

Volkmar Schwabe

# Sauer macht nicht lustig oder wann Sport Mord ist

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



„GIANT-Swiss-Team.ch“ bei der basischen Fußbaderunde

Im ersten Teil dieses Artikels wurden die Abhängigkeit der sportlichen Leistung vom Säure-Basen-Haushalt und die daraus resultierenden Drei Gebote gesunden Sports skizziert, deren Grundlage Dr. h. c. Peter Jentschura gelegt hat und die von Roland Jentschura vertieft, umfassend erforscht, ergänzt und schließlich als Resultat in dem bereits erwähnten und empfohlenen Ratgeber „Sport ist wichtig – aber richtig!“ (4) veröffentlicht wurde.

In diesem zweiten Teil wird nunmehr die Umsetzung der regenerativen und leistungssteigernden Maßnahmen in Form der Regenata „Sport“ anhand der ganz persönlichen Erfahrungen der beiden Spitzensportler Andrea Brede und Roland Abächerli im Kneipp- & Vital-Hotels Röther in Überlingen am Bodensee abgebildet.

Zur Erinnerung: Sowohl den Teil 1 dieses Porträts, erschienen in 06/2008, und das dem vorausgegangene umfassende Porträt über die im Kneipp- & Vital-Hotel Röther durchgeführte klassische Regenata, erschienen in den beiden Ausgaben 04 und 05/2008, können Sie mittels der dafür eingerichteten Internet-Seite (1) nachvollziehen.

## Regenata „Sport“

Roland Jentschura, selbst begeisterter Sportler, widmete sich unter anderem im Rahmen seiner sehr guten Kontakte in der Szene des Leistungssports bereits 2003 ganz gezielt dem Stoffwechsel der Sportler. Weil er erkannt hatte, dass das mittlerweile zur Verfügung stehende große Erkenntnis-Gebäude mit dem Inhalt „Gesundheit durch Entschlackung“ durchaus dazu angetan war, den Sportlern bei der Überwindung einer gefährlich auseinanderdriftenden Schere zu helfen. Nämlich zwischen immer größer werdenden Belastungen einerseits (Stichworte: Leistungsexplosion im Spitzensport und die den Menschen vorausseilende Technik) und immer schlechter werdenden Ernährungs- und Lebensgewohnheiten und der damit einhergehenden Übersäuerung andererseits.

Er analysierte die Ursachen und Folgen der Übersäuerung im (Leistungs-)Sport und entwickelte adäquate Interventionsformen für diesen besonders von der Problematik eines übersäuerten Organismus betroffenen und insofern auch erheblich gefährdeten Personenkreis. Der Begriff „Regenerierung“ wurde in diesem Kontext immer wichtiger.

Über den ehemaligen österreichischen Eisschnellläufer Markus Sandbichler bekam Roland Jentschura Kontakt zur Universität in Wien, wo er in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Harald Tschann vom Zentrum für Sportwissenschaft an der Universität Wien und Prof. Dr. Ramon Baron vom Österreichischen Institut für Sportmedizin die ersten placebokontrollierten wissenschaftlichen Studien durchführte, quasi als Bestätigung für seinen Ratgeber: Sport ist wichtig – aber richtig!“ (4)

In diesem Zusammenhang berichtet mir Roland Jentschura auch über äußerst interessante und aussagekräftige Laktatstufentests. Und zwar wurden dabei Probanden ohne basische Körperpflege und ohne basenbildende Ernährung verglichen mit Probanden mit intensiver basischer Körperpflege und basenbildender Ernährung inklusive der präventiven Aufnahme von Vitalstoffen. Das Ergebnis ist ganz eindeutig:

Die „Basischen“ charakterisiert ein tieferes Laktat bei Testbeginn und höhere Leistungswerte an der aeroben als auch an der anaeroben Schwelle bei niedrigerer Herzfrequenz. Im Spitzenbelastungsbereich können die Muskeln erheblich mehr Laktat aufnehmen, das Laktat baut sich aber auch signifikant schneller wieder ab und ist ganz extrem viel früher wieder auf dem Ausgangswert.

Im Zusammenwirken mit den beiden gleich zu Wort kommenden Spitzensportlern Andrea Brede und Roland Abächerli und weiteren Sportlern, Trainern und Mannschaftsärzten wuchs die ursprüngliche Hypothese des Roland Jentschura, die er in dem schon erwähnten dritten Gebot **„Kontinuierlich regenerieren!“** zusammengefasst hatte, zur immer mehr gesicherten Erkenntnis. Die Idee einer Regenerierungswoche für Sportler, die Regenata „Sport“, war geboren.

