

Volkmar Schwabe

# Sauer macht nicht lustig oder wann Sport Mord ist

## Der Säure-Basen-Haushalt im (Leistungs-)Sport: Die Regenata „Sport“ (Teil 1)

„Bewegung und Sport sind unverzichtbare Bestandteile eines gesunden Körpers und eines gesunden Geistes“, lernten und erlebten wir meist schon in der Schule. „Sport ist Mord“ ist die (scheinbare) Gegenthese dazu im Volksmund.

Fatalerweise gilt Letzteres nicht nur als bequeme Ausrede der genauso bequemen Bewegungsmuffel, sondern es lehrt uns auch die Lebenserfahrung. Angefangen mit dem wohl von jedem schon erlebten und mehr oder weniger intensiv erlittenen Muskelkater, bis hin zu ernsthaften Muskel-, Sehnen-, Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen. Immer wieder hören wir sogar von dem plötzlichen Tod eines Hochleistungssportlers während der Ausübung seines Lieblingssports.

Beide scheinbar unversöhnlich nebeneinander stehenden Thesen beschreiben die beiden Seiten derselben Medaille. Nämlich den fließenden Übergang vom basischen, aeroben in den sauren, anaeroben Bereich, der stetig ansteigenden Säureflut aufgrund immer säurelastiger Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Nicht zuletzt vom immer extremer werdenden Sport selbst verursacht.

### Der Teufelskreis der Übersäuerung

Der zunächst harmlos erscheinende „Muskelkater“ ist ein Indiz für die bestehende Belastung und Überschreitung der vorhandenen Pufferkapazitäten des Blutes und geht mit einem immer niedriger werdenden Blut-pH-Wert einher. Die Erythrozyten verlieren in der Folge ihre Elastizität. Die Viskosität des Blutes nimmt ab, was wiederum zu einer verringerten Sauerstoff- und Vitalstoffversorgung sowie gleichzeitigen verminderten Säureentsorgung der Zellen durch das Blut führt. Die nunmehr unelastischen Erythrozyten erhöhen drastisch die Thrombose- und damit die Infarktgefahr. Der Säureüberschuss leistet nicht nur im Blut ganze Arbeit. Im Bindegewebe reichern sich zunehmend Säuren an und unsere Mineralstoffpuffer werden bis zur Neige geleert, so dass die kollagenen Fasern, die in den Sehnen, Gelenkbändern, Knorpeln und Knochen mit der Zugfestigkeit von Stahl vergleichbar sind, geschwächt werden und damit schwere Verletzungen provozieren.

Nicht zuletzt dank der mehr als 25-jährigen Forschungsarbeit der „letzten Druiden“, Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper, sind diese durchaus dramatischen Vorgänge ins Bewusstsein von immer mehr Menschen gelangt. Längst wird die Erkenntnis, dass ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt entscheidenden Anteil an der ganzheitlich ver-

standenen Gesundheit bis ins hohe Alter hat, auch von den meisten noch so entschiedenen Verfechtern der so genannten Schulmedizin nicht mehr belächelt. Die allgemeine Übersäuerung, die fortschreitende Entmineralisierung des Organismus' in Form von Haarverlust, Bindegewebsschwächen, Gelenkverschleiß oder Osteoporose wegen Umwandlung der aggressiven Säuren in neutrale Salze sowie das Vorhandensein dieser eingelagerten „Schlacken“ in Form von Cellulite, Nieren-, Blasen- und Gallensteinen, Gicht und Rheuma und weiterer, oft völlig fehl gedeuteter schmerzhafter Erkrankungen werden immer seltener ins Reich der Fabel verwiesen. In der Complementärmedizin gehören diese Erkenntnisse mittlerweile ohnehin zum physiologischen Basiswissen.

Mittlerweile hat sich Roland Jentschura, auf den ich später noch zu sprechen kommen werde, des oben Beschriebenen, nicht nur äußerst schmerzhaften, sondern ggf. sogar lebensgefährlichen Übergangs vom basischen in den sauren Bereich intensiv angenommen. Er hat die sich aufrägenden Konsequenzen im Rahmen der „Drei Gebote des gesunden Sports“ mit Leben gefüllt.

