

**Thema:** Frühjahrskur für den Körper – Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin  
Monica Ivancan gibt Tipps!

**Beitrag:** 1:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Längere Tage, zwitschernde Vögel und angenehm warme Temperaturen: Alle freuen sich auf den Frühling. Wenn da nur nicht der lästige Hüftspeck wäre, den man sich im Winter angefuttert hat. Wie Sie den wieder loskriegen, um fit in die warme Jahreszeit starten zu können, weiß Oliver Heinze.

**Sprecher:** Ran an den Speck: Das sagen sich jetzt viele und rennen dafür ins Fitness-Studio oder machen draußen Sport. Doch dabei machen viele Hobbysportler Fehler, sagt die Jentschura Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Monica Ivancan.

**O-Ton 1 (Monica Ivancan, 0:17 Min.):** „Viele fangen viel zu schnell an, ja, gehen auch viel zu hoch mit dem Puls, pumpen, pumpen oder Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer und da haben wir dann das Problem auch, dass man in die Übersäuerung geht. Und wenn dann die Ernährung auch nicht stimmt und man Stress hat, dann ist man schnell in der Übersäuerung drin und dann purzelt nämlich gar nix.“

**Sprecher:** Deshalb das Fitness-Training langsam angehen lassen und lieber etwas mehr auf die Ernährung achten.

**O-Ton 2 (Monica Ivancan, 0:14 Min.):** „Das ist viel wichtiger als jetzt viel Sport zu treiben. Und man sollte basische Lebensmittel zu sich nehmen. Das heißt: viel Gemüse, reifes Obst und glutenfreie Pflanzen. Zum Beispiel Hirse, Quinoa, Buchweizen sind wirklich gut.“

**Sprecher:** Und auf manche Leckereien lieber ganz verzichten.

**O-Ton 3 (Monica Ivancan, 0:18 Min.):** „Gerade auf Säure bildende Lebensmittel wie Fleisch, Fast Food, Wurstwaren, Fisch, Eier, Käse, Süßwaren, Süßstoffe – also, alles, was eigentlich lecker ist, ist eigentlich nicht gut. Das dauert, bis man sich daran gewöhnt hat, aber wenn man es dann mal geschafft hat, dann ist es richtig gut. Da merkt man, da hat man plötzlich viel mehr Energie und es tut dem Körper richtig gut.“

**Sprecher:** Außerdem werden so Haar und Nägel fester und die Haut reiner. Und die braucht nach dem Winter sowieso eine extra Portion Pflege. Die bekommt sie zum Beispiel durch..

**O-Ton 4 (Monica Ivancan, 0:22 Min.):** „...basische Bäder, weil der PH-Wert dann neutral ist. Das ist ähnlich wie Fruchtwasser und da kann der Körper schön die Gifte und die Säuren ausleiten. Und wer keine Badewanne zu Hause hat, dem empfehle ich ein Fußbad, weil über die Füße wird nämlich auch viel ausgeleitet. Wer noch mehr Infos möchte, der kann unter p-jentschura.com schauen. Da sind noch ganz, ganz viele tolle Tipps.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr zum Thema erfahren Sie auch im Netz unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com).

**Thema:** **Frühjahrskur für den Körper – Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Monica Ivancan gibt Tipps!**

**Interview:** 2:45 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Längere Tage, zwitschernde Vögel und angenehm warme Temperaturen: Alle freuen sich auf den Frühling. Wenn da nur nicht der lästige Hüftspeck wäre, den man sich im Winter angefuttert hat. Wie Sie den wieder loskriegen, um fit in die warme Jahreszeit starten zu können, weiß die Jentschura Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Monica Ivancan, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, hallo!“

**1. Frau Ivancan, gerade jetzt strömen viele wieder in die Fitness-Studios oder machen draußen Sport, um fit zu werden und lästige Pfunde loszuwerden. Worauf kommt's da an?**

**O-Ton 1 (Monica Ivancan, 0:17 Min.):** „Also wichtig ist es, dass man langsam anfängt, ja. Viele denken, ‚ah jetzt Winterzeit vorbei, jetzt muss ich ran an den Speck‘ und dann geben die Vollgas. Das Problem ist, dann ist viel zu viel. Dann können sie am nächsten Tag nicht mehr laufen vor Muskelkater und dann ist die Lust und Laune auch schnell wieder vergangen.“