Wer mein Porträt über das Kneipp- & Vital-Hotel Röther in Überlingen am Bodensee gelesen hat, den oder die wird es nicht wundern, dass genau dieses Refugium ganzheitlicher Gesundheitsvorsorge zur Verifizierung dieser Ideen und damit als erster Partner, der diese Regenata „Sport“ umsetzt, ausgesucht wurde.

Wer so hervorragende personelle und äußere Bedingungen hat, wie ich das bezüglich des Vital-Hotels beschrieben habe, wer so innovativ ist, wie es die gesamte Historie des Kneipp- & Vital-Hotels dokumentiert, der ist natürlich für solche besonderen Herausforderungen prädestiniert. Darüber hinaus spielte bei dieser Standortwahl auch die Nähe zu Christian Harzenmoser eine besondere Rolle, dem aufgrund seiner wichtigen Funktion im Umfeld der Regenata „Sport“ ein eigenes Kapitel gewidmet sein wird.

## Der dritte Baustein der Regenata, die Regenata „Sport“, war geboren.

Dem lag die Erkenntnis zugrunde, dass die Regenata, die Kur des 21. Jahrhunderts, die mittlerweile seit mehr als fünf Jahren und in vielen Ländern und mit mehreren tausend Kurteilnehmern höchst erfolgreich durchgeführt wurde, mit jedem einzelnen Kurerfolg beweist, dass das Gebäude „Gesundheit durch Entschlackung“ stimmig ist. Dass sowohl die Architektur wie die Statik dieses Gebäudes allen Herausforderungen standhalten.

Roland Jentschura folgerte daraus im Sinne seines grundlegenden Anliegens der kontinuierlichen Regenerierung, dass die bewährten Hebel der Regenata genauso für die (Spitzen-) Sportler greifen würden, dass nichts Grundsätzliches an diesem Winnig-Team geändert werden müsse, sondern die Bausteine lediglich auf die Besonderheiten und spezifischen Bedürfnisse der Sportler adaptiert werden müssten. Zum Beispiel, dass sie mehr und öfter essen und im Sinne der Regenerierung beim Training gebremst werden müssten. Wie sich das sehr schnell bewahrheiten sollte.

Sinn und Ziel dieses Artikels ist es natürlich auch, meiner bisherigen Übung der teilnehmenden Beobachtung folgend, Ihnen einen lebensnahen und insofern auch möglichst konkreten Einblick in die Regenata „Sport“ zu ermöglichen. Folglich müssen Sie jetzt auch nicht befürchten, dass ich Ihnen die vielen, vielen Bestandteile, die schließlich diesen Baustein bilden, im Trockenkurs und akademisch aufzähle. Ich möchte Sie wiederum einfach mitnehmen in die Welt der Regenata „Sport“. Damit das aber möglich wird, möchte ich Sie jetzt erst – auch nach dem Motto: „Ehre, wem Ehre gebührt“ - bekanntmachen mit den beiden Spitzensportlern Andrea Brede und Roland Abächerli, die als Berater und Begleiter von Roland Jentschura ganz wesentlichen Anteil haben an dem Ergebnis, welches sich heute Regenata „Sport“ nennt und das ähnlich, wie das die Regenata selbst bereits bei ihrer Klientel erfolgreich getan hat, vielleicht bald eine neue Ära des veränderten Gesundheitsbewusstseins im Sport eröffnen wird.

## Ironman European Champion 2006, Andrea Brede

Der erste Platz bei den Ironman European Championship in Frankfurt in 2006 und die Vizeeuropameisterschaft bei der gleichen Veranstaltung ein Jahr später sind nur einige Highlights im sportlichen Leben der Triathletin, die sich vor zehn Jahren mit dem Triathlon den wohl härtesten aller vorstellbaren sportlichen Herausforderungen gestellt hat. Natürlich gehört auch die legendäre Hawaii Ironman World Championship zu ihren Arenen. Legendär ist heute schon das Kopf-an-Kopf-Finale bei den Ironman European Championship in Frankfurt.

