erfolgreich mit der

Säure-Basen-Balance

Ratgeber für Sportler & Trainer

Schutzgebühr 2,50 € [CHF 3.–]

Verlag Peter Jentschura

Sport, aber richtig!

– unter Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes

Ratgeber für Aktive, Sportler
und Hochleistungssportler

- Leistungserhalt
- Leistungssteigerung
- Leistungsregeneration

Hinweis: Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen. Eine Haftung von den Autoren oder dem Verlag für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

© Verlag Peter Jentschura
Verfasser: Dipl. Oecotrophologe Roland Jentschura
D-48163 Münster

Aus dem Grund der Einfachheit wird in dieser Broschüre ausschließlich die männliche Form verwendet. Natürlich gelten aber alle Empfehlungen sowohl für Männer als auch für Frauen.

INHALT

- Vorwort 4
- Sport ist wichtig – aber richtig! 5
- Basisches Blut – die Basis für gesunden Sport 6
- Ursachen der Übersäuerung
  „Sport ist Mord!" – wenn Sie die Säuren nicht in den Griff bekommen! 9
- Folgen der Übersäuerung – sauer macht nicht lustig 12
  - sauer macht steif 13
  - sauer macht „Auaaah!" – Muskelkater 14
  - sauer macht langsam 15
  - Achim Achilles – Basisch läuft es sich besser 16
  - sauer macht anfällig 17
  - sauer macht schwach 18
  - sauer macht Glatze 19
  - sauer macht dick 20
  - sauer macht Cellulite 21
- Sport macht Spaß! 22
- Handbremse lösen – Schädliches meiden! 24
- Der 1. Leitsatz gesunden Sports: **„Vorher basenbildend mineralisieren!"** 26
  - Der Ernährungskreis nach Jentschura 28
  - Evi Sachenbacher-Stehles Lieblingsfrühstück 29
- Mit Training **und** kontinuierlicher Regeneration zu dauerhaftem Erfolg! 31
- Der 2. Leitsatz gesunden Sports: **„Nachher basisch entsäuern!"** 33
  - Basische Körperpflege – entsäuert und regeneriert 34
  - Unsere Haut, ein Ausscheidungsorgan 37
  - Bürsten in Ausscheidungsrichtung 39
- Der 3. Leitsatz gesunden Sports: **„Kontinuierlich regenerieren!"** 40
- „Ölwechsel" in drei Schritten 42

Liebe Freunde des Sports,

Sport macht Freude, hält fit und gesund. Sport macht Spaß, wenn sich alle an die Spielregeln halten. Damit auch Sie dauerhaft Spaß und Erfolg im Sport haben, sollten Sie Ihre körpereigenen „Spielregeln" rund um den Stoffwechsel und besonders um den Säure-Basen-Haushalt kennen und beachten!

Eigentlich sollten Sie die Betriebsanleitungen und die Pflegeprogramme für Ihren eigenen Körper besser kennen als diejenigen für Ihre Sportschuhe, Ihre Skier, Ihren Schläger, Ihr Sportrad oder Ihren Sportwagen. Was ist für Sie als Sportler der richtige „Treibstoff"? Was ist für Sie als Hochleistungsmotor das richtige „Öl"? Kennen Sie den Termin für Ihren eigenen nächsten „Ölwechsel"? Für Maschinen sind solche „Spielregeln" selbstverständlich. Die gleiche Selbstverständlichkeit sollte für jeden Sportler gelten. Aber die Spielregeln des Stoffwechsels sind oft gänzlich unbekannt, oder sie werden sträflich missachtet.

Seit über 30 Jahren erforschen mein Vater Dr. h. c. Peter Jentschura und sein Freund Josef Lohkämper den menschlichen Stoffwechsel mit dem Schwerpunkt des Säure-Basen-Haushaltes. Auf dieser und auf der Basis meines Studiums widme ich mich seit Jahren einer vertieften und erweiterten Erforschung des Sportlerstoffwechsels.

Dieser Ratgeber möchte Sie über die Ursachen und die möglichen Folgen einer Übersäuerung aufklären. Zusätzlich werden Maßnahmen zur Vermeidung einer Übersäuerung, zur Entsäuerung des Organismus sowie zur schnellen und wirkungsvollen Regeneration vorgestellt. Diese bewährten Empfehlungen gelten für Hobbysportler ebenso wie für Spitzensportler. Meine Ratschläge sind für Sie umso wichtiger, je intensiver Sie Ihren geliebten Sport betreiben.

Mit Hilfe dieses Ratgebers werden Sie Ihren Körper besser verstehen und Ihren Sport für viele Jahre zum besten Nutzen für Ihre Schönheit und Gesundheit betreiben können.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

Roland Jentschura,
Dipl.-Oecotrophologe

Sport ist wichtig – aber richtig!

Vom Beginn unserer Menschheitsgeschichte an bis vor wenigen Jahrzehnten haben wir Menschen uns täglich viel bewegt. Unsere Vorfahren waren über Jahrtausende Jäger und Sammler. Jahrhunderte lang waren sie Bauern und Handwerker.

Bewegungsreichtum hat über unzählige Generationen die Entwicklung unseres Organismus geprägt. Bewegung unseres Körpers und seiner Muskulatur unterstützt z. B. die Darmperistaltik, den Lymphfluss und wesentlich den Blutfluß. Unser Herz-Kreislauf-System wird durch die „Muskelpumpen" unterstützt. Das Herz ist die zentrale Pumpe für die Versorgung unseres gesamten Organismus mit arteriellem Blut. Das venöse Blut wird, insbesondere durch die Kontraktion der Muskeln, zum Herzen zurückgepresst.

Bewegung heute

Heute sitzen immer mehr Menschen lange in Büros und Verkehrsmitteln oder sie stehen am Fließband. Sie alle leiden an einem zu geringen Maß an Bewegung und Durchblutung.

Bewegungsmangel lässt das Blut im Körper „versacken". Das Blut fließt, insbesondere in den Beinen, zu langsam und transportiert zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen hin und gleichfalls zu wenig Kohlensäure von den Zellen weg. Der Organismus ist bald mit Kohlensäure versauert.

Der gut gemeinte Versuch, die über den Tag fehlende „kontinuierliche" Bewegung konzentriert in einer halben Stunde oder mehr „extremer" Bewegung nachzuholen, bewirkt dann obendrein die Entstehung von v.a. Milchsäure, Essigsäure und Harnsäure. Der Organismus ist nicht in der Lage, diese Säureflut schnell zu verstoffwechseln. Die Folgen werden als Brennen, Schmerzen, Muskelkater o. ä. spürbar. Es führt also sowohl ein Übermaß als auch ein Defizit an Bewegung in die Übersäuerung.

Ernährung heute

Zusätzlich verlieren immer mehr Menschen ihre natürliche Stoffwechselbasis der früher vitalstoffreichen Ernährung. Die tägliche Ernährung ist jedoch die einzige Möglichkeit, dem Organismus basenbildende und damit säureausgleichende Vitalstoffe zuzuführen. Stattdessen stellen hochverarbeitete, künstliche Nahrungsmittel mit ihrem Übermaß an „leeren" Kalorien für den Organismus eine zusätzliche Säurebelastung dar.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, wie er für die Generationen vor uns selbstverständlich war, ist heute der entscheidende Engpass unseres Stoffwechsels.

Aus jahrzehntelangen Forschungen, aus unzähligen Gesprächen und aus dem Erfahrungsaustausch mit Sportlern, Trainern und Betreuern sind unsere „Drei Gebote gesunden Sports" erwachsen. Ihre Beachtung ist eine tragfähige Basis für dauerhafte Freude und Erfolge im Sport.

Die Drei Gebote gesunden Sports

***1.** Vorher basenbildend mineralisieren!*

***2.** Nachher basisch entsäuern!*

***3.** Kontinuierlich regenerieren!*

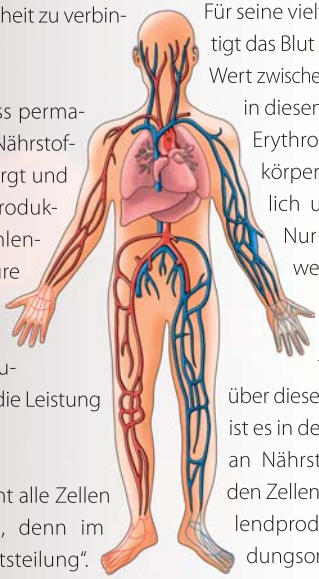
Basisches Blut – die Basis für gesunden Sport

„Unser Blut ist das zentrale basische Organ für dauerhaften Spaß und Erfolg im Sport." *Roland Jentschura*

Sechs bis sieben Liter Blut müssen permanent im menschlichen Körper fließen, um ca. 100 Billionen Zellen (100.000.000.000.000) in den Geweben und Organen zu versorgen und zu einer gut funktionierenden Einheit zu verbinden.

Jede einzelne Zelle muss permanent durch das Blut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und von Stoffwechselendprodukten wie Harnsäure, Kohlensäure und Milchsäure gereinigt werden. Je höher die Qualität des Blutes und der Durchblutung ist, desto besser ist die Leistung jeder einzelnen Zelle!

Das Blut muss permanent alle Zellen miteinander verbinden, denn im Körper herrscht „Arbeitsteilung". Die Zellen erbringen in Geweben und Organen bestimmte Leistungen, von denen wiederum andere Zellen, Gewebe und Organe profitieren. Das zentrale „Organ" Blut führt die Einzelleistungen jeder Zelle zu einer Gesamtleistung des Körpers zusammen.



Für seine vielfältigen Funktionen benötigt das Blut einen leicht basischen pH-Wert zwischen pH 7,35 und pH 7,45. Nur in diesem basischen Bereich sind die Erythrozyten, unsere Roten Blutkörperchen, einzeln, frei beweglich und elastisch verformbar. Nur so hat das Blut die notwendige Viskosität, kann optimal fließen und seine Transportfunktionen erfüllen. Nur wenn das Blut über diese optimale Alkalität verfügt, ist es in der Lage, maximale Mengen an Nährstoffen und Sauerstoff zu den Zellen, sowie saure Stoffwechselendprodukte zu den Ausscheidungsorganen zu transportieren.

Das Blut muss basisch sein!

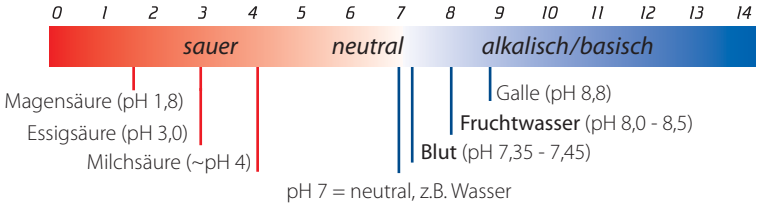
Sinkt der pH-Wert des Blutes unter pH 7, erstarrt das Blut und der Tod tritt ein, z.B. in Form von Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die wichtigste „Spielregel" für Ihren Säure-Basen-Haushalt lautet deshalb: „Die Basen müssen immer Sieger bleiben!"

„Sport ist Mord!" – wenn Sie die Säuren nicht in den Griff bekommen!

So wie das Blut sind sämtliche Stoffwechselvorgänge pH-Wert-abhängig.

Die pH-Skala

Säuren (H^+-Ionen) und **Basen** (OH^--Ionen)



pH-Wert

pH heißt potentia hydrogenii, die Kraft des Wasserstoffes. Als pH-Wert wird der Verdünnungsgrad der freien Wasserstoffionen, also der Säureträger, bezeichnet.

