

# POWER STATT „SAUER“

## GESUNDER, ERFOLGREICHER SPORT IN DER SÄURE-BASEN-BALANCE

»» Sport gilt als „Allheilmittel“. Dennoch bleiben immer mehr Freizeit- und Profisportler mit orthopädischen Problemen, verletzt und verschlissen auf der Strecke. Denn immer mehr Menschen sind aufgrund der heute „normalen“ Ernährungs- und Lebensumstände mit basenbildenden Vitalstoffen unterversorgt und stattdessen **chronisch latent übersäuert**.

Auf Dauer wirken Säuren im Körper wie „Sand im Getriebe“, sodass bereits der gut gemeinte sportliche Ausgleich zum alltäglichen Sitzen und zu den kleinen Sünden des Alltags nur den Verschleiß fördert! Intensiver Sport und erst recht Hochleistungssport führen bei einer chronischen Übersäuerung schnell ins sportliche Aus und Ende. Mit Schmerzen und Entzündungen fängt es an. Mit zunehmendem Muskelkater und nachlassender Regeneration geht es weiter. Mit Muskelfaser- und Sehnenrissen, Bandscheiben- und Gelenksproblemen, Knorpelschäden und Ermüdungsbrüchen endet es.

Keinen Sport zu betreiben, ist jedoch auch keine Option. Denn ohne Sport können Sie sich von Ihrer Kraft, von stabilen Sehnen, Bändern, Bandscheiben, Gelenken, Knochen und damit von Ihrer Lebensqualität so schnell verabschieden, wie Sie es bei einem Gipsbein oder bei Astronauten aufgrund der erlebten Schwerelosigkeit beobachten können.

### „SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN!“



Stundenlanges Sitzen lässt unser Blut und unsere Lymphe zu langsam fließen und in unseren Beinen regelrecht versacken. Sauerstoff und regenerative Nährstoffe gelangen dann nur mangelhaft in die Gewebe. Kohlensäure, Milchsäure, Harnsäure sowie weitere, saure Stoffwechselprodukte werden nur

P. Jentschura®  
regeneriert wie neugeboren

**ROLAND JENTSCHURA**  
DIPL. ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER



« ICH FREUE MICH ÜBER JEDEN,  
DER SPORT ALS SÄULE DER GESUNDHEIT  
FÜR SICH ENTDECKT UND KULTIVIERT.

**TRAINING IST WICHTIG, ABER  
REGENERATION IST ENTSCHEIDEND! »**

ungenügend abtransportiert, belasten und übersäuern die Gewebe. Deshalb ist langes Sitzen so gesundheitsschädlich wie Rauchen. Das gilt auch und insbesondere für Sportler.

**Tipp:** Je länger Sie vor Ihrem Training gegessen haben, desto unterversorgter und übersäuerter sind gerade Ihre Beine und desto länger sollten Sie sich aufwärmen!

### „WER RASTET, DER ROSTET“

Unsere Gelenke, Knorpel und Bandscheiben sind nicht durchblutet. Wenn wir sie über den Tag nicht immer wieder bewegen und auch belasten, sind der erforderliche Stoffaustausch zur Entsäuerung und die Regeneration in den betroffenen Gelenken nicht möglich.

Bei Bewegungsmangel im Alltag und aufgrund der heute normalen „westlichen Ernährung“ reichert sich in unseren Gelenkflüssigkeiten unter anderem Harnsäure an. In höheren Konzentrationen, bei niedrigen pH-Werten und niedrigen Temperaturen kristallisiert sie aus und die Betroffenen haben „Rost“ in den Gelenken bzw. „Sand im Getriebe“ in Form von Gicht, Schmerzen, Entzündungen, Arthritis und Arthrose oder auch Arteriosklerose und anderen sogenannten Verschlackungen.

**Tipp:** „Es ginge viel mehr, wenn man viel mehr ginge!“ – meine Großmutter, die Drogistin Margarete Jentschura, wurde mit diesem Motto 104 Jahre alt. Täglich und über den Tag verteilt 10.000 Schritte sind für jeden von uns die gesundheitliche Grundlage für erfolgreichen Sport.



**ANDREAS KLOSE**

LEICHTATHLET,  
TRAINER & DOZENT  
WWU MÜNSTER

## WER NICHT TRAINIERT...? VERLIERT!

Im Gegensatz zu Maschinen, welche durch Belastung verschleißten, können wir Menschen regenerieren. Wir können „an Widerständen wachsen“. Wir sind genetisch so programmiert, dass wir, ausgelöst durch Belastungen (= Training) ausdauernder, stärker, belastbarer und besser werden können.