Im Rahmen unseres Kennenlernens erzählt mir Andrea Brede, dass Sie ohne das Ken-



Abb. 1: Nicht nur für Spitzensportler ein Muss: Andrea Brede beim Dehnen und Strecken

nenlernen von Roland Jentschura mit Sicherheit nie auf die Idee gekommen wäre, sich einmal von diesem für uns „Otto-Normalbürger“ wohl unvorstellbaren Stress des Triathlons mit einer basischen Kur zu regenerieren und zu erholen. Das wird umso verständlicher, wenn man dem Internet-Auftritt der 31-Jährigen als ihre größte Schwäche entnimmt, dass sie nicht „nicht“ trainieren kann, also immer „unter Strom“ steht. Und dann eine Woche Regenata! Künftig sogar drei, so das feste Vorhaben.

Doch bis es dazu kam, war es ein langer Weg. 2005 bekam sie starke Schmerzen im Magenbereich. Wegen diagnostizierter Nahrungsmittelunverträglichkeit wurde ihre Ernährung umgestellt. In der Folge veränderte sich auch ihr Bewusstsein. Alles war nicht mehr so „zwangsläufig“, sie begann zu hinterfragen. Stieß erstmals bewusst auf basenbildende Ernährung, die ihr gut bekam. Ihr naturheilkundlich orientierter Physiotherapeut Klaus Breitung aus Köln, Betreuer der deutschen Basketball-Nationalmannschaft mit Dirk Nowitzki, diagnostizierte eine totale Übersäuerung und empfahl ihr das Basenbad. In diesem Zusammenhang begegnete Andrea Brede erstmals Roland Jentschura.

Seitdem betreibt sie intensive basische Körperpflege, wendet regelmäßig die Basischen-Strümpfe an, (neuerdings natürlich auch die extra für die sportliche Betätigung entwickelten Basischen Stulpen), ebenso das Salzpeeling, intensiv verzehrt sie auch das 100-Pflanzen-omnimolekulare-Lebensmittel „Wurzelkraft“. Der Einsatz der Energiebürste am Morgen sei wie eine Trainingseinheit: Sie sei sofort wach, der Kreislauf werde angeregt. Die basischen und basenbildenden Produkte und Anwendungen – so ist sie mittlerweile felsenfest überzeugt – eröffnen ihr nunmehr die Chance, auch bei extremer körperlicher Belastung gesund zu bleiben.

Die Trainingsbe- und versessene, die 35 bis 40 Stunden pro Woche trainiert und sich bisher in Regenerierungsphasen nie wohl gefühlt hat (obwohl oder vermutlich, weil sie zum Beispiel nach dem Frankfurt Triathlon eine Woche lang nicht laufen konnte), genießt nunmehr die basische Regenerierung im Vital-Hotel, fühlt sich wohl, ruhig und ausgeglichen. Wenngleich ich Ihnen hiermit hinter vorgehaltener Hand erzähle, dass ich sie täglich beim Laufen und Radfahren mit Distanzen, die für uns

unvorstellbar sind, „erwischt“ habe. Natürlich kann so eine wie Andrea Brede ihren Hochleistungsmotor nicht einfach abstellen. Aber da sie nunmehr gelernt hat, wie sie die optimale Nahrung für ihren Hochleistungsmotor findet („SUPER tankt“) und den effizientesten „Ölwechsel“ (Jentschuras Dreisprung der Entschlackung) verinnerlicht hat, ist sie zwar auch vor einem „Motorschaden“ nicht gefeit, hat damit aber alle erdenklichen Möglichkeiten der Vorsorge zur Verfügung. Die Triathletin, die Sportwissenschaft in Köln studiert hat, ist von dem Anliegen, mittels der Regenata „Sport“ die Erfahrungen und Forschungen der Jentschuras in den Sport zu integrieren, sehr überzeugt und dabei, das alles in ihrem Sportleralltag noch viel konsequenter zu übernehmen.

Vom Triathlon zum Mountainbiking, von Andrea Brede zu dem schon mehrfach erwähnten Roland Abächerli.

## Schweizer Meister „Masters“ Roland Abächerli

Der 30-Jährige berichtet mir, dass er erst 1997 mit dem Spitzensport, zunächst Radfahren, dann Mountainbike, begonnen hatte. Schnell war er in der Nationalmannschaft, 2007 wurde er Schweizer Meister in der Kategorie „Masters“. Dass er aber anfangs vieles falsch gemacht habe. Bewusste Ernährung, Erholung und Regenerierung seien nie ein Thema für ihn gewesen. So dass er schon 2002 zunächst völlig am Ende gewesen sei. Die Kräfte und Ressourcen waren ausgepowert.