Die pH-Skala reicht von pH 0 bis pH 14. Jeder pH-Schritt auf der Skala nach oben bedeutet „zehnmal so basisch". Jeder Schritt auf der pH-Skala nach unten bedeutet „zehnmal so sauer". Zwei Schritte bedeuten „hundertmal so basisch bzw. so sauer" usw. Neutral ist eine Flüssigkeit bei pH 7, wenn gleichviele saure wie alkalische Bestandteile vorliegen.

Alkalität/ Basen

Flüssigkeiten oberhalb von pH 7 haben mehr basische als saure Bestandteile. Sie werden als Basen oder Laugen bezeichnet. Je höher der Wert über pH 7 liegt, desto höher ist die Alkalität.

Azidität/ Säuren

Flüssigkeiten unterhalb von pH 7 werden als Säuren bezeichnet. Je niedriger der Wert unter pH 7 liegt, desto stärker ist die Säure.

basisch regeneriert zum Erfolg

Roland Abächerli,
Teamchef vom GIANT-Swiss-Team.ch, holt Bronze bei der WM 2008.

"2002 war ich scheinbar am Ende meiner Mountainbiker-Karriere. Ich hatte mich extrem falsch ernährt und war völlig übertrainiert zusammengebrochen. Mit der Philosophie von Jentschura habe ich mich nicht nur schnell regeneriert, sondern meine Leistung kontinuierlich gesteigert bis zum Schweizer Meister.

Auch habe ich die üblichen Regenerationszeiten allesamt halbiert, als ich nach einem schweren Sturz 2007 mehrere Knochenbrüche hatte und auch noch meine Schulter operieren lassen musste. Ich bin gleich wieder durchgestartet zum Schweizer Meister.

Heute bin ich Teamchef von Giant-Swiss-Team.ch. Mittlerweile orientiert sich die ganze Mannschaft an der Jentschura Philosophie und ist das stärkste Amateurteam der Schweiz."

R. Abächerli

Roland Abächerli,
der noch 2002 am Ende seiner Karriere schien, ist 2007 und 2008 Schweizer Meister in der Kategorie „Masters".

GIANT-Swiss-Team.ch

Ursachen der Übersäuerung

„Sport ist Mord!“ – wenn Sie die Säuren nicht in den Griff bekommen!

Unser Blut muss basisch sein! Bei zunehmender Übersäuerung des Blutes werden die Erythrozyten immer steifer und verklumpen zunehmend bis zur sog. „Geldrollenbildung“. Das Blut wird dickflüssig und fließt träger. Die Erythrozyten blockieren sich gegenseitig und auch den Blutstrom. Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff verschlechtert sich. Gleichzeitig wird der Abtransport von Kohlensäure, Milchsäure und weiteren sauren Stoffwechselendprodukten erschwert.

sauer durch Sport

Diesen Vorgang erleben Sie im Schnelldurchlauf beim Laktat-Stufentest[1]. Der schnell steigende Energiebedarf wird nach kurzer Zeit überwiegend anaerob gedeckt, da Sauerstoff nur begrenzt nachgeliefert werden kann. Je weniger Sauerstoff der Zelle zur Verfügung steht, desto uneffektiver ist die Energiegewinnung und desto mehr Säuren entstehen.

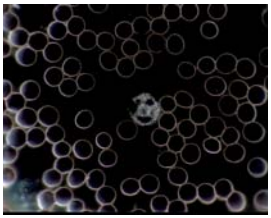
Milchsäure, Kohlensäure und andere Säuren aus den Zellen reichern sich zunächst im Bindegewebe der Muskeln und schließlich im Blut an. Sind die verfügbaren Pufferkapazitäten des Blutes erschöpft, beginnt der pH-Wert des Blutes zu sinken, es kommt zur „Geldrollenbildung“ und die Viskosität des Blutes nimmt ab. Ein weiterer Abtransport der Säuren wird erschwert. Die Säuren stauen sich im Bindegewebe bis in die Muskelzellen zurück. Die Muskeln beginnen zu „brennen“.

Ab einem gewissen Grad der Unterversorgung und insbesondere der Übersäuerung bricht in immer mehr Muskelzellen die Leistung ein, weil die säurebildende Energieproduktion eingestellt wird. Dahinter steckt ein Selbstschutzmechanismus der Zelle, damit sie nicht an der Übersäuerung zugrunde geht. Der Muskel bzw. die Muskulatur "macht zu"! Schließlich bricht die gesamte Leistung zusammen!

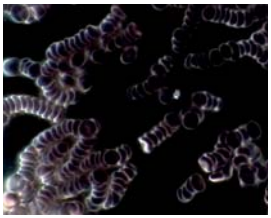
Leistung ist KEINE "reine Kopfsache", sondern entscheidet sich im Säure-Basen-Haushalt!

[1] Ein Laktat-Stufentest wird z.B. auf einem Laufband oder einem Fahrradergometer durchgeführt. Dabei wird die Belastung kontinuierlich gesteigert und die Bildung von Milchsäure und deren Anhäufung im Blut gemessen. Dadurch lässt sich eine sog. Laktat-Leistungskurve erstellen, aus der man die individuelle Ausdauerleistungsfähigkeit ablesen kann.

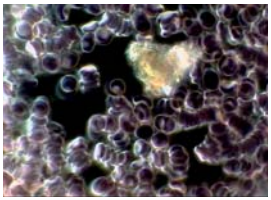
Christian Harzenmoser, kantonal approbierter Natur- und Sportheilpraktiker und selbst aktiver Triathlet aus Niederteufen in der Schweiz, untersucht Blut unter dem Dunkelfeldmikroskop:



Im basischen Bereich zwischen pH 7,35 und pH 7,45 sind die Erythrozyten einzeln, frei beweglich, elastisch. Das Blut kann optimal fließen und transportieren.



„Geldrollenbildung“ bei zunehmender Übersäuerung des Blutes. Die Gesamtoberfläche der Erythrozyten ist stark verkleinert. Dadurch sind u. a. der Sauerstoff- und Kohlensäuretransport stark eingeschränkt.



Verpilzung aufgrund längerfristig saurer und anaerober Bedingungen.

www.naturarzt-harzenmoser.ch

Ursachen der Übersäuerung

„Sport ist Mord!“ – wenn Sie die Säuren nicht in den Griff bekommen!

chronisch übersäuert

Viele betreiben ihren Sport nicht so extrem im anaeroben Bereich, dass ihre Leistung zusammenbricht, aber doch so lange und so intensiv, dass sich im Bindegewebe sehr viele Säuren stauen. Deren Abtransport belastet die Puffersysteme und die Alkalität des Blutes auch zeitlich weit über die sportliche Aktivität hinaus, so dass diese Säurebelastung zu einem Dauerzustand, also chronisch, werden kann. Die Regenerationszeiten verlängern sich.

Unter diesen Voraussetzungen führen weitere sportliche Aktivitäten immer schneller in die Übersäuerung und ins Übertraining.

Die typischen Sportlersäuren entstehen bei der Energiegewinnung und zwar umso mehr, je intensiver der Sport betrieben wird:

Kohlensäure

- aus gesteigerter Energiegewinnung mit Hilfe von Sauerstoff
- Die Belastung mit Kohlensäure wird häufig zu wenig beachtet, stellt jedoch eine nicht zu unterschätzende Belastung des Blutes, der Lunge, Bronchien und Atemwege dar.

Milchsäure

- aus gesteigerter Glukoseverbrennung, insbesondere bei der anaeroben Glukoseverbrennung

Essigsäure, Ketosäuren u.a.

- aus gesteigerter Fettverbrennung, insbesondere bei der unvollständigen Fettverbrennung ohne Glukose

Harnsäure

- aus gesteigerter Eiweißverbrennung, insbesondere wenn das Muskelglykogen verbraucht ist und immer noch schnell verfügbare Energie benötigt wird, z.B. in einem Endspurt, in einer Verlängerung beim Fußball o.ä.
- aus vermehrtem Zellsterben (Bei blauen Flecken, einem Sturz, einem Marathon o.ä. sterben mehrere Mio. Zellen.)
- aus übermäßigem Konsum von purinhaltigem Eiweiß, z. B. Fleisch (Empfohlen werden 0,8 - 1,7*g Eiweiß pro kg Körpergewicht, gemäß internationaler Konsensuskonferenz.)

** 2,0 g sollten auch von Kraftsportlern zum Muskelaufbau nicht überschritten werden.*

die „doppelte“ Säurefalle

Die Säurebelastung durch intensiven Sport ist schon nicht zu unterschätzen. Viele Sportler, Freizeit- als auch Leistungssportler geraten aus Unwissenheit sogar in die „doppelte“ Säurefalle.

Zu den Sportlersäuren kommen bei ihnen noch unnötig viele Säuren und Gifte aus den „normalen“, **säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten** hinzu:

Purinhaltige Lebensmittel	➡	Harnsäure
Schweinefleisch (55,7 kg***) und Eier (210***), Käse, Quark	➡	Schwefelsäure* aus den Aminosäuren Methionin und Cystein
Softdrinks, z.B. Cola (40,7 l), Fisch, Eier	➡	Phosphorsäure
Essig, Zucker (32,1 kg***), Weißmehlprodukte, Süßigkeiten (32 kg), stark verarbeitete Fette	➡	Essigsäure
Süßstoffe	➡	Ameisensäure
Fertigprodukte	➡	Zusatzstoffe, z. B. Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker
Schmerzmittel	➡	z.B. Acetylsalicylsäure
Stress, Leistungsdruck (führen über Adrenalin zum Burnout-Syndrom)	➡	Salzsäure, Harnsäure, Milchsäure, Cortisol… (24 Std. täglich)
		NATÜRLICH? – NEIN, ZUVIEL!

** Schwefel wird auch als Zusatzstoff in Trockenfrüchten, Wein und Kartoffelerzeugnissen eingesetzt.*
*** Auch Wein und Kaffee im Übermaß stellen eine Belastung für den Organismus dar.*
**** Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr in Deutschland, lt. Studie des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), 2007*

Diese säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind heute zwar **„normal“**. Aber glauben Sie wirklich, dass diese Säurebelastungen in ihrer Art und in ihrer Menge **„natürlich“** sind? Das sind sie NICHT!

Hinzu kommen noch die Belastungen aus Transfetten, Kochsalz, Nikotin und Alkohol, aus Zahnersatz, Spülmitteln, Waschmitteln, aus der Umwelt und aus der Industrie.

Die Belastungen, bestehend aus „normalen“ Säuren und Giften und aus den Säuren aus intensivem Sport, bewirken, dass viele Sportler zu früh in die Übersäuerung und dadurch an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit geraten.

Diese Grenze kann mit präventiver basenüberschüssiger Ernährung, basischer Entsäuerung und kontinuierlicher Regeneration erfolgreich sowohl in Richtung Gesundheit als auch in Richtung Leistungssteigerung verschoben werden.

Folgen der Übersäuerung

sauer macht nicht lustig

Unser Blut muss unter allen Umständen im basischen Bereich zwischen pH 7,35 und pH 7,45 bleiben. Um diesen alkalischen pH-Wert aufrechtzuerhalten, hat unser Stoffwechsel verschiedene Puffersysteme mit begrenzten Kapazitäten entwickelt.

Die natürlichen Pufferkapazitäten unseres Blutes, die sich über Jahrtausende aufgrund natürlicher Säurebelastungen entwickelt haben, sind erfahrungsgemäß mit der starken ungewohnten Säurebelastung aus intensivem Sport, insbesondere in Kombination mit den Säuren aus einer säurelastigen Ernährungs- und Lebensweise, schnell erschöpft.

Erschwerend kommt hinzu, dass auch die natürlichen Ausscheidungskapazitäten von Nieren, Darm und Lunge bei diesen starken Belastungen schnell überfordert sind.

