



Buchrezension von Andreas Klose „POWER STATT SAUER“



Andreas Klose,
Dozent am Institut
für Sportwissenschaft
an der WWU Münster

- *Leichtathlet, Schwerpunkte
Hochsprung und Mehrkampf*
- *Sport-, Physio-
und Manualtherapeut*
- *Diagnostiker, Trainer und Be-
rater im (Hoch)Leistungssport
und Gesundheitswesen*
- *Referent und Ausbilder für Ärzte,
Sport-, Bewegungs-
und Physiotherapeuten*

Bewegung und Sport gelten allgemein als omnipotente Heilmittel. Aber ein Blick in die Statistiken zeigt, dass trotz Sport in allen Alters- und Bevölkerungsgruppen gesundheitliche ebenso wie zahlreiche orthopädische Probleme zu finden sind. Auch mich als Therapeut und Trainer bewegt seit Jahren die Frage, ob und inwieweit Sport bzw. Hochleistungssport überhaupt gesundheitlich vertretbar sind.

Auch wenn wir bezüglich des Säure-Basen-Haushaltes in vielen Bereichen wissenschaftlich noch in den Kinderstiefeln stecken, liefert Roland Jentschura aus seinem Säure-Basen-Verständnis heraus die Begründung

für den sportlichen Verschleiß: „Unser Blut muss immer basisch bleiben!“ Für den Diplom-Oecotrophologen entscheidet unser Säure-Basen-Haushalt sowohl kurz- als auch langfristig über die sportliche Karriere. Ein chronisches Übermaß an Säuren entfaltet im Körper bei meist gleichzeitig anzutreffendem Vitalstoffmangel langfristig den Effekt von „Sand im Getriebe!“ Mit derart einfachen Bildern fügt der Autor seine jahrzehntelangen Erfahrungen und Erkenntnisse zu einem einzigartigen Körperverständnis zusammen. Für ihn bleiben aus Unwissenheit und auch aus Ignoranz gegenüber dem Säure-Basen-Haushalt als Schnittstelle zwischen Training, Regeneration und Superkompensation viel zu viele Sportler völlig unnötig auf der Strecke.

So provoziert der Autor den Leser gleich zu Beginn mit seiner Aussage, dass Sport, je intensiver er betrieben wird, den Körper erstmal übersäuert, schwächt und massiv schadet. Das liefert zwar sinnvoller Weise den erforderlichen Reiz zur Leistungssteigerung, jedoch führt Sport in Kombination mit der heute üblichen Ernährung und dem heutigen Lebensstil in die zwar terminologisch umstrittene „chronisch, latente Übersäuerung“, mit den jedoch allseits bekannten Leistungsverlusten, Verschleiß- und Ermüdungserscheinungen.

Im ersten Teil des Buches werden wesentliche Ursachen und mögliche Folgen der Übersäuerung systematisch und verständlich vorgestellt. Anschauliche grafische Darstellungen, ein jeweiliges Fazit am Ende der Kapitel und Gesamtzusammenfassungen verschaffen dem Leser einen guten Überblick. Aus vermeidbaren Fehlern leitet der Autor immer wieder hilfreiche Tipps ab.

Im zweiten Teil werden die vermeidbaren Ursachen systematisch zu Lösungsansätzen umformuliert und aus dem erworbenen Körperverständnis drei Leitlinien als Rahmenbedingungen für gesunden, erfolgreichen Sport vorgestellt.

Aus dem Säure-Basen-Verständnis des Autors werden verständliche Empfehlungen gegeben, die von nationalen und internationalen Spitzensportlern, Trainern und Betreuern bereits umgesetzt werden. Sie kommen in diesem Buch zu Wort und bestätigen mit ihren Erfahrungsberichten die erfolgreiche Anwendung dieser Leitlinien.

Die Leser werden mit Hilfe dieses Buches ein Körperverständnis erlangen, mit dem sie sowohl die verschiedenen Symptome einer Übersäuerung als auch die Bedürfnisse ihres Körpers und die Maßnahmen zur Regeneration und Superkompensation verstehen. Mit diesem Wissen kann jeder das Training in der Säure-Basen-Balance erfolgreich steuern und darüber hinaus sein Leben und seine Lebensqualität positiv beeinflussen.

Verlag Peter Jentschura
Literatur für Leben und Gesundheit
Otto-Hahn-Straße 22 · D-48161 Münster
✉ info@verlag-jentschura.de
☎ +49 (0) 25 34 – 9 73 35-0
www.verlag-jentschura.de