Der Schweizer Kurt Sigrist vom Zentrum für natürliches Heilen in Giswil diagnostizierte eine totale Übersäuerung. Und erklärte ihm – genau wie das Andrea Brede in verblüffender Übereinstimmung so gegangen ist – was er dagegen tun könne. Er begann, das 100-Pflanzen-omnimolekulare-Lebensmittel Wurzelkraft zu sich zu nehmen und taucht seitdem regelmäßig ein in basische Bäder.

Bereits ein Jahr später war er wieder fit. Mit seiner neuen Philosophie, Trainingsreiz und Regenerierung in Einklang zu bringen, genügte ihm ein Drittel des bisherigen Trainingsaufwands, um wieder in die Punkte zu fahren.

In dieser Zeit bekam er Kontakt zu Roland Jentschura und war sehr schnell überzeugt von dessen Philosophie der stringenten Regenerierung im Spitzensport. Die Bestätigung bekam er schnell: Nach der damit verbundenen noch konsequenteren Umstellung seiner Lebensweise stellten seine Teammitglieder fest, dass er bei weniger Training viel besser wurde als sie.

2005 übernahm er dann die Leitung des Teams mit der Folge, dass seitdem das gesamte Team nach den Jentschura-Regeln lebt und sich entsprechend ernährt. Ein Jahr später übernahm GIANT, einer der weltweit größ-

ten Fahrradhersteller, das Team, nunmehr „GI-ANT-Swiss-Team.ch“ genannt. Von Anfang an prägte Roland Abächerli, der mittlerweile als Sportdirektor und Finanzchef agiert, die Teamphilosophie: Spitzensport mit besonderer Lebensweise, ohne Doping. Dreimal dürfen Sie raten, was mit der „besonderen Lebensweise“ gemeint ist. Und so wird es Sie auch nicht verwundern, dass mittlerweile das gesamte Team offizieller Partner der Firma Jentschura ist.

Wobei der besondere Kontakt zwischen den beiden Rolands, Jentschura und Abächerli, die ganz besondere und ganz persönliche Klammer dabei bildet.

### Schwerer Unfall

Kurz vor der geplanten ersten Regenata „Sport“, zusammen mit Andrea Brede, erlitt der Athlet einen schweren Unfall mit dem Mountainbike. In der Presse war zu lesen: *„Wie nahe Glück und Pech beisammen sind, wurde einem in den letzten Wochen wieder bewusst. Gewannen Daniel Suter und Roland Abächerli noch in Epauvilliers, lag Abächerli eine Woche später mit dreifachem Kieferbruch im Spital“*

Den dadurch bedingten Spitalaufenthalt nutzte er pragmatisch gleich anschließend, um eine bisher aufgeschobene Schulter-OP durchführen zu lassen. Wie war das noch? In jedem Negativen steckt der Keim des Positiven? Für Roland Abächerli galt das: Die Fäden im Kiefer wurden nach der Hälfte der sonst üblichen Zeit entfernt, die gesamte Wundheilung verlief fantastisch, beeindruckte alle Beteiligten. Der Sportler führt das auf sein Leben mit und nach Jentschura und die begleitende Enzym-Gabe zurück. Sehr plausibel, wie ich meine.

Zwei Leben, auf die Roland Abächerli zurückblicken kann. Da war die Zeit von 1997 bis 2002. Gekennzeichnet von körperlicher Ausbeutung ohne Regeneration. Obwohl er Medikamenten- und Antibiotika-Abusus schon damals möglichst einschränkte, konnte er eine gestörte, verpilzte Darmflora nicht verhindern, verzeichnete extreme Lust auf Süßigkeiten.

Wer stellte letztendlich die Weichen? Wer weiß es. Aber das neue Leben des Athleten Abächerli begann. Mit einer neuen Philosophie, mit einer neuen Lebensweise. Mit neuen Erfolgen. Nicht nur für sich, sondern sogar für die in seiner direkten Umgebung, die er mitnehmen konnte in dieses neue Denken. Klingt kitschig? Schön, dass das Leben auch kitschig-schön sein kann. Als wäre das Drehbuch von den Jentschuras geschrieben. Irrtum: Die Jentschuras sind nur Teil, wenn auch sicher ein sehr wichtiger Teil dieses Drehbuchs, wer immer das geschrieben haben mag. Teil eines Drehbuchs mit Happy-End. Wie nennt Peter Jentschura dieses Leben mit Happy-End? Gesundheit und Schönheit bis ins hohe Alter. Zufall? Glaube ich nicht.