Damit der pH-Wert des Blutes dennoch erhalten bleibt, greift unser Organismus, je nach Belastung und eigener Veranlagung, auf weitere Puffermechanismen zum Schutz unseres Blutes zurück, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden.

Im Blut wirksame Puffer:

- Bikarbonatpuffer
- Hämoglobinpuffer
- Proteinpuffer
- Phosphatpuffer

Dieses komplexe Puffersystem sorgt dafür, dass der pH-Wert des Blutes innerhalb der engen Grenzen zwischen pH 7,35 und 7,45 gehalten wird.

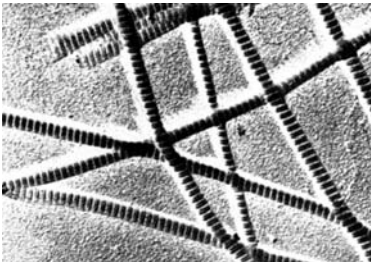
Vorsicht Nierensperre!

Die beiden Nieren sind u. U. nicht in der Lage, sämtliche anfallenden Säuren auszuscheiden. Eine mögliche Ursache dafür ist die von dem Dresdener Prof. Manfred von Ardenne erforschte sog. „Nierensperre“. Diese Sperre sorgt als Selbstschutz dafür, dass sich die Nieren und die harnableitenden Organe nicht selber verätzen. Die „Nierensperre“ liegt bei einem pH-Wert von pH 4,4.

Die Nieren haben auch eine Sperre für die Ausscheidung von Säuren in Form von Neutralsalzen. Starke Säuren werden mit Hilfe von basenbildenden Mineralstoffen zu solchen Salzen neutralisiert und dadurch ausscheidungsfähig gemacht. Allerdings können nur begrenzte Mengen ausgeschieden werden. Um ihre Kapazität optimal zu nutzen, müssen die beiden Nieren kontinuierlich mit Wasser sowie mit basenbildenden Mineral- und Vitalstoffen versorgt werden.

sauer macht steif

Damit der pH-Wert des Blutes basisch bleibt, kann die Flüssigkeit unseres Bindegewebes, zu Lasten der eigenen Alkalität, zunächst eine begrenzte Menge an Säuren aufnehmen. Darüber hinaus können begrenzte Mengen an Schadstoffen in den kollagenen Fasern, im Bindegewebe der Muskeln, aber auch im kollagenen Unterhautfettgewebe, in den Aderwänden, in den Bändern und Sehnen, Knorpeln und Bandscheiben „zwischengeparkt" werden.



So sehen intakte kollagene Fasern aus. Diese müssen vor Ablagerungen und Verletzungen geschützt werden.

Kollagene Fasern

Kollagene Fasern gehören zum Bindegewebe. Sie befinden sich im ganzen Körper, vor allem in den Sehnen und Gelenkbändern, in Haut, Knochen und Knorpeln.

Bei gleichem Durchmesser haben kollagene Fasern eine größere Zugfestigkeit als Stahlseile.

Das gilt allerdings nur so lange, wie sie nicht von Säuren beschädigt worden sind bzw. sich im übersäuerten Organismus nicht mehr regenerieren können.

Dabei werden nach Prof. Friedrich Sander die Säuren im Austausch gegen Wasser in den kollagenen Fasern gebunden und dort neutralisiert. Bei freien Kapazitäten der Blutpuffer und gleichzeitig der Ausscheidungsorgane können die Zwischenspeicher wieder geleert werden.

Bei dauerhafter Übersäuerung lagern sich immer mehr Säuren in den kollagenen Fasern ab. Durch diese An- und Einlagerungen werden die kollagenen Fasern auf die Dauer steif, und die Gewebe verlieren ihre Elastizität, Flexibilität und ihre biochemische sowie mechanische Pufferfunktion.

Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gewebe lassen nach. Die Leistungsfähigkeit sinkt. Gleichzeitig steigt das Entzündungs- und Verletzungsrisiko (z.B. Achillesschmerz, Tennisarm u.a.).

basisch
macht elastisch

Urs Zumstein,
Mehrfacher Vizeweltmeister und Schweizer Meister im Natural Bodybuilding Studiobesitzer

Folgen der Übersäuerung

sauer macht „Auaaah!“ – Muskelkater

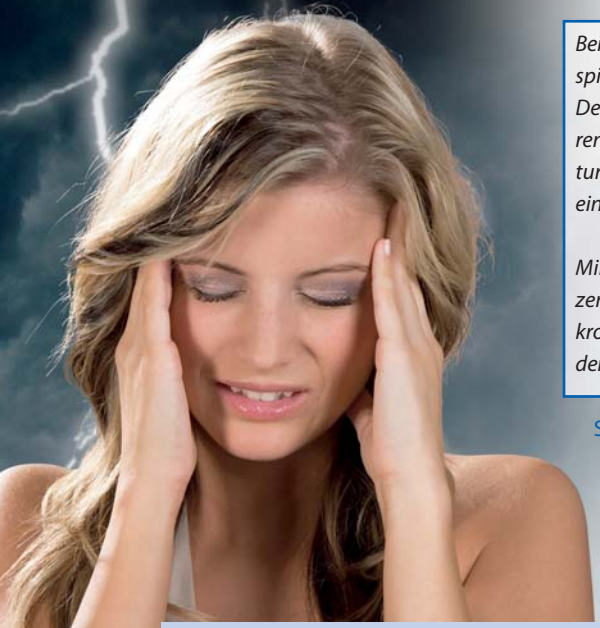
Muskelkater schmerzt. Darin sind sich alle einig.
Aber woher kommen diese Schmerzen?

Dehnungsschmerz

Bei Muskelkater sind in der überlasteten Muskulatur feine Risse, sog. **Mikroverletzungen**, in den Muskelfasern zu erkennen. In diesen Rissen sammelt sich Wasser. Der Muskel schwillt an und schmerzt bei weiterer Beanspruchung und Dehnung.

Entzündungsschmerz

Hinzu kommen Schmerzen durch die Ausheilung der Mikroverletzungen. Dieser Prozess verläuft wie die Ausheilung einer Entzündung. Dabei werden schmerzauslösende Substanzen freigesetzt, welche die Nerven reizen.



Bei der Entstehung der Mikroverletzungen spielen Säuren eine wesentliche Rolle. Denn erst durch die Einlagerung von Säuren in die kollagenen Fasern der Muskulatur werden diese in ihrer Stabilität beeinträchtigt, so dass sie reißen können.

Mikroverletzungen verursachen Schmerzen. Aber es sind Säuren, welche die Mikroverletzungen verursachen. Am Anfang der Kausalkette steht die Säure!

Säureschmerz

Die im Bindegewebe gestauten Säuren reizen auch direkt die Nerven. Menschen sind umso schmerzempfindlicher, je übersäuerter ihr Körper ist.

Angriff ist die beste Verteidigung!

Regelmäßiger Sport auf der Basis einer basenüberschüssigen Ernährung ist die beste Vorbeugung gegen Muskelkater.

Je regelmäßiger Sie Sport treiben, desto geringer ist die Säurebelastung, auch der kollagenen Fasern. Zum einen steht dem Körper durch die verbesserte Atmung und Durchblutung mehr Sauerstoff zur Energiegewinnung zur Verfügung. Im trainierten, regenerierten Muskel entsteht außerdem weniger Säure, weil die Energiegewinnung trainiert und optimiert ist. Zum anderen können die entstehenden Säuren aufgrund der besseren Durchblutung und des insgesamt trainierten Organismus besser abgebaut und ausgeschieden werden. Außerdem kräftigen Training und gute Ernährung die Strukturen.

Bereiten Sie sich auch auf Ihren Sporturlaub gezielt vor, damit Sie nicht nach einem Tag Wandern oder Skifahren im Bett bleiben müssen, Kopf- oder Muskelschmerzen o.ä. haben.

sauer macht langsam

Eine permanente Reizung der Nerven durch Säuren beeinträchtigt die Reizübertragung und verlängert die Reaktionszeit. Das mögen nur Bruchteile einer Sekunde sein. Aber diese können im Wettkampf oder im Spiel entscheidend sein.

Zum einen blockieren die durch Säuren verursachten Reize die Leitfähigkeit der Nerven. Zum anderen gewöhnt sich unser Nervensystem an den Dauerreiz. Eine Reizübertragung wird nun erst bei immer stärkeren Reizen ausgelöst und verspätet wahrgenommen.

Davon betroffen ist auch die Übertragung von Reizen, welche die Sportler für die Kontrolle und den Einsatz ihrer Kraft sowie für die Koordination und Feinsteuerung ihrer Muskulatur und ihrer Bewegungen benötigen.

Das können z. B. Informationen über den Untergrund sein, auf dem sie sich gerade bewegen. Ist er hart oder weich, griffig oder eisig und glatt, flach oder uneben? Sportler können bei Übersäuerung und dadurch verursachtem „Datenstau" möglicherweise „den Boden unter den Füßen verlieren".

Vom Gehirn kann säurebedingt immer weniger kontrolliert, gesteuert und koordiniert werden. Der „Input" an Informationen ist zu gering. Das Gleiche gilt für den „Output" vom Gehirn ausgehend zu der Muskulatur.

Angst vor dem Wolf?

Eine besonders von Wanderern, Radfahrern und Langstreckenläufern gefürchtete „Verletzung" ist das Wundlaufen oder Wundscheuern im Schritt.

Diese Verletzung kann höllische Schmerzen bereiten. Schützen Sie sich davor mit konsequent betriebener basischer Körperpflege (Voll- und Sitzbäder oder auf dem Bidet).

Dieser gefürchtete „Wolf" ist das Ergebnis lange dauernder mechanisch reibender Belastung im Schritt und wird beschleunigt durch die chemische Belastung durch sauren, ätzenden Schweiß.

Neben der konsequent zu betreibenden basischen Entsäuerung ist die beste Vorbeugung gegen ein mögliches Wundlaufen die reichliche präventive Versorgung des Organismus mit basenbildenden Vitalstoffen.

! *Die gleichzeitige Beeinträchtigung der Nervenübertragungen und der Strukturproteine durch Säuren erhöht die Gefahr von Mikroverletzungen der Muskulatur und die Verletzungsgefahr insgesamt.*

Basisch läuft es sich besser

Auch unter der laufenden Bevölkerung hat sich die basische Jentschura Philosophie bewährt. Ambitionierte Hobbyläufer testeten über das beliebte Online-Laufportal Achim Achilles *(www.achim-achilles.de)* die Vorzüge basenüberschüssiger Ernährung und entsäuernder Körperpflege. Das Ergebnis überzeugt: Von einem guten Bauchgefühl, lange anhaltender Sättigung und Energie während des Trainings profitierten die Tester eines glutenfreien Breis. Und nach der basisch mineralischen Körperpflege kamen die Läufer mit weniger Muskelkater wieder schneller auf die Beine.

Nicht nur bei den Testern, sondern auch in der Facebook-Community von Achim Achilles stößt das ganzheitliche Jentschura Konzept auf positive Resonanz. Viele Achim Achilles Fans achten bewusst auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt während des Sports.

Hinter dem Pseudonym steckt übrigens niemand anderes als der Journalist und Autor Dr. Hajo Schumacher. Auch auf SpiegelOnline ist der Artikulationsmeister mit ironischen Sportkolumnen aktiv.

„Das basische Baden hat mir auf längere Sicht einiges gebracht: eine schnelle Regeneration, weichere Haut und viele entspannte Stunden."

(Marie Theres, 27 Jahre, aus München; ww.achim-achilles.de)

„ Dank des Breis fühl ich mich körperlich fitter, satter, leichter und habe im Testzeitraum meine persönliche Bestzeit bei einem Halbmarathon um rund vier Minuten verbessert."