Die beim intensiven Training auf die Zellen in unseren Muskeln, Sehnen, Bändern, Bandscheiben, Knorpeln, Knochen usw. wirkenden Kräfte und die reichlich entstehenden Säuren, wie die Kohlensäure, Milchsäure, Harnsäure, „aktivierte Essigsäure“ usw. liefern uns die erforderlichen „Reize“ zur Regeneration sowie zur Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit. Fehlen diese Reize, können wir uns von unserer Kraft und Ausdauer, von stabilen Sehnen, Bändern, Bandscheiben, Gelenken, Knochen und damit von unserer Lebensqualität so schnell verabschieden, wie wir es bei einem Gipsbein beobachten können!

**Tipp:** Regelmäßiges, intensives Training ist der Startknopf zur Regeneration und eine Säule unserer Gesundheit oder es ist der Anfang vom Ende, wenn wir „sauer“ trainieren.

## WER „SAUER“ TRAINIERT...? VERLIERT AUCH!

Bei niedrigen pH-Werten in den Gelenkflüssigkeiten stellen die Chondrozyten im Knorpel – egal wie wir trainieren – ihre regenerative Arbeit ein und es kommt zu Knorpelerweichung und -auffaserung, zu Rissen und kleinen Löchern. Auf Harnsäurekristalle im Gelenk reagiert unser Immunsystem wie auf pathogene Keime mit entzündlichen Prozessen und greift dabei auch den gesunden Knorpel an. Außerdem wirken Harnsäurekristalle wie „Sand im Getriebe“. Training fördert jetzt anstelle der Regeneration nur den Verschleiß, Arthritis und Arthrose.

Ebenfalls bei niedrigen pH-Werten fahren die Gewebezellen ihre regenerierende Funktion herunter. Die Bindegewebe werden schwächer, und immer häufiger kommt es zu Muskelkater,

« HOCHLEISTUNGSSPORT IST AUF DAUER NICHT GESUND. ABER UNTER BEACHTUNG EINIGER WESENTLICHER GESUNDHEITSAKTIVITÄTEN KANN MAN IHN LANGE ERFOLGREICH BETREIBEN UND VERTRETEN. »

Muskelfaser- und Sehnenrissen usw. Auch im Knochenstoffwechsel stellen die knochenbauenden Osteoblasten ihre regenerativen Prozesse ein. Stattdessen werden die knochenabbauenden Osteoklasten aktiviert und setzen basische Mineralstoffe und säurepufferndes Phosphat frei – zum Schutz der lebenswichtigen Säure-Basen-Balance. Insbesondere unser Blut muss für seine Fließ- und Funktionsfähigkeit immer leicht basisch zwischen pH 7,35 bis 7,45 bleiben. Ansonsten könnte sich der bekannte Spruch „Sport ist Mord!“ bewahrheiten. Auch wenn das den Vorteilen des Sports überhaupt nicht gerecht wird, so geben sich doch leider viel zu viele der chronisch latent Übersäuerten bei falsch betriebenen Sport „den Rest“.

**Tipp:** Neu- oder Wiedereinsteiger in den Sport sollten zu Beginn des Trainings ihren Stoffwechsel langsam in Schwung bringen und erst einmal den „Sand aus dem Getriebe“ holen. Vergleichbar mit einem „Ölwechsel“ funktioniert dies hervorragend mit dem erstmals von Dr. h. c. Peter Jentschura erforschten „Dreisprung von Entschlackung und Regeneration“ in Form einer Kur. Die pflanzlichen Vitalstoffe, Mineralstoffe, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe dienen der Entsäuerung und wirken im Stoffwechsel und den daran beteiligten ca. 50.000 Enzymen wie „Öl für den Motor“.

Ein kompletter „Ölwechsel“ empfiehlt sich, so wie beim Auto, generell nach einer gewissen „Laufleistung“ oder Zeit. Ebenso sinnvoll ist eine Entsäuerungs-, Entschlackungs- und Regenerationskur nach intensiven Trainings- und Wettkampfphasen für alle, die lange Freude an ihrem Sport und eine hohe Lebensqualität genießen möchten.

BUCHTIPP

# POWER STATT „SAUER“ – UNSER SÄURE-BASEN-HAUSHALT ENTSCHIEDET

≪≪≪ NEU

Sport liefert uns die erforderlichen „Reize“ zur Regeneration und startet unsere körpereigenen Regenerationsprogramme zur Leistungssteigerung und Superkompensation.