Zurück zu Roland Abächerli. Er hat sich in seinem neuen Leben von Josef Lohkämper und

dem Naturarzt C. Harzenmoser seinen individuellen Bedarf als Hochleistungssportler an Mineralstoffen, Vitaminen und bioaktiven Substanzen austesten lassen. Das Ergebnis: Zehn bis zwölf Esslöffel WurzelKraft benötigt er pro Tag. Das bekommt ihm prächtig. Und der Heißhunger auf Süßes gehört schon lange der Vergangenheit an.

Das wird ergänzt mit einem Liter 7x7 KräuterTee. Bei intensivem Training und Wettkampf allerdings nur mit einer Tasse, weil die Nieren dann schon genug mit den Sportlersäuren zu tun haben. Nach jedem Training gönnt er sich unter der Dusche ein Peeling mit MeineBase und gern noch ein Fußbad. In der Vorbereitungsphase vor Wettkämpfen sowie zwei bis drei Wochen lang danach stehen abends basische Vollbäder auf dem Programm. Sie merken schon: Was die Verbindlichkeit betrifft, ist auch die basische Wettkampfvorbereitung und Regenerierung nicht von den Ritualen einer konservativen Trainingseinheit entfernt. Und dennoch trennen sie Welten.

Der Mountainbike-Athlet macht aber auch darauf aufmerksam, dass nach seinen Erfahrungen vier von sechs Athleten am Abend vor dem Wettkampf keine basischen Anwendungen durchführen sollten, weil der Muskeltonus danach zu niedrig sei. Für ihn selbst gelte das Gegenteil: Nach eineinhalbstündigem basischen Vollbad am Vorabend habe er seinen bisher besten Wettkampf absolviert.

Ironie des Schicksals: Nachdem er sein Ziel, Schweizer Meister in der Kategorie „Masters“, erreicht hatte und nunmehr als einer der Favoriten für den Weltmeistertitel galt, erlitt er zwei Wochen vor diesem für ihn so wichtigen Wettkampf den schweren Unfall. Sein Schicksal war aber offensichtlich nur vorübergehend so drastisch ironisch. Denn nach seiner Regenerierungskur in Überlingen hat er schon wieder die nächsten Weltcup-Siege errungen! Glückwunsch. Von ganzem Herzen.

Ich hatte Ihnen in meinem Porträt über die klassische Regenata im Kneipp- & Vital-Hotel auch schon von den außergewöhnlichen Fähigkeiten des Physiotherapeuten Adnan Ibrahimovic berichtet. Natürlich war der mit seiner ganzheitlichen und umfassenden Physiotherapie Roland Abächerli nach seinem Unfall und der Schulter-OP ein wichtiger Wegbegleiter zur überaus schnellen Genesung. Genau wie er bei Andrea Brede die typischen Defizite des Leistungssports, nämlich muskuläre Verkürzungen, diagnostizierte und in der Folge die



Abb. 2: Physiotherapeutischer Aufbau nach der Schulter-OP: Roland Abächerli

verschiedensten Dehntechniken bei ihr angewendete.

Natürlich soll die vorgezogene Erwähnung der physiotherapeutischen Abteilung an dieser Stelle nicht den Eindruck erwecken, als ob das die Dominante der Regenata-Kur sei. Da kommt noch eine ganze Menge dazu, eine beachtliche Menge sogar. Ich hatte Ihnen ja versprochen, das in der gewohnt anschaulichen Form zu schildern. Dazu konnte ich diesmal als wichtige Unterstützung, quasi als Co-Autor, Roland Abächerli selbst gewinnen. Mit seiner freundlichen Genehmigung darf ich nämlich hier einen Auszug aus seinem Tagebuch veröffentlichen. Authentischer geht es ja dann wohl nicht.

## Der Tagesablauf in der Regenata „Sport“

### Aus dem Tagebuch des Roland Abächerli

#### Tag 2

#### Tagesbilanz 4 Tassen 7x7 KräuterTee.

06:00 Uhr 1 Glas kaltes Wasser. Lendenwickel, fühlte sich im ersten Moment super kalt an, doch durch die warme Auflage auf den unteren Rücken war ich schnell wieder warm und konnte bis 7 Uhr schön weiter schlafen.