(Alf, 37 Jahre, aus Solingen, www.achim-achilles.de)

Im Bild zu sehen:
Wunderläufer ***Achim Achilles alias Dr. Hajo Schumacher***
(Foto: www.berlin-bits.de).

Folgen der Übersäuerung

sauer macht anfällig

Je intensiver und je länger die Säurebelastung ausfällt, desto anfälliger wird der Körper für Infekte. Denn so wie unser Blut ist auch unser Immunsystem abhängig vom pH-Wert seiner Flüssigkeiten.

Viele Sportler merken das im Verlauf der Saison. Zu Beginn ist die Säurebelastung noch gering. Mit der Ausschüttung von Cortisol, von unserem körpereigenen Cortison, aufgrund von Stress und Leistungsdruck, ist die Gesundheit gut geschützt. Die Vitalstoffspeicher sind im Idealfall gut gefüllt. Der Säurepegel ist niedrig.

Im Verlauf der Saison wird die Säurebelastung jedoch immer größer. Die Sportler werden immer anfälliger für Infekte.

Spätestens nach dem letzten Wettkampf der Saison, wenn sich Körper, Geist und Seele entspannen und die Ausschüttung von Cortisol abnimmt, werden auffallend viele Sportler krank.

! *Tipp für einen gesunden Darm: Regelmäßige Darmpflege, z.B. durch Einläufe und ggf. eine Darmsanierung, verbessern die Ausscheidung von Schadstoffen sowie die Nährstoffresorption und stärken das Immunsystem.*

Kommen zu dem intensiv betriebenen Sport noch eine säurelastige Ernährung und „Stress-Verdauung" hinzu, wird unsere Immunabwehr schnell schwächer, denn unser Immunsystem befindet sich zu ca. 80 % im Darm.

Mit steigender Belastung des Darmes nehmen mit den Infekten deshalb auch die Allergien zu, und es steigt das Risiko von Pilzerkrankungen.

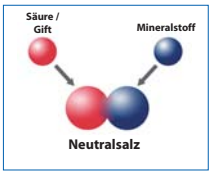
Heinrich Sickl,
aktiver Triathlet und Trainer (train-perfect.at):

„Wenn ein Schnupfen nur 2 Tage Training und nicht eine ganze Woche raubt, ist der sportliche Mehrwert unbestritten. Die allgemeine Gesundheit hat sich mit Jentschura wesentlich gesteigert. Ich und unsere Athleten sind kaum noch krank bzw. viel schneller wieder gesund.

Auch die Verletzungsanfälligkeit ist signifikant gefallen. Gerade der Bänder- und Sehnenapparat wird flexibler und elastischer. Zerrungen, Verstauchungen oder Bänderrisse sind kaum mehr festzustellen und wenn, dann heilen sie enorm schnell. Ich selber war nach einer Schulterblattzertrümmerung nach 2 Monaten wieder mit einem Top Ergebnis bei einem Ironman dabei!"

Folgen der Übersäuerung

sauer macht schwach



Sind die Puffersysteme des Blutes mit dem Abtransport der Säuren und anderer Schadstoffe überlastet und/ oder die Ausscheidungskapazitäten erschöpft, kommt es zu einer dauerhaften Säurebelastung des Gewebes. Da die kollagenen Fasern nicht unbegrenzt Säuren speichern können, neutralisiert unser Stoffwechsel das Übermaß an Schadstoffen mit Hilfe von energiereichen, basenbildenden[1] Mineralstoffen. Insbesondere bei vitalstoffarmer Ernährung muss unser Körper zur Neutralisierung von Säuren und Giften Mineralstoffe aus seinen eigenen Depots heranziehen.

Unsere Mineralstoffdepots werden zur Aufrechterhaltung der Alkalität unseres Blutes regelrecht geopfert. Die Folge ist ein erhöhter „Verschleiß" bzw. eine mangelhafte Regeneration von z.B. Haut und Haaren, Zähnen und Zahnfleisch, Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen, Knorpeln und Gelenken aufgrund von Entmineralisierung. Die Belastbarkeit der betroffenen Gewebe bzw. Strukturen nimmt ab. Damit steigt das Verletzungsrisiko weiter an.

Unsere Mineralstoffdepots:
- Haut
- Haare und Haarboden
- Nägel
- Zähne
- Gefäße bzw. Adern
- Sehnen, Bänder
- Knochen, Knorpel, Kapseln

Die Säulen unserer Schönheit
Die Säulen unserer Gesundheit

Strukturschäden durch Entmineralisierung

- Bindegewebsschwäche
- Venenleiden, Krampfadern, Besenreiser
- Haarergrauen, Haarverlust, Glatze
- Karies, Paradontose
- brüchige Finger- und Zehennägel
- Bandscheibenleiden
- Leistenbrüche
- Sehnen- und Bänderrisse
- Arthrose
- Osteoporose / Ermüdungsbrüche

[1] *Zahlreiche Vital-, insbesondere Mineralstoffe, entfalten im Stoffwechsel des Säure-Basen-Haushaltes eine basische Wirkung. Sie gelten in der Wissenschaft als „Basenbildner". Speziell die basenbildenden Mineralstoffe neutralisieren aggressive Säuren. Sie verbinden sich mit ihnen zu pH-neutralen Salzen. Wenn sich diese im Körper ablagern, nennt man sie Schlacken.*

sauer macht Glatze

„Milchsäureglatze: genetisch veranlagt, aber sauer verursacht!“ *Roland Jentschura*

Der Haarboden ist ein Organ im Säure-Basen-Haushalt! Er ist, genetisch veranlagt, das schnellstverfügbare basische Mineralstoffdepot. Bei extremer oder auch dauerhafter Übersäuerung oder Vergiftung holt sich unser Organismus zur Neutralisierung der Schadstoffe als erstes die benötigten Mineralstoffe aus dem Haarboden. Als Folge dieser Entnahme fallen die Haare aus. Den gleichen Vorgang beobachten wir bei chemotherapierten Patienten.

Haarverlust ist ein Mineralstoffverlust, der von schädlichen Säuren und Schadstoffen verursacht ist!

Haarverlust ist zu verstehen wie das Aufleuchten der Ölwarnlampe im Auto. Sie fahren jetzt mit Ihren Vitalstoffen auf Reserve. Und Sie können bis zum letzten Tropfen fahren. Aber dann …

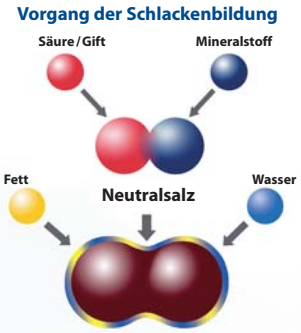
Nach dem "Reißen" des letzten Puffersystems reißen die Muskelfasern, die Sehnen und Bänder, es brechen die Knochen (Ermüdungsbrüche) usw. – Die „Karriere der Verletzungen“ beginnt.

? *Quizfrage:*
Wie beurteilt man die Gesundheit von Hund, Katze oder Pferd?

– Anhand der Schönheit von Haarwuchs, Zähnen, Krallen und Hufen.
Innere Gesundheit führt zu äußerer Schönheit.

Folgen der Übersäuerung

sauer macht dick



Jede Schlacke besteht aus dem sog. „vorderen Mineralstoff-bestandteil" und dem sog. „Säurerest".

Sand im Getriebe?!

Bei der Neutralisierung von Säuren und Giften mit basenbildenden Mineralstoffen entstehen neutrale Salze. Zusammen mit den Salzen aus der täglichen Ernährung können diese großen Mengen oft nicht vollständig ausgeschieden werden. Nicht ausscheidbare Salze lagert unser Körper, gebunden an Wasser und Fett, ab. Die Folge ist „Sand im Getriebe" in Form der sog. Schlacken. Die Schadstoffe fallen, zusammen mit dem Mineralstoff, dem Wasser und dem Fett, auf der Waage vierfach ins Gewicht. Damit leidet auch Ihre „gute Form".

Schlacken lagern sich bevorzugt in den Fett- und Bindegeweben ab, aber auch in Muskeln und Gelenken. Das schmerzt und beeinträchtigt die Freude am Sport und die Leistungsfähigkeit des Organismus.

Urs Zumstein
im Finale bei den ifbb-Weltmeisterschaften „Fitness" in Santa Susanna (Spanien) Oktober 2008

www.fitness-panthera.ch

„Sport verbrennt Fett und lässt Muskeln wachsen. Entschlackung bringt die gute Figur zum Vorschein."

Othmar Haag, Bad St. Leonhard in Kärnten – naturheikundlicher Sporttherapeut und Betreuer der österreichischen Nationalteams Rudern und Judo

othmar.haag@tmo.at

„Wer »Gewichtmachen« will, sollte erstmal entschlacken!"*

** Gewichtmachen: Eine in Sportarten wie Boxen, Ringen, Rudern und Judo weit verbreitete rapide Gewichtsreduzierung, um in einer niedrigeren Gewichtsklasse antreten zu können.*

sauer macht Cellulite

„Cellulite nicht *trotz viel* Sport, sondern *wegen zuviel* Sport!“

Die im Zeitungsartikel erwähnte Spitzensportlerin ist ein Paradebeispiel für „Milchsäurecellulite“ und für die überholte Annahme, dass Cellulite allein über das Kalorienzählen verschwinden kann: „Einfach mehr Kalorien verbrennen als essen, und schon ist die Cellulite weg!“ Also wird irgendeine einseitige Diät gemacht. Beine, Oberschenkel und Po werden trainiert. Der Stepper qualmt. Das Ergebnis ist, dass der Körper zwar schlank wird, nicht aber die Cellulite verschwindet. Am Po gibt es sogar noch „Zuwachs“! Und das nicht trotz viel Sport, sondern wegen zuviel Sport!

Cellulitis

Warum trifft es sogar junge Spitzen-Sportlerinnen?

Von NANNY OEHMICHEN

Cellulitis – für jede Frau ein Schreckenswort. Viele haben schon als Teenanger Orangenhaut. Bei den anderen kommt sie später. Nur knapp 10 % aller Frauen bleiben davon verschont.

Kann man was dagegen tun? Ärzte und Kosmetikerinnen raten zu Sport jeder Art: Gymnastik, Tanzen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Yoga. Aber so wenig hilft

Cellulitis! Dabei trainiert die Ausnahme-Athletin täglich vier Stunden, macht zusätzlich Fitneß. Wieso dann die Orangenhaut?

Eine Spitzen-Sportlerin muß nicht immer eine Spitzenfigur haben! Auch Martinas Cellulitis ist anlagebedingt. Sie hat eine besonders weibliche Figur, neigt zu Fettpölsterchen. Sie ist kein drahtiges Sportler-Typ. Aber so wenig hilft

Denn bei starker Muskelbeanspruchung entsteht viel Milchsäure, besonders unter sauerstoffarmen (anaeroben) Bedingungen. Die „Kalorien-Säure-Cellulite“ wird zu einer richtigen „Milchsäurecellulite“.

Im ersten Schritt zur Cellulite kommt es aufgrund der Übersäuerung zur Entmineralisierung mit entsprechender Bindegewebsschwäche.

Im zweiten Schritt lagern sich feste Schlacken zusammen mit Fett und Wasser in das geschwächte Bindegewebe ein. Jetzt ist die Orangenhaut perfekt – perfekt antrainiert!

Weitere Informationen finden Sie in unserem Ratgeber „Was Frauen wollen“.

Sport macht Spaß!

„Wer im Profi-Fußball die Nase vorne haben möchte, muss auch auf seine Ernährung achten. Basenüberschüssige Ernährung gibt mir die Power für eine super Leistung. Und nach dem Training bin ich mit einem entspannenden basischen Fuß- oder Vollbad schnell wieder fit."

