Roland Jentschura, 49 Sek.): „Also man kann es nicht wirklich verhindern, denn nach längeren Pausen ist die Leistungsfähigkeit minimiert, sodass sehr schnell sehr viele Säuren in diesem Stoffwechsel dann entstehen. Das ist aber auch gar nicht schlimm, denn diese Übersäuerung oder auch so ein Muskelkater, das sind genau die Reize für unsere Programme, hier besser zu werden. Unser Körper sagt sich, wenn ich übersäuert bin, das passiert mir nicht nochmal, ich verbessere meine Durchblutung, ich verbessere meinen Stoffwechsel, ich verbessere meine Entsäuerung. Und wenn da einmal was kaputt gegangen ist, dann sagt sich unser Körper, ich mach jetzt ein stärkeres Gewebe, ich mach stärkere Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, damit mir so etwas nicht noch einmal passiert. Das heißt, die Übersäuerung oder auch ein Muskelkater sind eigentlich wunderbar und gehören dazu.“

Der Diplom-Ernährungswissenschaftler Roland Jentschura mit Tipps für alle, die sich jetzt mit Sport in Form für den Sommer bringen wollen. Vielen Dank für die Tipps!

Verabschiedung: „Gerne – und viel Spaß beim Sport!“

Abmoderationsvorschlag ohne Verlosung: Mehr Tipps für die beste Regeneration nach dem Sport und wie Sie nachhaltig und gesund Ihre Leistung optimieren, finden Sie in Roland Jentschuras Buch „Power statt sauer“. Das gibt's überall im Buchhandel oder Sie bestellen es direkt im Internet unter verlag-jentschura.de.