Was den wenigsten bewusst ist, ein intensives, anstrengendes Training – und ohne Anstrengung war es kein Training! – ist zunächst einmal schädlich:

Training verbraucht zwar wünschenswert Kalorien. Aber auch wertvolle Vitalstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe wie Antioxidantien werden verbraucht und ausgeschwitzt. Gewebe und Strukturen werden zerstört. Entzündliche Prozesse gefördert. Der Körper übersäuert. Das Immunsystem ist geschwächt. usw.



EINFACH EINSCHANNEN UND MEHR ZUM BUCH ERFAHREN!!!

Im ersten Teil meines neuen Buches „Power statt sauer“ gehe ich kurz und prägnant auf diese durchaus negativen „Nebenwirkungen“ des Trainings ein. Diese sind zwar sinnvoll und beabsichtigt als erforderliche „Reize“ zur Regeneration. Sie können aber zusammen mit vermeidbaren, weiteren Faktoren in die chronisch latente Übersäuerung führen.

Einen Einblick in mein Säure-Basen-Verständnis erhalten Sie in meinem YouTube-Film:

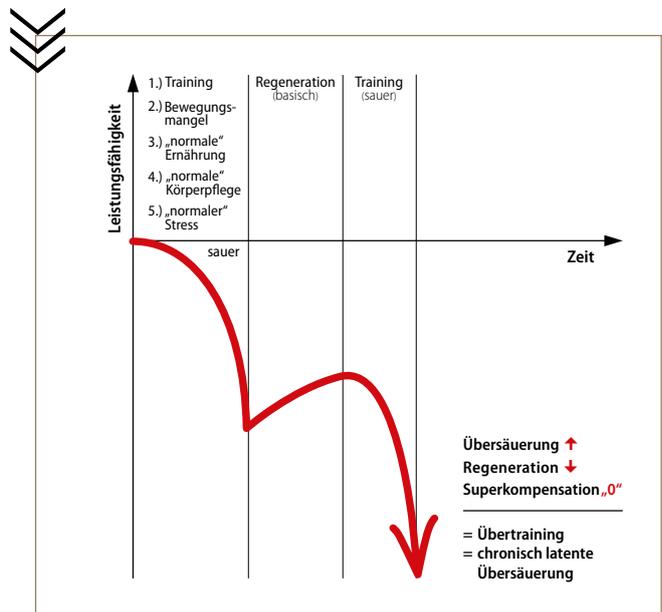
Die fünf (vermeidbaren) Hauptverursacher der chronisch latenten Übersäuerung:

A YouTube video thumbnail showing a man speaking, with a red line graph overlaid. The graph has labels: 'Leistungsbereich', 'Leistungsumbruch', and 'Übertraining'. Below the thumbnail is the YouTube logo and the URL 'youtube.com/pjentschura'.

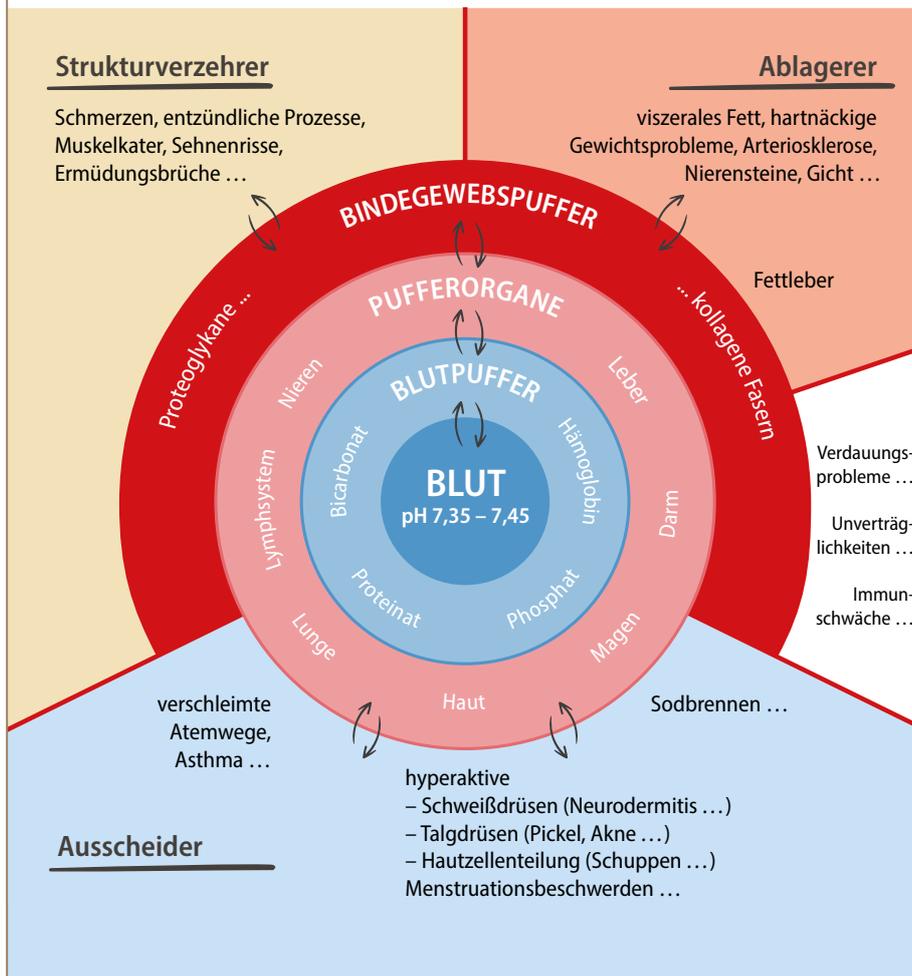
**CHRONISCH ÜBERSÄUERT?**  
**DAS MUSST DU WISSEN!**