Timo Hildebrand

„Habe das Turnier klar gewonnen :-) Jetzt geht es zur WM!

Als ich vom vielen "Gewichtmachen" mit einer fortgeschrittenen Gürtelrose ins Krankenhaus musste, war ich froh, als meine Mutter mir die Jentschura Produkte empfohlen hat. Jetzt bin ich in einer neuen Gewichtsklasse zurück im Ring und dank Jentschura fit wie nie zuvor!"

***Elena Walendzik**,*
Deutsche Boxmeisterin 2011, Bantamgewicht
qualifiziert zur WM 2012

***Karoline Dohr**, 2 x Gold, 1 x Silber in 6 Wochen*

Masters Europameisterschaften 2008

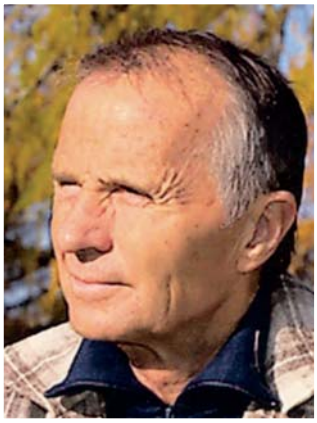
28. Juni	Berglauf	Silber
24. Juli	10.000 m	Gold
03. August	Marathon	Gold

„Ich kenne meinen Körper jetzt seit guten 50 Jahren. Die sehr, sehr gute Regeneration, die mir diese Erfolge ermöglicht hat, sehe ich neben meinem harten und konsequenten Training, dem „Hören auf meinen Körper" großteils auch in Zusammenhang mit der gezielten Einnahme von pflanzlichen Vitalstoffen."

Danke,
Karoline Dohr, Voitsberg (Austria)

„Jentschuras begeisternde Gesundheitsphilosophie, hervorgegangen aus jahrzehntelangen Erfahrungen, finden glücklicherweise immer mehr Eingang in den Sport. Es sind wertvolle „Bausteine" auf dem Weg der Sportlerinnen und Sportler zu stabiler Gesundheit, Höchstleistungen oder zu höheren Leistungen und zu menschlicher Reife."

Baldur Preiml



Mag. Baldur Preiml
österreichischer Skisprungtrainer von Olympiasiegern und Weltmeistern in den 70er Jahren

„Ich setzte die Jentschura Philosophie schon seit 2006 erfolgreich ein und bin total begeistert von den basischen Anwendungsmöglichkeiten. Ich mag die basische Salzdusche und ziehe gerne basische Strümpfe an. Nach intensiven Belastungen nehme ich am liebsten ein basisches Vollbad. Meinen Muskeln und auch meiner Haut tut das sehr gut!

Ein Hirse-Buchweizen-Brei ist mein Standardfrühstück. Und mit einem Pflanzengranulat habe ich immer das gute Gefühl, eine Extraportion „Gesundes" gegessen zu haben.

Richtig schätzen gelernt habe ich die Philosophie von Jentschura als ich mich 2008 von einer langwierigen Muskelverletzung regenerieren musste und dann in Wiesbaden gleich den 2. Platz gemacht habe."

Andrea Steinbecher,
Ironman European Champion 2006
Ironman European Vice Champion 2007
Ironman Hawaii 2007, 19. Platz (zweitbeste Deutsche)
www.andreabrede.com

Handbremse lösen – Schädliches meiden!

Betreiben Sie Ihren Sport nicht mit „angezogener Handbremse". Ersparen Sie Ihrem Körper die „normale", säurelastige Ernährung. Ihr Auto würden Sie auch nicht bewusst falsch tanken oder mit angezogener Bremse fahren.

Gerade mit einer säurelastigen Ernährung können Sie als Sportler schnell mit Mengen und Arten von Säuren und anderen Schadstoffen konfrontiert werden, die es so über Jahrtausende unserer menschlichen Entwicklung nicht gab. Unsere Puffersysteme und Ausscheidungsorgane sind nicht darauf eingestellt und deshalb schnell überlastet.

Zum Glück, oder leider, kann unser Körper sehr viel kompensieren und ausgleichen. Denn durch dieses Abpuffern, Ausgleichen und Ausbalancieren werden die Konsequenzen einer Übersäuerung nicht sofort spürbar, und die Säuren als Verursacher bleiben unerkannt. Nehmen Sie die Säuren und die Übersäuerung mit ihren möglichen Konsequenzen ernst!
Optimieren Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden durch einen geringeren Konsum von tierischen Produkten sowie durch einen weitgehenden Verzicht auf Fertiggerichte, auf Essig, Weißmehl, Zucker, Süßstoff, Süßwaren, Schokolade, schlechte Fette, Chips, Kochsalz, Milch und Milchprodukte, Kaffee, Cola, Limonade, Energy Drinks, Alkohol usw.

KURZ NOTIERT

Spröde Knochen. Sportliche Mädchen, die kohlensäurehaltige Erfrischungsgetränke wie Cola konsumieren, brechen sich häufiger die Knochen, fand Grace Wyshak von der Harvard Medical School in Boston heraus («Archives of Pediatric an Adolescent Medicine», Bd. 154, S. 610). Die Forscherin hatte bei 460 Schulmädchen den Zusammenhang zwischen Trinkgewohnheiten und erlittenen Frakturen untersucht. Unter den Softdrinkkonsumentinnen waren dreimal mehr Knochenbrüche aufgetreten als bei den anderen Mädchen. Trieben die Schülerinnen intensiv Sport, stieg die Häufigkeit der Knochenbrüche bei der Softdrinkguppe sogar auf das Fünffache an. (six)

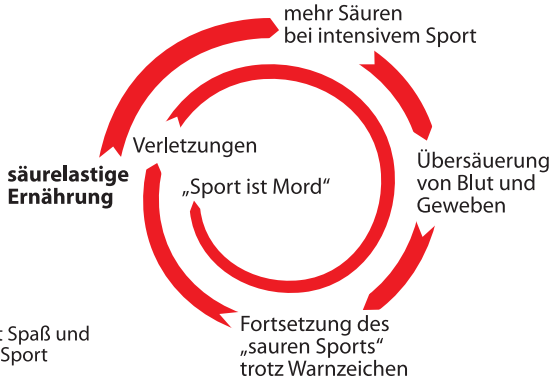
Tagesanzeiger Zürich, 22. Juni 2000

Katrin Neumann · Mountain Heroes

„Kennen und schätzen gelernt habe ich Jentschura auf der BIKE TRANS ALP 2011 , die ich mit meiner Partnerin gewonnen habe! Auch bei der Cape Pioneer 2011 in Südafrika hat sich Jentschura bewährt und wir haben den 2. Platz erzielt.

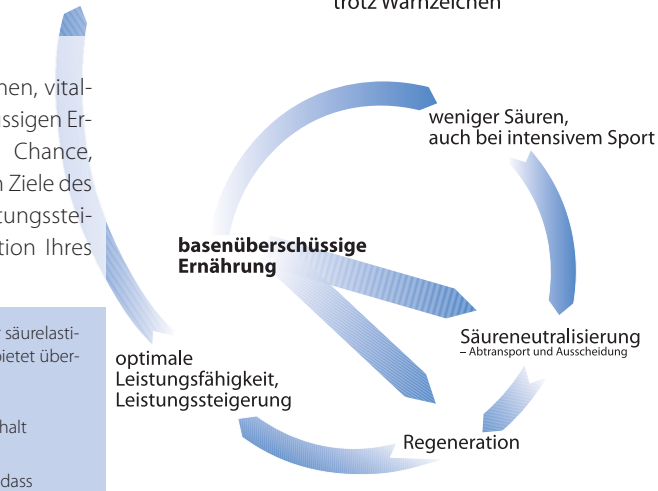
„Angezogene Handbremse“

Auf der Basis einer säurelastigen Ernährung kann unser Organismus die erforderliche Energie für unseren Sport nicht reibungslos bereitstellen. Stattdessen entstehen bei intensivem Sport unnötig viele Säuren, welche zusätzlich den Säure-Basen-Haushalt belasten.



„Freie Fahrt“

Auf der Basis einer natürlichen, vitalstoffreichen, basenüberschüssigen Ernährung haben Sie die Chance, erfolgreich Ihre persönlichen Ziele des Leistungserhaltes, der Leistungssteigerung und der Regeneration Ihres Organismus zu erreichen.



Eine Ernährungsoptimierung von einer säurelastigen in eine basenüberschüssige Kost bietet überzeugende Vorteile:

- Sie erspart Ihrem Säure-Basen-Haushalt unnötige Säuren.
- Sie optimiert Ihren Stoffwechsel, so dass während Training und Wettkampf mehr Energie entsteht.
- Sie optimiert Ihren Stoffwechsel, so dass auch bei intensivem Sport weniger Säuren entstehen.
- Sie liefert Ihrem Säure-Basen-Haushalt basenbildende Vitalstoffe, welche die Säuren aus dem Sport neutralisieren.
- Sie schont Ihre Mineralstoffdepots.
- Sie füllt Ihre Mineralstoffdepots wieder auf.
- Sie optimiert die Regeneration und die Leistungssteigerung.
- Sie ermöglicht persönliche Spitzenleistungen und dauerhafte Freude am Sport.

Mit einer Ernährungsoptimierung werden nicht nur die schädlichen Säuren und Schadstoffe reduziert, sondern Ihr Körper erhält auch alles, was der menschliche Organismus und sein Stoffwechsel seit Jahrtausenden für ihr reibungsloses Funktionieren benötigen.

Das 1. Gebot gesunden Sports:
„Vorher basenbildend mineralisieren!“

Vitalstoffe – die Basis für Ihre gute Leistung

Wir Menschen konnten uns mit der von der Natur zur Verfügung gestellten Nahrung zu unserer heutigen Komplexität von Körper, Geist und Seele entwickeln. Wir sind heute wie früher abhängig von einer möglichst naturgemäßen Ernährung.

Den Schwerpunkt dieser natürlichen Ernährung stellt seit jeher die Pflanze dar. Die Pflanze mit ihren komplexen Kohlenhydraten, wertvollen Fetten und hochwertigen Eiweißen bietet zusätzlich hunderttausende Vitalstoffe. Allein für den guten Bioapfel sind mittlerweile ca. 600 arttypische Vitalstoffe bekannt. Schätzungsweise gibt es aber mehrere hunderttausend vitalstoffreiche Verbindungen, von denen täglich neue entdeckt werden. Ebenfalls erst anfänglich erforscht sind die unzähligen Funktionen, welche die vielfältigen Vitalstoffe im Organismus erfüllen.

Die Pflanze ist sowohl in ihrer Vielfalt an Vitalstoffen als auch in ihren zahlreichen Wirkungen durch nichts zu ersetzen!

Vitalstoffe

dienen dem Körper für die Erhaltung seiner Gesundheit und sollten täglich verzehrt werden.

Mineralstoffe

werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt und sind für unseren Organismus lebensnotwendig.

Mengenelemente

wie Kalium, Natrium, Kalzium, Phosphor und Magnesium sind Bau- und Reglerstoffe des Organismus.

Spurenelemente

wie Eisen, Jod, Kupfer, Zink, Chrom, Selen u.a. sind z.B. Bestandteile von Enzymen und Hormonen.

Vitamine

wie Vitamin A, B-Vitamine, C, D, E, und K stärken u.a. das Immunsystem und sind unverzichtbar für den Aufbau von Zellen, Knochen und Zähnen.

Essentielle Fettsäuren

sind Bausubstanzen für Zellmembranen, optimieren die Blutfette uvm.

Essentielle Aminosäuren

sind für die Biosynthese körpereigener Eiweiße erforderlich.

