



Buchrezension von Dr. Jens Freese „POWER STATT SAUER“



Dr. rer. nat. Jens Freese

- *Doktor der Naturwissenschaften*
- *Master of Science Clinical Neuroimmunology*
- *Diplom-Sportwissenschaftler*
- *Ernährungstherapeut, Mikronährstofftherapeut*
- *Therapeut für klinische Umweltmedizin*

Übergewicht, Diabetes Typ 2, Krebs, Infarkte, Alzheimer, Demenz, Arthrosen und Osteoporose – die Liste der viel zitierten westlichen Zivilisationserkrankungen sowie der Betroffenen wird lang und länger. Bei den wenigen noch weitgehend ursprünglich lebenden Naturvölkern sind all diese Erkrankungen eine Rarität. Vergleicht man beide Lebenswelten miteinander, kommt man zwangsläufig zu dem Ergebnis, dass wir uns einen Ernährungs- und Lebensstil leisten, der längst nicht mehr mit unserem evolutionären Erbe zusammenpasst.

Und ein zentraler Faktor dieser veränderten Ernährungsweise ist der in vielen medizinischen, therapeutischen und wissenschaftlichen Fachkreisen immer noch stiefmütterlich betrachtete Säure-Basen-Haushalt. Dem geschätzten Kollegen Roland Jentschura

ist ein Buch zu diesem so wichtigen Thema gelungen, das nicht nur längst überfällig ist, sondern im Sport der Zukunft gleichermaßen richtungsweisend sein dürfte. Mit dem Sachverstand aus über 20 Jahren Forschung und Erfahrung mit der Säure-Basen-Thematik und unzähligen Fachvorträgen und Sportlerberatungen, geht der diplomierte Oecotrophologe sowohl augenzwinkernd humorvoll als auch mit dem nötigen Zeigefinger auf das umfangreiche Potential der Entsäuerung und Regeneration unseres Körpers durch basische Lebensmittel, Mikronährstoffe sowie auf die äußerliche Pflege ein.

Der erste Teil des aufschlussreichen Buches adressiert vor allem die wesentlichen Ursachen, die gerade in ihrer Kombination zu einer akuten wie auch zu einer schleichenden Übersäuerung des Organismus beitragen. Aus ihnen entspringen die dann leicht und logisch beschriebenen sowie in Grafiken einprägsam veranschaulichten Konsequenzen, die für jeden ambitionierten Hobbysportler und Top-Athleten das Schreckgespenst darstellen: chronische Entzündungen, Gelenk- und Muskelprobleme, Sehnen-, Bänder- und Knorpelschäden, Erschöpfung und mangelnde Regenerationsfähigkeit, bis hin zu Ermüdungsbrüchen. Im zweiten Teil liefert der Autor dann konkrete Lösungansätze anhand von drei Leitsätzen: Wie kann ich „vor dem Sport basenbildend mineralisieren“? Wie kann ich meinen Körper „nach dem Sport basisch entsäuern“? Und was muss ich beachten, um „kontinuierlich (zu) regenerieren“, damit der saure Trainingsreiz die eigene Leistungsfähigkeit nicht nachhaltig in den Keller schickt, sondern bis zur Superkompensation um-

gesetzt werden kann? Was vor allem gefällt: Das Buch ist gespickt mit einer Fülle stimulierender Geschichten von Sportlern, die mit Hilfe des Autors und der Regulation ihres Säure-Basen-Haushaltes aus dem Tal der Tränen heraus, eine neue Erfolgsgeschichte geschrieben haben.

Roland Jentschura hat es geschafft, seine jahrelangen praktischen Erfahrungen mit der basischen Ernährung in dieses wertvolle Buch zu bringen, dass nicht nur Sportler und Trainer unbedingt lesen sollten, sondern jeder, der an Energie und Vitalität in allen Lebenslagen interessiert ist.

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