**2. Trotz Sport purzeln bei den meisten die Pfunde dann aber nicht so schnell, wie sie es gerne hätten. Woran liegt das?**

**O-Ton 2 (Monica Ivancan, 0:19 Min.):** „Ich glaub, viele fangen viel zu schnell an, ja, gehen auch viel zu hoch mit dem Puls, gehen ins Fitnessstudio, machen einfach, pumpen, pumpen oder Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer und da haben wir dann das Problem auch, dass man in die Übersäuerung geht. Und wenn dann die Ernährung auch nicht stimmt und man Stress hat, dann ist man schnell in der Übersäuerung drin und dann purzelt nämlich gar nix.“

**3. Was kann man tun, um das zu ändern?**

**O-Ton 3 (Monica Ivancan, 0:15 Min.):** „Man sollte jetzt auf die Ernährung achten. Das ist viel wichtiger als jetzt viel Sport zu treiben. Und man sollte basische Lebensmittel zu sich nehmen. Das heißt: viel Gemüse, reifes Obst und glutenfreie Pflanzen. Zum Beispiel Hirse, Quinoa, Buchweizen sind wirklich gut.“

**4. Und auf welche Lebensmittel sollte man lieber verzichten?**

**O-Ton 4 (Monica Ivancan, 0:29 Min.):** „Ja, gerade auf Säure bildende Lebensmittel wie Fleisch, Fast Food, Wurstwaren, Fisch, Eier, Käse, Süßwaren, Süßstoffe – also, alles, was eigentlich lecker ist, ist eigentlich nicht gut. Das dauert, bis man sich daran gewöhnt hat, aber wenn man es dann mal geschafft hat, dann ist es richtig gut. Da merkt man, da hat man plötzlich viel mehr Energie und es tut dem Körper richtig gut. Man sollte auch darauf achten, dass man nicht sagt, okay ‚Öl und Fett lass ich jetzt weg‘. Die sind eher gut, die sind nämlich mit ungesättigten Fettsäuren, das hilft sogar beim Fett-Abbau im Körper.“

**5. Was kann man noch tun, um seine Figurprobleme in den Griff zu bekommen?**

**O-Ton 5 (Monica Ivancan, 0:27 Min.):** „Also, was ich immer mache, einmal im Jahr, das ist so eine Detox-Kur, so eine Entschlackungs-Kur. Das heißt, man erlöst sich von zusätzlichem Ballast, wie zum Beispiel Wassereinlagerungen im Körper. Und das macht man am besten so,

indem man vielleicht eine Woche mal gar kein Fleisch, keinen Fisch, also vegan lebt. Und viel Wasser trinkt, basische Anwendungen macht. Das heißt, mal ein schönes Basenbad, basische Wickel, in die Sauna geht, also den Körper mal so richtig entlasten.“

**6. Auch unsere Haut hat in der Regel nach dem Winter eine Frühjahrskur nötig:  
Was empfehlen Sie der?**

**O-Ton 6 (Monica Ivancan, 0:37 Min.):** „Absolut basische Bäder, weil der pH-Wert dann neutral ist. Das ist ähnlich wie Fruchtwasser und da kann der Körper schön die Gifte und die Säuren ausleiten. Und wer keine Badewanne zu Hause hat, dem empfehle ich ein Fußbad, weil über die Füße wird nämlich auch viel ausgeleitet. Und wer keine Zeit für ein schönes Fußbad hat, dem empfehle ich richtig feste basische Wickel. Die kann man um den Bauch wickeln, um die Schenkel, um die Beine, um die Arme, um den Hals, hilft auch super gegen Halsschmerzen, nebenbei gesagt. Wer noch mehr Infos möchte, der kann unter [p-jentschura.com](http://p-jentschura.com) schauen. Da sind noch ganz, ganz viele tolle Tipps.“

***Die Jentschura Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin Monica Ivancan mit  
Tipps für alle, die gesund und munter in den Frühling kommen wollen. Besten  
Dank dafür!***

**Verabschiedung:** „Bitte!“

<b>Abmoderationsvorschlag:</b> Mehr zum Thema erfahren Sie auch im Netz unter <a href="http://www.p-jentschura.com">www.p-jentschura.com</a> .
--