Ballaststoffe

sind unverdauliche Pflanzenbestandteile. Sie bewirken ein gutes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit an, beugen Verstopfung vor, binden Schadstoffe und sind cholesterinsenkend.

Sekundäre Pflanzenstoffe

sind vitaminähnliche Substanzen wie Betacarotinoide, Flavonoide, Chlorophyll usw. Sie sind unter anderem bekannt für ihre stoffwechseloptimierende sowie verdauungsfördernde Wirkung, und sie unterstützen das Immunsystem. Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die Bitterstoffe. Diese regen die Verdauung an und haben einen sättigenden Effekt.

SUPER Treibstoff für super Leistung

Vitalstoffe dienen unserem Körper als Bausteine.
Vitalstoffe dienen als elektrisch geladene Teilchen zur Übertragung von Botschaften, z.B. im Nervensystem.
Vitalstoffe neutralisieren Säuren und unterstützen die Nieren bei deren Ausscheidung.
Vitalstoffe fangen als Antioxidantien „Freie Radikale" ab.
Vitalstoffe dienen unseren Enzymen[1] als Bausteine und als „Treibstoff". Dadurch sind Vitalstoffe an sämtlichen Stoffwechselvorgängen unseres Körpers beteiligt, nicht nur am Säure-Basen-Haushalt.
Aber: Von den vermuteten 30.000 Enzymen sind gerade einmal 3.000 näher erforscht - nur 10 %! Welche Vitalstoffe in welchen Enzymen bzw. an welchen enzymatischen Reaktionen auf welche Art und Weise beteiligt sind, ist noch nahezu unbekannt.

Viel wichtiger als die erforschte oder anzunehmende Bedeutung und Wirkung der Vitalstoffe ist für Sie als Sportler, dass sich die ganze Vielfalt der Natur auf Ihrem Teller oder Löffel befindet und Ihrem Körper zur Verfügung steht.

Da jede Pflanze nur ihre arttypischen Vitalstoffe enthält, braucht unser Körper für seine optimale Leistungsfähigkeit eine abwechselungsreiche, pflanzliche Ernährung.

Denn eines steht fest: Unser Stoffwechsel hat sich über Jahrtausende auf der Basis dieser Vielfalt an pflanzlichen Vitalstoffen entwickelt, sich daran angepasst und braucht sie für seine tägliche Arbeit.

Auf der Basis einer allumfassenden, omnimolekularen Vitalstoffversorgung gehen Sie mit optimalen Startbedingungen in den Sport. Mit ihr funktionieren auch die angestrebte Regeneration sowie der Leistungserhalt und die -steigerung optimal.

[1] *Enzyme sind Proteine, die als Katalysatoren chemische Reaktionen in Zellen beschleunigen bzw. ermöglichen. Enzyme benötigen für ihren Aufbau und ihre Funktionen Koenzyme in Form von energiereichen Vitalstoffen.*

Erhöhter Vitalstoffbedarf des Sportlers:

1. *erhöhter Grundumsatz eines Sportlers*
2. *erhöhter Verbrauch bei der Energieerzeugung*
3. *erhöhter Verbrauch als „Radikalfänger"*
4. *erhöhter Verlust durch Schwitzen*
5. *erhöhter Verbrauch zwecks Entsäuerung, besonders über die Nieren*
6. *erhöhter Bedarf zwecks Regeneration*
7. *erhöhter Bedarf für Wachstum und Leistungssteigerung*

SUPER Treibstoff für super Leistung

Der Ernährungskreis nach Jentschura

Der Bedarf eines Sportlers an Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß ist abhängig von Alter, Gewicht und Trainingsintensität. Er ist relativ leicht zu decken. Defizite entstehen häufig bei der Basisversorgung mit pflanzlichen Vitalstoffen. Die benötigte Vielfalt an Vitalstoffen liefern natürliche Lebensmittel mit ihrer hohen Nährstoffdichte.

Damit der Motor „Mensch" rund läuft, sollten die vitalstoffreichen Lebensmittel folgendermaßen gewichtet sein:

80 % basenüberschüssige und neutrale Lebensmittel
20 % säureüberschüssige Lebensmittel

Kompensatives Genießen

Vermissen Sie in dem Ernährungskreis einige Ihrer Lieblingsgenüsse? Werden Sie nicht „sauer", weil Sie auf diese verzichten müssen. Gönnen Sie sich ein kleines Eis. Es muss ja nicht gleich der Königsbecher sein. Genießen Sie einige Stücke feine Schokolade. Nicht gleich die ganze Tafel. „Sündigen" in Maßen ist erlaubt. Denken Sie aber an die zusätzliche Säurebelastung, die bei der Verstoffwechselung dieser Genussmittel entsteht.

Genießen Sie kleine Sünden, und kompensieren Sie z.B. eine Tasse Kaffee mit einer Extraportion pflanzlicher Vitalstoffe und einem Glas Wasser. So werden die entstehenden Säuren ausgeglichen. Oder machen Sie ein zusätzliches basisches Voll- oder Fußbad. Oder gehen Sie nachts mit basischen Strümpfen ins Bett.

Evi Sachenbacher-Stehles Lieblingsfrühstück

Evi Sachenbacher-Stehle gehört mit insgesamt 11 Medaillen, davon 6 WM-Medaillen und 5 Olympische, davon 2x Gold bei den Olympischen Spielen, zu den erfolgreichsten deutschen Langläuferinnen.

Evi Sachenbacher-Stehle
im Frühjahr 2012: 31 Jahre, 162 cm, 52 kg
Mit diesem Frühstück trainiert sie 20-25 Stunden wöchentlich ihre Grundlagen:

- ✓ 5 EL Hirse-Buchweizen-Brei
- ✓ Wasser nach Augenmaß
- ✓ 1 Apfel gerieben
- ✓ 1 Orange
- ✓ 1 Banane zerdrückt
- ✓ 2 EL Kokosflocken
- ✓ 1 EL gemahlener Mohn
- ✓ 1 EL Wurzelkraft fruchtig
- ✓ 1 EL Leinöl

Nährwertangaben für diese Portion:

kcal	15 g	92 g	40 g
812	Eiweiß	KH	Fett

Individuelle und bedarfsgerechte Variationsmöglichkeiten:
Ein höherer **Kohlenhydratbedarf** kann z.B. durch eine größere Menge an Hirse-Buchweizen-Brei oder durch die Zugabe von frischem Obst und Trockenfrüchten gedeckt werden.

Hinweis: Bitte nicht übertrieben mit Honig, Ahornsirup u.ä. süßen, um keine schlagartige Insulinausschüttung und damit keinen Hungerast/„Hammermann" zu provozieren.

Ein höherer **Fettbedarf** kann z. B. durch die Zugabe von Leinöl, Kokosfett und Nüssen gedeckt werden.

Tipp: Fette verlangsamen die Verdauung für eine noch gleichmäßigere Energiebereitstellung.

Ein höherer **Eiweißbedarf** kann z. B. durch die Zugabe von Blütenpollen, Nüssen, Amarant und Sojaprodukten gedeckt werden.

Evi Sachenbacher-Stehle

„Über meine Unverträglichkeiten bin ich auf Jentschura aufmerksam geworden. Die Philosophie hat mir super gut geholfen und ich bin wieder richtig gut unterwegs. Ich bin mittlerweile schon total süchtig nach meinem Brei am Morgen [oder auch mal zwischendurch ;-)]

Er liegt überhaupt nicht schwer im Magen, hält beim Training lange an und schmeckt dazu noch richtig gut :-)

Das Austria Ski Team vertraut schon seit Jahren auf die Jentschura Philosophie!

Mit Training *und* konsequenter Regeneration zu dauerhaftem Erfolg!

Sportler und auch Betreuer konzentrieren sich meist ausschließlich auf das Training und kaum auf die Regeneration. Dabei ist gerade die gezielte Kombination von Training und Regeneration der Schlüssel zum Erfolg.

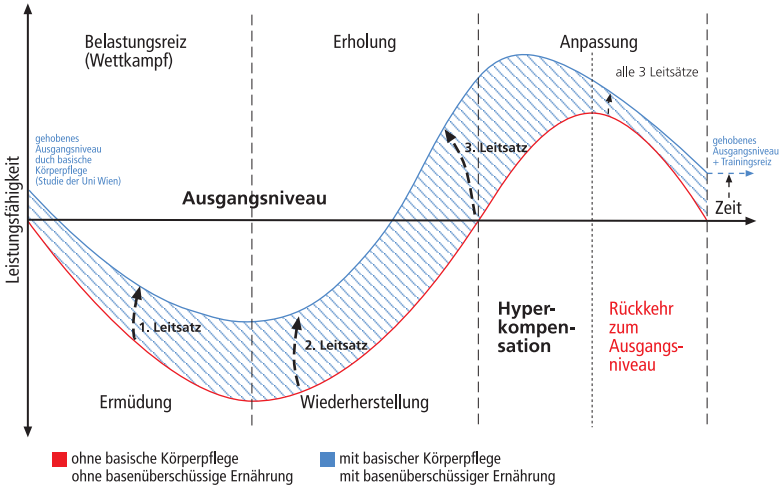
Das Training ist der Reiz für unseren Körper und auch für unsere Psyche zum Erhalt bzw. zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln, die Sehnen und Bänder, die Knochen, Knorpel und Gelenke werden belastet, gereizt und dadurch zu Wachstum und Stärkung angeregt.

Diese Anpassung des Organismus an den Trainingsreiz, die Optimierung des Stoffwechsels und die Leistungssteigerung erfolgen nach dem Training. Diese Zeit sollten sie nicht „verschlafen", sondern einer kontinuierlichen Regeneration widmen!

Die Regeneration gehört zeitlich genau so eingeplant und aktiv gestaltet wie das Training selbst.

Die Regenerationsphase unseres Körpers gliedert sich in drei Schritte:

Reinigung des Körpers von Säuren und Stoffwechselendprodukten
Wiederherstellung beim Sport zerstörten Gewebes Leistungserhalt
Hyperkompensation, denn unser Körper ist bestrebt, sich zu verbessern
„Man wächst an seinen Widerständen!" Leistungssteigerung



! *Merke! Je aktiver und konsequenter Sie Ihre Regeneration betreiben, desto schneller sind Sie wieder fit und einsatzbereit.*

Tour Transalp 2010

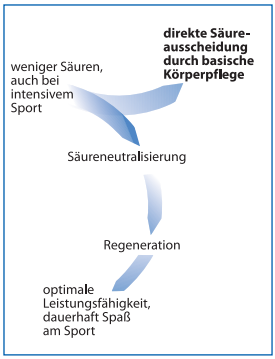
Das 2. Gebot gesunden Sports:
„Nachher basisch entsäuern!“

Basische Körperpflege

Der erste Schritt, um möglichst schnell nach dem Sport, dem Training oder dem Wettkampf wieder fit und einsatzbereit zu sein, ist die Reinigung des Körpers von entstandenen Säuren, Stoffwechselendprodukten, abgestorbenen Zellen usw.

Basenbildende Vitalstoffe unterstützen unsere körpereigenen Systeme und Enzyme bei der Neutralisierung und dem Abtransport der Säuren. Das reichliche Trinken von kohlensäurefreiem Wasser beschleunigt diese inneren Reinigungsprozesse.

Zu einem Engpass können die begrenzten Ausscheidungskapazitäten für Schadstoffe werden. Die Nieren arbeiten 24 Stunden täglich. Ihre Ausscheidungsfunktion wird durch Vitalstoffe und reichliches Trinken lediglich optimiert. Ihr Darm arbeitet auch schon 24 Stunden am Tag und wird durch eine gesunde basenüberschüssige Ernährung unterstützt. Ihre Lunge arbeitet ebenfalls 24 Stunden täglich und ist mit ihrer Ausscheidungskapazität meist am Limit. Nieren, Darm und Lunge sollen, aber können nur noch um wenige Prozentpunkte optimiert werden, dann sind ihre Ausscheidungskapazitäten erschöpft.