### Das erste Gebot lautet: „Vorher basenbildend mineralisieren!“

Für optimale Startbedingungen. Damit unsere Depots aufgefüllt werden. Mit Vitalstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, bioaktiven Substanzen, etc., um für eine optimale Leistung und dem Ansturm der Säuren gewappnet zu sein. Roland Jentschura vergleicht die abgerufene Höchstleistung des Menschen anschaulich mit der einer Rennmaschine. Den besten überhaupt zu bekommenen Brennstoff und immer das beste Öl zu verwenden, ist dort selbstverständlich, für uns Menschen aber nicht. Stattdessen haben viele Sportler mit den Säuren „Sand im Getriebe“ und „fahren“ bei konzentriertem, intensivem Sport permanent „im roten Bereich“. Das kann nicht gut gehen!

### Das zweite Gebot gesunden Sports lautet: „Nachher basisch entsäuern!“

Einleuchtend, dass die nach dem Sport im Blut und im Gewebe zirkulierenden Säuren schnellstmöglich entsorgt und ausgeschie-

den werden müssen, noch bevor sie ihre oben beschriebene zerstörerische Wirkung entfalten können.

Der pH-Wert des Blutes muss unter allen Umständen im basischen Bereich zwischen 7,35 bis 7,45 pH (potentia hydrogenii) bleiben, damit das Blut überhaupt noch fließen, seine vielen Aufgaben und Funktionen erfüllen kann. Säurefluten, zum Beispiel durch extreme Belastung verursacht, denen der kluge Organismus mit seinen vielen Schutzmechanismen nicht mehr Herr werden kann, lassen dann die Volksweisheit „Sport ist Mord“ viel zu schnell und zuweilen viel zu wörtlich zur selbsterfüllenden Prophezeie werden.

Den zwei Geboten des gesunden Sports von Dr. h. c. Peter Jentschura fügte Roland Jentschura noch ein drittes hinzu:

### „Kontinuierlich regenerieren!“

Er macht dabei auf einen wesentlichen Unterschied zwischen Mensch und Maschine aufmerksam. Während die Maschine verschleißt, ist der Mensch zur Regenerierung in der Lage. Trotzdem oder gerade deswegen wird in aller Regel der Maschine die größere Aufmerksamkeit entgegengebracht, als wir sie uns selbst zugestehen. Unsere ureigene Fähigkeit zur Regenerierung wird von den wenigsten Sportlern sinnvoll und konsequent unterstützt, geschweige denn, gezielt zur Leistungssteigerung genutzt. Während der Ölwechsel bei der Maschine obligatorisch ist, zögern wir in der Regel aus Bequemlichkeit und / oder Unwissenheit, unseren eigenen lebensnotwendigen „Ölwechsel“ durchzuführen.

Was uns Peter Jentschura seit vielen, vielen Jahren mit dem Dreisprung der Entschlackung gelehrt hat:

- Dem Lösen der eingelagerten Schlacken mit dem Zellspüler Kräutertee,
- dem Neutralisieren der nunmehr wieder aktivierten Säuren mit dem omnimolekularen 100-Pflanzen-Lebensmittel
- und schließlich dem Ausscheiden der Säuren und Schadstoffe über die Haut und über die Schleimhäute mittels basischer Körperpflege,

davon fühlten sich Sportler bis jetzt viel zu selten angesprochen.

**Säure mittels Base ausleiten,**

lautet der so einfach klingende und deshalb geniale Lösungsansatz der Jentschuras. Mit basischen Voll- und Fußbädern, basischer Sauna und -Dampfbad, basischen Strümpfen und Stulpen mit einem pH-Wert von 8,5 wird das völlig unterschätzte Ausscheidungsorgan Haut unterstützt und der Säure der Garaus gemacht, noch bevor sie zur Schlacke umgewandelt wird. Muskelkater und alle mit der Übersäuerung verbundenen und oft genug nachhaltigen Folgeerscheinungen können dadurch minimiert, wenn nicht sogar eliminiert werden. Das alles ist tatsächlich genauso simpel und genauso effektiv, wie es diese Zeilen verkünden. Immer mehr Hochleistungssportler singen mittlerweile ein begeistertes Lied davon.