Leistungsbereich  
Leistungsumbruch  
Übertraining

**You Tube** youtube.com/pjentschura



Die ebenso vermeidbaren Folgen einer chronisch latenten Übersäuerung, wie ich sie im Buch ausführlich beschreibe, habe ich mit folgender Grafik zusammengefasst:



Die 80:20-Erfolgsernährung bietet uns mit ihrer Energie und ihren Vitalstoffen die langfristige Basis für optimale Regeneration und persönliche Bestleistungen.

## 2. Nach dem Sport basisch entsäuern!

Um schnellstmöglich nach dem sauren Sport in den basisch-regenerativen Stoffwechsel zu kommen, hat sich basische Körperpflege seit Jahren bestens bewährt.

## 3. Kontinuierlich regenerieren!

Wozu der menschliche Körper mit seiner Fähigkeit zur Regeneration in der Lage ist, ist beeindruckend! Aber: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“ Eine erfolgreiche Regeneration und Leistungsverbesserung braucht neben reichlich Material aus der basenbildenden Ernährung sowie einem basischen Körpermilieu auch Zeit! Zu beachten ist darüber hinaus, dass die verschiedenen Gewebe unterschiedliche Zeiten benötigen, um den Trainingsreiz umzusetzen oder um nach

Im **zweiten Teil meines Buches** geht es dann um die basischen Rahmenbedingungen zum sauren Sport. Damit soll eine chronisch latente Übersäuerung vermieden und stattdessen der saure Trainingsreiz basisch bis zur Leistungsverbesserung und Superkompensation umgesetzt werden.

Grundvoraussetzung dafür ist eine gute Durchblutung und auch ein guter Lymphfluss über reichlich Bewegung, reichliches Trinken und weitere stoffwechselfördernde Maßnahmen. Dringender Optimierungsbedarf besteht bei fast allen Sportlern in der Ernährung. An der Stelle leitet das Buch dann über zu den

## DREI LEITLINIEN GESUNDEN, ERFOLGREICHEN SPORTS:

### 1. Vor dem Sport basenbildend mineralisieren!

Die heute „normale“ basen-, vital-, mineral- und ballaststoffarme, jedoch kalorien-, säure-, fremd- und schadstoffreiche Ernährung schickt uns in die chronisch latente Übersäuerung.

Verletzungen überhaupt wieder trainierbar zu sein.

Zahlreiche ambitionierte Hobby- ebenso wie Spitzensportler untermauern mit ihren Erfahrungs- und Erfolgsgeschichten die zentrale Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für erfolgreichen Sport und ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben.

Mit sportlichen Grüßen,

*R. Jentschura*

Roland Jentschura

Wenn Sie zum Thema „Sport in der Säure-Basen-Balance“ noch Fragen haben, so zögern Sie bitte nicht, uns unter Telefon +49 (0) 25 34-97 44-0 oder via E-Mail an [info@p-jentschura.com](mailto:info@p-jentschura.com) zu kontaktieren.