Darüber hinaus wird ein weiteres Ausscheidungsorgan aktiv, unsere Haut. Gerade bei Sportlern ist die Haut oft schon „hyperaktiv“. Viele leiden z.B. unter saurem, unangenehm riechendem Schweiß bis hin zu Neurodermitis, fettiger Haut, bis hin zu Pickeln und Akne und/oder schuppiger Haut bis hin zur Schuppenflechte. Diese intelligenten Ausscheidungsmechanismen der Haut werden als unangenehm wahrgenommen und deshalb in der Regel unterdrückt.

Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan!
Hautprobleme sind Ausscheidungsprobleme – sauer verursacht, basisch gelöst!

Jeder weiß, dass unsere Haut ein Ausscheidungsorgan ist. Aber kaum einer versteht es, die Ausscheidungsfunktionen sinnvoll zu nutzen. Dabei ist die Ausscheidung von Schadstoffen über die Haut die direkteste und effektivste. Mit Hilfe der ungenutzten Ausscheidungskapazitäten der Haut kann der Engpass der übrigen Ausscheidungsorgane gelöst werden. Zudem entlastet die direkte Ausscheidung der Säuren und Schadstoffe über die Haut die Puffersysteme, das Lymphsystem und die übrigen Ausscheidungsorgane.

? *Quizfrage:*
Wie pflegen Sie Ihre Haut, wenn Sie Säuren ausscheiden wollen?

Antwort: NATÜRLICH BASISCH!

Basische Körperpflege – entsäuert und regeneriert

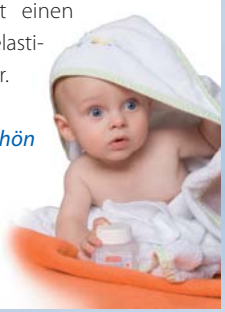
Natürlich basisch!

Wir alle haben schon einmal neun Monate lang 24 Stunden am Tag basisch gebadet. Neun Monate lang wachsen und gedeihen wir im basischen Fruchtwasser unserer Mutter heran. Neun Monate lang scheiden wir unsere sauren Stoffwechselendprodukte fast ausschließlich über das Ausscheidungsorgan Haut aus. Das basische Fruchtwasser der Mutter befreit die Babyhaut von den ausgeschiedenen Säuren und neutralisiert diese.

Babyhaut kennt bis zur Geburt nur basische Körperpflege mit einer Alkalität von ca. pH 8,0 bis pH 8,5. Wenn das Baby auf die Welt kommt, ist seine Haut basisch rein, samtweich und duftet einmalig.

Babyhaut spiegelt einen reinen, sauberen, elastischen Körper wider.

Basisch macht schön und elastisch!



Basische Körperpflege ist nichts Besonderes, sondern
etwas Selbstverständliches, etwas Natürliches!

Basisches Vollbad

Am effektivsten ist das basische Vollbad, da hierbei die größtmögliche Hautoberfläche zur Ausscheidung aktiviert wird. Unsere Haut wird von der Naturheilkunde als „Dritte Niere" bezeichnet. Das basische Vollbad entlastet und entspannt Körper, Geist und Seele von den Anstrengungen des Alltags und von den Säuren des Trainings oder Wettkampfes.

Basisches Fußbad

Sehr effektiv ist auch die Ausscheidung von Schadstoffen über die Füße. Diese gelten in der Naturheilkunde als unsere „Hilfsnieren". Basische Fußbäder sollten so oft wie möglich und insbesondere nach intensiver Beinarbeit angewandt werden. Gönnen Sie Ihren Füßen eine wohltuende Entspannung im basisch-mineralischen Fußbad. Basische Fußbäder sollten mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich angewandt werden. Die optimale Dauer liegt zwischen 30 und 60 Minuten.

Basische Körperpflege –schneller regeneriert!

Basische Dusche

Sehr bequem und empfehlenswert ist die basische Dusche. Tragen Sie nach dem Abseifen und Abspülen ein basisches Badesalz auf die feuchte Haut auf, und reiben Sie den ganzen Körper intensiv damit ab. Danach kurz überbrausen. Sie können sich auch eine Lauge aus einem basischen Badesalz und Wasser über den Körper laufen und dann auftrocknen lassen.

Dadurch haben Sie einen basischen Puffer auf der Haut für die ersten auszuschwitzenden Säuren bei sportlicher Belastung oder zur Regeneration über Nacht.

Base statt Deo

Wie wäre es einmal mit einem natürlichen Deo? Lösen Sie etwa ½ Teelöffel basisches Badesalz in ein wenig lauwarmem Wasser auf. Tragen Sie die Lauge in die mit Seife gewaschenen und trocken frottierten Achseln auf, und lassen Sie die Lauge auftrocknen. Eine wunderbare Erfrischung am Morgen, die weit in den Tag anhält.

Diese Maßnahme ist sehr beliebt bei Hand-, Basket- und Volleyballern sowie bei Sportlern mit intensivem Einsatz der oberen Extremitäten.

Basisches Dampfbad

Erleben Sie ein samtweiches Hautgefühl nach einem basischen Dampfbad. Dazu reiben Sie die großflächigen Partien Ihres Körpers intensiv mit einer Salz-Honig-Paste ein. Streichen Sie auch hier stets in Ausscheidungsrichtung.

Die Paste brausen Sie nach dem Dampfbad mit Wasser ab.

Basische Massagen

Basisch-mineralische Massagen sind mit der mechanischen Unterstützung eine besonders intensive Form der reinigenden Körperpflege. Sie spüren nicht nur die wohltuende Wirkung der Massage mit einem guten Hautöl und mit einem basischem Badesalz sondern erleben gleichzeitig einen sanften und belebenden Peelingeffekt. Dadurch wird die Haut sowohl mechanisch von abgestorbenen Hautpartikeln befreit, als auch sofort basisch entsäuernd gepflegt.

Meine Partner beim Training und danach

Mit basischen Strümpfen
entspannt in allen Ruhephasen.

Basische Strümpfe und basische Stulpen

Über den Tag getragene basische Stulpen und über Nacht getragene basische Strümpfe erhöhen Ihr Wohlbefinden ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Sie können an Beinen und Armen getragen werden.

Basische Stulpen empfehlen sich bei und nach dem Sport, in Beruf und Alltag.

Die basischen Strümpfe eignen sich in allen Ruhephasen am Tag oder während der Nacht und helfen auch bei Ein- und Durchschlafproblemen.

Basische Wickel

Zur gezielten lokalen Anwendung sind basische Wickel besonders gut geeignet. Wenden Sie feuchtwarme basische Wickel an beanspruchten Gelenken, Regionen oder Organen an, wo und wann es Ihnen hilfreich erscheint.

Basische Stulpen bei jeder Aktivität

Unsere Haut, ein Ausscheidungsorgan

Bis zu unserer Geburt ist unsere Haut das einzige Ausscheidungsorgan, das von Beginn an 24 Stunden am Tag aktiv Säuren und andere Schadstoffe ausscheidet. Wenn das Baby auf die Welt kommt, ist seine Haut basisch rein und duftet angenehm.

Erst im Laufe der Zeit wird die Haut aufgrund ihrer fortwährenden Ausscheidungen immer saurer. Irgendwann fühlt man sich „nicht mehr wohl in seiner Haut".

Schweißdrüsen: Die Haut hat z.B. an den Füßen und Händen, in den Armbeugen und Kniekehlen, in den Achselhöhlen, im Uro-Genital-Bereich und im Kopfbereich bis zu 600 Schweißdrüsen auf 1 cm^2. Wenn auf einer so kleinen Fläche übermäßig viele Säuren ausgeschieden werden, kann das ganz schön „ätzend" werden. Das macht dem Betroffenen keinen Spaß, ist jedoch eine intelligente Leistung des Organismus. Die Säuren sind draußen und belasten den Stoffwechsel nicht mehr.

Geruch: Auch der „pikante" Geruch, der an das letzte Schweineschnitzel erinnert, ist als Reinigung des Organismus zu verstehen.

Talgdrüsen: Jedes Haar hat eine Talgdrüse. Somit hat allein der Haarboden ca. 100.000 Talgdrüsen. Verstehen Sie fettiges Haar oder auch Pickel als einen sinnvollen Mechanismus der Ausscheidung.

Haarwuchs: Auch der Haarwuchs wird zur Schadstoffausscheidung genutzt. Nicht umsonst wird ein Doping- oder Drogennachweis oft per Haaranalyse durchgeführt.

Schuppen: Die beschleunigte Schuppenbildung ist ebenfalls nichts anderes als ein intelligenter, sinnvoller Mechanismus zur Ausscheidung von Schadstoffen, wodurch sich der Körper reinigt.

Die Ausscheidungskapazitäten und -möglichkeiten unserer Haut werden auch heute noch unterschätzt und zu wenig genutzt. Nutzen Sie diese Möglichkeiten für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

! *Ausscheidungen sind intelligente und hilfreiche Maßnahmen des Stoffwechsels zur Entlastung, Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Sie gehören nicht unterdrückt, sondern unterstützt! Mit basischer Körperpflege und durch Bürsten in Ausscheidungsrichtung.*

Basische Körperpflege
reinigt – entlastet – regeneriert

Prinzipien basischer Körperpflege

- Je früher nach dem Sport, desto besser!
- Je mehr Hautoberfläche, desto wirkungsvoller und desto besser die Durchblutung und die Selbstfettung der Haut!
- Je länger und öfter die Anwendungen, desto effektiver die Ausscheidung!

Bürsten in Ausscheidungsrichtung

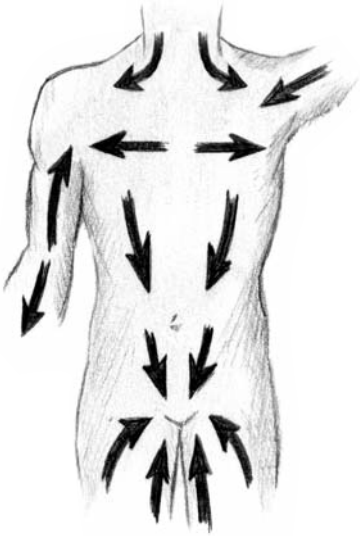
Unser Organismus transportiert, oft mit Unterstützung des Lymphsystems, die Säuren und Schadstoffe in Richtung sehr drüsenreicher Hautzonen, damit sie dort ausgeschieden werden. Diese sinnvolle Maßnahme unseres Körpers können wir durch gezieltes Bürsten entlang dieser Ausscheidungsrichtungen unterstützen.

Die Beinsportler, z. B. Radfahrer, Fußballer, Skifahrer, Läufer, bürsten ihre Unterschenkel in Richtung der Fußspitzen. In den Kniekehlen wird die Ausscheidung mit kreisenden Bürstungen „angekurbelt". Die Oberschenkel bürsten wir zum Körper hin und in den Leistenbereich hinein.

Nach sportlicher Beanspruchung der Arme bürsten wir die Unterarme in Richtung der Fingerspitzen, die Armbeugen werden zur Ausscheidung „angekurbelt", und die Oberarme bürsten wir in Richtung der Achselhöhlen. In den Achselhöhlen sammeln sich neben den Schadstoffen aus den Armen auch diejenigen des Kopfes und des gesamten Oberkörpers.

Mit Hilfe der Ausscheidung über die Haut wird unser gesamtes Lymphsystem unterstützt und entlastet.