CO`MED hat sich in einer ganzen Artikel-Serie seit 2004 mit den Forschungen des Dr. h. c. Peter Jentschura auseinandergesetzt und die sich daraus ableitenden sehr umfassenden Anwendungen porträtiert. (1)

Mit seinen beiden Bestsellern: „Gesundheit durch Entschlackung“ und „zivilisatoselos leben“ umreißt Peter Jentschura die hier skizzierten Grundlagen mit wissenschaftlichem Tiefgang, aber dennoch mit dem Spannungsgelände eines guten Kriminalromans (2, 3).

## Die Spezialisierung des Roland Jentschura auf den Sport



Roland Jentschura

Konnten Josef Lohkämper und Dr. h. c. Peter Jentschura auf den Grundlagen der Forschungen von Vater und Tochter Leisen aufbauen, so führt jetzt Peters Sohn, der Diplom-Oecotrophologe Roland Jentschura, die Grundlagenforschung seines Vaters fort.

Aus den Erfahrungen seiner sportlichen Aktivitäten, den Erkenntnissen seines Studiums und durch eigene Forschungsarbeit hat er daraus ein spezialisiertes und eigenständiges Instrumentarium für alle Sportler entwickelt.

Ergänzend flossen die Erfahrungswerte zahlreicher bekannter und herausragender Trainer und Spitzensportler ein, die schon seit langem die großen Vorteile der Drei Gebote des gesunden Sports erkannt haben. Und seitdem geringere Verletzungsanfälligkeit, schnellere und intensivere Regeneration und sogar Leistungssteigerung bei einer stabileren Gesundheit konstatieren. Nicht zuletzt gilt das auch für den Österreichischen Skiverband ÖSV, mit dem „Jentschura International“ aufgrund dieser beeindruckenden Bilanz als offizieller Berater und Ausrüster ein enges Band verbindet.

Alles das, was ich hier in aller Kürze bezüglich der Grundlagen der basenbildenden Regeneration im Sport zusammengefasst habe,

lässt sich in dem auf den ersten Blick eher unscheinbaren, aber sehr profunden knapp fünfzigseitigen Ratgeber:

**„Sport ist wichtig – aber richtig!“**

in aller Ausführlichkeit nachlesen (4). Roland Jentschura hat damit einen meines Erachtens fast unverzichtbaren Ratgeber zum Säure-Basen-Haushalt für Aktive, Sportler und Hochleistungssportler auf den Weg gebracht. Unverzichtbar dann, wenn mit den durchaus leicht zu handhabenden und plausiblen Mitteln der Drei Gebote des gesunden Sports die immanenten Belästigungen und manifesten Gefahren der Übersäuerung vermieden und die drei „L“ des Roland Jentschura:

### Leistungserhalt, Leistungssteigerung und Leistungsregenerierung

erzielt werden sollen.

## Die Regenata „Sport“ im Kur- & Vital-Hotel Röther in Überlingen am Bodensee

Meinem mir unverzichtbaren Stilmittel treu bleibend, habe ich mir die Entwicklung und Anwendung der Regenata „Sport“ als eigenständigen Baustein der Regenata, der basischen Reinigungs- und basenbildende Regenerierungskur, vor Ort angesehen.

CO`MED-Lesern und –Leserinnen wird das gerade erst in 04 und 05/2008 in der Serie „Kur-Konzepte“ erschienene Porträt: „Die Regenata im Kneipp- & Vital-Hotel Röther in Überlingen am Bodensee“ in bester Erinnerung sein. Wer das nachlesen will, aber die Hefte nicht archiviert hat, kann das auch mittels des unter (1) genannten Links tun.