Säuren können direkt ausgeschieden werden, ohne aufwendig verstoffwechselt werden zu müssen. Der gesamte Säure-Basen-Haushalt und auch die Ausscheidungsorgane werden entlastet.



Detaillierte Informationen zum Thema Bürsten finden Sie in unserer Broschüre „Bürsten in Ausscheidungsrichtung".

Das 3. Gebot gesunden Sports:
„Kontinuierlich regenerieren!“

Leistungserhalt und Leistungssteigerung

Der entscheidende Unterschied:

Maschine	=	Verschleiß
Mensch	=	Regeneration

Unsere Fähigkeit zur Regeneration in allen Lebenslagen ist beeindruckend. Dabei ist unser Körper, einer höheren Intelligenz folgend, immer bestrebt, sich zu optimieren. Überflüssiges wird entfernt, und auf entsprechende Reize reagiert unser Stoffwechsel mit dem Bestreben, sich zu verbessern, also auf die nächste Belastung besser vorbereitet zu sein als auf die vorherige (Hyperkompensation). Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihren Körper in diesem Bestreben nach Optimierung zu unterstützen.

Nachdem Sie Ihren Körper mit Unterstützung der basenbildenden Vitalstoffe und der basischen Körperpflege schnellstmöglich und wirkungsvoll entsäuert und gereinigt haben, ist es an der Zeit, seinen Wiederaufbau anzutreiben und seine Leistung zu steigern. Der Reiz, der beim Training entsteht, muss während der Regeneration im Körper umgesetzt werden.

Training	=	Reiz
Regenerierung	=	Leistungssteigerung

Vordergründig zielt Sport auf den Erhalt bzw. auf die Zunahme unserer Kraft ab, also auf unsere Muskeln. Aber gleichzeitig verbessert sich das gesamte System, denn diese wachsenden Muskeln wollen auch an unser Herz-Kreislauf-System und an unser Nervensystem angeschlossen werden. Generell ist Sport ein Reiz für unser Herz-Kreislauf-System und unser Nervensystem. Die Durchblutung und auch das Blut in seiner Qualität und Quantität verbessern sich. Die Kondition, Koordination und Steuerung der Kräfte verbessern sich. Die Muskelkraft wird über Sehnen und Bänder auf Knochen, Knorpel und Gelenke übertragen. D.h. auch diese Gewebe müssen sich anpassen.

Anpassungs- bzw. Regenerationszeiten:

Muskeln	3 – 6 Wochen
Sehnen, Bänder	6 – 12 Monate
Knochen, Knorpel, Gelenke	12 – 24 Monate

Für diese umfangreichen Regenerations- und Aufbauarbeiten benötigt unser Körper zum einen Bausteine in Form von Eiweißen, Fetten, Kohlenhydraten und sehr vielen Vitalstoffen. Mit diesen werden auch gleichzeitig die beim Sport aufgebrauchten körpereigenen Mineral- und Vitalstoffspeicher wiederaufgebaut.

Zum anderen braucht unser Körper aber auch die Baumeister, welche diese Bausteine verarbeiten. Diese Helfer sind die Enzyme. Kaum eine Reaktion in unserem Körper findet ohne sie statt.

Enzyme wiederum benötigen für ihren eigenen Aufbau und/oder ihre Funktionen ebenfalls Vitalstoffe. Hier nur ein Paar Beispiele: Der Vitalstoff Kalzium wird vom Stoffwechsel unter anderem mit Hilfe des

Vitalstoffes Vitamin D in die Knochen eingebaut. Kalzium ist zudem an mehreren Hundert enzymatischen Reaktionen beteiligt, insbesondere im Säure-Basen-Haushalt. Gleiches gilt für Magnesium, der Vitalstoff dient als Baustoff für die Knochen und den Baumeistern für hunderte enzymatische Reaktionen. Die Vitalstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen sowie die Vitamine B_1, B_6, B_{12}, C, D und E sind erforderlich damit aus Aminosäuren Muskeln werden. Auch werden Aminosäuren u.a. mit Hilfe von Vitamin C zu starken kollagenen Fasern, z.B. in Sehen, aber auch in Knochen, aufgebaut. Vitamin C ist an ca. 15.000 enzymatischen Reaktionen beteiligt, auch im Immunsystem…

Um sowohl für die Bausteine selber als auch für die „Baumeister" zu sorgen, ist es wichtig, auch nach dem Sport, also eigentlich immer, auf eine hohe Zufuhr vitalstoffreicher pflanzlicher Lebensmittel zu achten.

Entscheidend ist jetzt, dass Sie die Regeneration bzw. die regenerativen Maßnahmen planen, insbesondere auch zeitlich planen. Die meisten planen nur das Training, welches aber nur den Reiz zur Leistungssteigerung gibt.

Die kontinuierlich vitalstoffreiche Ernährung und speziell die basische Körperpflege, welche enorm die Regeneration beschleunigt, gehören zeitlich eingeplant.

kontinuierliche basenüberschüssige Ernährung
\+ kontinuierliche basische Körperpflege
= kontinuierliche Regeneration

Die Drei Leitsätze gesunden Sports

1. Vorher basenbildend mineralisieren!

- Essen Sie überwiegend vollwertig-vegetarisch!
- Essen Sie 80 % basenüberschüssig und neutrale sowie 20 % säureüberschüssige Kost!

2. Nachher basisch entsäuern!

- Scheiden Sie mit basischen Anwendungen nach Training und Wettkampf schädliche Säuren aus!
- Praktizieren Sie dies mit basischen Fuß- und Vollbädern sowie mit basischen Wickel, mit basischen Duschen, Sauna, Dampfbad und Massage!

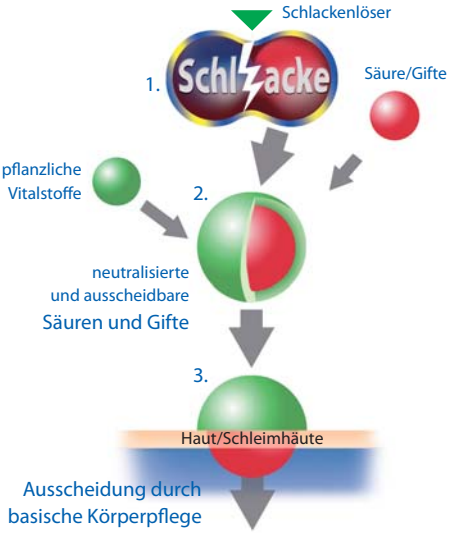
3. Kontinuierlich regenerieren!

- Bei kontinuierlicher basischer Körperpflege, kontinuierlicher basenüberschüssiger Ernährung haben Sie die Regeneration inklusive!
- Basische Körperpflege holt im ersten Schritt der Regeneration die Säuren aus dem Körper! Basenbildende Vitalstoffe liefern die Bausteine zur Regeneration und beschleunigen sie gleichzeitig!
- Führen Sie regelmäßig den „Dreisprung der Entschlackung" als bewährten „Ölwechsel" durch!

„Ölwechsel“ in drei Schritten

Zu einem passenden Zeitpunkt, z. B. in der Zwischensaison oder nach intensiven Einheiten, nach Wettkämpfen, spätestens nach der Saison, sollten Sie einen kompletten „Ölwechsel“ Ihres Organismus durchführen. Die Voraussetzungen dafür sind freie Kapazitäten sowohl Ihrer Puffer- und Transportsysteme als auch Ihrer Ausscheidungsorgane. Gleichzeitig muss ein ausreichendes Neutralisierungspotential in Form von basenbildenden, pflanzlichen Vitalstoffen vorhanden sein.

Wissenschaftlich betrachtet, ist der geforderte Ölwechsel der „Dreisprung der Entschlackung“.



1. Gezielte Spaltung der Schlacken in ihre ursprünglichen Bestandteile und dadurch Reaktivierung der bislang neutralisierten Säuren und Gifte durch Schlackenlöser. Kräutertee ist ein perfekter Zellspüler. Er löst desto mehr unterschiedliche Schlacken, je mehr Kräuter die Mischung enthält.

2. Die von dem Tee „aufgewirbelten“ und damit reaktivierten Säuren und anderen Schadstoffe werden im zweiten Stoffwechselschritt mit Unterstützung basenbildender Vitalstoffe neutralisiert, abtransportiert und auch schon teilweise ausgeschieden. Gerade die Nieren benötigen während des Ölwechsels bzw. während einer Entschlackungskur die besondere Unterstützung mit energiereichen und basenbildenden Vitalstoffen aus der Pflanze zur aktiven Entsäuerung.

3. Im dritten Schritt fördert die basische Körperpflege die Ausscheidung von Säuren und sonstigen Schadstoffen über die Haut und über die Schleimhäute.
Basische Körperpflege löst den evtl. vorhandenen Ausscheidungsengpass von Nieren, Darm und Lunge. Gleichzeitig werden diese Organe entlastet.

Vitalstoffe = „Öl“ für den Motor Mensch

Die weitere, kontinuierliche Zufuhr von basenbildenden Vitalstoffen liefert die Bausteine zur Regeneration und gleichzeitig neues „Öl“ für den menschlichen Motor.

Das Ergebnis ist ein sauberer, entschlackter, regenerierter, ein gut „geölter“ und leistungsstarker Organismus. Mit diesem haben Sie dauerhaft Freude und Spaß an Ihrem Sport.

Leseproben: verlag-jentschura.de

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

Gesundheit durch Entschlackung

Zahllose Zivilisationskrankheiten sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.

261 Seiten
Fadenheftung, fester Einband
ISBN: 978-3-933874-33-7

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

zivilisatoselos

leben frei von Zivilisationskrankheiten

Die modernen Zivilisationskrankheiten gelten z.Zt. als unheilbar. Nach den Autoren gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung.

Am Beispiel der 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand interessanter Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.

374 Seiten
Fadenheftung, fester Einband
ISBN: 978-3-933874-30-6

V 0318-2007 © Verlag Peter Jentschura D - 48163 Münster 04/2012 (D)

Verlag Peter Jentschura
Dülmener Str. 33
D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 34 29 90
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

Verlag Peter Jentschura Literatur für Leben und Gesundheit

Besuchen Sie uns im Internet, und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile

• Lese- und Hörproben • Wissenswertes • Kontaktaufnahme

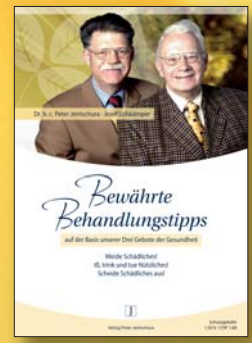
www.verlag-jentschura.de

Weitere Ratgeber aus dem Verlag Peter Jentschura

„Wie entschlacke ich erfolgreich?"

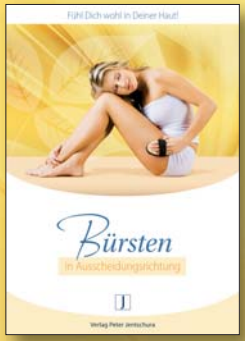
Ratgeber „Ernährung"

Ratgeber „Was Frauen wollen"



„Bewährte Behandlungstipps"

Ratgeber „Fasten ohne Krise"
(nur als Download)



„Bürsten in Ausscheidungsrichtung"

Alle Ratgeber gibt es auch als Downloadversion unter www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes

* **QR-Code:** Mit einem internet- und QR-fähigem Handy können Sie diesen Code abfotografieren und gelangen ohne Abtippen zur Produkseite des jeweiligen Buches oder der Ratgeber.

QR-Code*

V 0318-2007 © Verlag Peter Jentschura D - 48163 Münster 08/2013 (D)

Verlag Peter Jentschura

Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: info@verlag-jentschura.de
Internet: www.verlag-jentschura.de

Mit freundlicher Empfehlung von