Wenn Sie sich im Rahmen dieses Porträts ein wenig hineinführen lassen und damit auch ein bisschen hineinfühlen konnten in dieses von Michael Röther und seinem beeindruckenden Stab von Fachleuten geprägte höchst innovative wie ebenso qualitativ hochstehende Vital-Hotel der ganz besonderen Art, so wird es sie überhaupt nicht wundern, dass Roland Jentschura sich sehr zielgerichtet dieses Zitters zwischen Wohlfühlhotel und naturheilkundlich orientierter Kurklinik bedient hat, um den von ihm kreierte Ratgeber im Zusammenwirken mit Hochleistungssportlern einem Praxistest zu unterziehen.

Lassen Sie mich das Ergebnis schon vorwegnehmen: Die Erfahrungen dieses Tests sprechen eine so eindeutige Sprache, dass Michael Röther im Zusammenwirken mit Roland Jentschura in der Zwischenzeit neben der **klassischen Regenata** und der ebenfalls im Hause Röther entwickelten **Individual-Regenata** mit besonderer therapeutischer Berücksichtigung individueller Probleme und Krankheiten eine ebenso eigenständige **Regenata**

„**Sport**“ für Aktive, Sportler und Hochleistungssportler als Regenerierungswoche nach Wettkämpfen oder aufgrund von Übertraining entwickelt hat.

Ich weiß, dass das nicht fair ist. Jetzt habe ich Ihnen gerade den auf die konkrete Umsetzung der Regenata „Sport“ bezogenen Mund wässrig gemacht, muss aber aus Kapazitätsgründen (Sie haben es lange schon gemerkt: CO`MED wird dicker und dicker – ein Schelm, der Böses dabei denkt) an dieser Stelle eine Zäsur machen und auf die nächste CO`MED-Ausgabe im Juli verweisen. Natürlich erspare ich Ihnen den Hinweis, dass es sich lohnen wird, den zweiten Teil zu lesen. Wem der erkenntnisbezogene Mund dennoch nicht wässrig genug ist, dem skizziere ich hier kurz, was den diesbezüglichen Speichelfluss im nächsten Heft anregen könnte:

**Begegnungen**

- mit European Iron„man“ Champion 2006 und European Iron„man“ Vice Champion 2007, **Andrea Brede**
- mit dem Teamchef des GIANT-Swiss-Team (Mountain-Bike) und Schweizer Meister „Masters“, **Roland Abächerli**
- mit dem Schweizer Naturarzt und Sportheilpraktiker **Christian Harzenmoser**, selbst aktiver Triathlet, der sich auf die Dunkelfelduntersuchung, auch und gerade in Bezug auf den Säure-Basen-Haushalt der Hochleistungssportler, spezialisiert hat. Und natürlich wieder
- mit dem ganzen Team um **Michael Röther** einschließlich **Dr. Gregor Dietze** und seiner Frau **Sabine**, beide auch aus der Hochleistungsszene kommend und im Zusammenhang mit der Sport-Regenata auch auf Laktat-Leistungs-Tests spezialisiert. Und last but not least
- mit der **Regenata-Sport ...**

Dann bis Juli!

**Literaturhinweise**

(1) Alle erwähnten Artikel sind unter der Rubrik „Säure-Basen-Haushalt“ auf der CO`MED-Homepage mit folgendem Link als PDF nachzulesen: [www.comedverlag.de/fachmagazin\\_concepts.php](http://www.comedverlag.de/fachmagazin_concepts.php)

(2) Peter Jentschura, Josef Lohkämper: „Gesundheit durch Entschlackung“, Peter Jentschura Verlag, Münster, ISBN 3-933874-33-5

(3) Peter Jentschura, Josef Lohkämper: „Zivilisatoselos leben – frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit“, Peter Jentschura Verlag, Münster, ISBN 3-933874-30-0

(4) Roland Jentschura: „Sport ist wichtig – aber richtig!“, Bei „Jentschura International GmbH, 48163 Münster, zu beziehen