07:00 Uhr Lendenwickel wurde wieder entfernt und ich habe im Anschluss noch bis 07:30 weitergeschlafen.

07:30 Uhr Ganzkörper-Bürstenmassage mit der Energiebürste, fühlte sich sehr gut an und ich war im Anschluss sehr wach. Dann basische Körperpflege (Bürsten der Hände und Füße), etwas frische Luft schnappen und trank 1 Tasse 7x7 Tee.

08:15 Uhr Morgenessen, MorgenStund' nature mit etwas Nüssen, Datteln und Feigen sowie reichlich Wurzelkraft.

10:30 Uhr Physiotherapie, Armtraining mit der linken Schulter, rechte nur in Gedanken, Training mit der rechten Schulter mittels Zurückhalten (gegen den Zug) aber nur ganz leicht. Muskeln lockern im Rückenbereich, Atemtraining für Niere (Hände auf die Nieren, einatmen und beim Ausatmen gegen innen-unten drücken) dann Hände auf die Nieren und 10 sek. ganz schnell ein und ausatmen, so dass sich die Nieren nach oben und unten bewegen. Frisch gepresster Fruchtsaft ca. 30 min. vor dem Mittagessen.

12:30 Uhr Mittagessen, Rohkostsalat mit Wurzelkraft, Pellkartoffeln mit Dipp und einer Gemüsesuppe.

13:30 Uhr warmer Leberwickel auf dem Zimmer. Fühlte sich super an und ich schlief 30 min.

14:00 Uhr Tai Chi leider abgesagt, konnte dann aber noch die Chi-Maschine 15 min. anwenden.

Nachmittags auf dem Zimmer mit 7x7 Tee, viel Wasser und zwei Früchten.

17:55 Uhr gemeinsames basisches Fußbad, wie gewohnt mit Bürsten zu den Fußspitzen und etlichem Nachgießen von warmem Wasser.

18:30 Uhr Nachtessen, Sellerieschnitzel mit Kartoffelbrei und Kräutersoße. War wieder sehr lecker. 7x7 Tee auf dem Zimmer.

22:00 Uhr Wassertreten und im Anschluss Basische Körperpflege (Hände, Füße) vor dem Zubettgehen und basische Strümpfe über Nacht.

### Tag 3

#### Tagesbilanz: 6 Tassen 7x7 KräuterTee

06:00 Uhr: wie Tag 2, herrliches, sanftes Aufwachen.

07:30 Uhr Zügiges Laufen mit den MBT-Schuhen, konnte ca. 20 min die rechte Schulter gut mitschwingen, dann begann sie aber zu schmerzen. Machte nach ca. 15 min. noch eine kurze Pause mit Dehnen.

08:15 Uhr Morgenessen, Morgenstund mit Honig und Zimt (war zu süß) mit etwas Nüssen, Datteln und Feigen sowie reichlich Wurzelkraft

10:15 Uhr Colon-Hydro-Therapie, eine interessante Erfahrung, die sich sehr lohnt..

12:30 Uhr Mittagessen, Rohkostsalat mit Wurzelkraft, Pellkartoffeln mit Dipp und einer Gemüsesuppe.

13:30 Uhr warmer Leberwickel auf dem Zimmer. Fühlte sich super an und ich schlief 30 min.

14:15 Uhr Ganzkörper-Salz-Ölmassage, super entspannend, im Anschluss ging ich direkt noch 30 min. in die Infrarotkabine.

17:30 Uhr gemeinsames Fußbad, wie gewohnt mit Bürsten in Ausscheidungsrichtung.

18:30 Uhr Nachtessen, römische Klösschen in Salbeibutter geschwenkt auf Zucchini-Tomatenragout. Super lecker. 7x7 Tee auf dem Zimmer.

22:00 Uhr Wassertreten und im Anschluss Basische Körperpflege vor dem zu Bett gehen und Basische Strümpfe über Nacht.



Abb. 3: Entschlackend: Roland Abächerli bei der basischen KräuterStempel-Massage

#### Die Zusammenfassung der Kurwoche durch Roland Abächerli

Die Woche war für mich sehr, sehr erholend. Ich konnte viel theoretisches Wissen über den Säure-Basen-Haushalt mal so richtig umfangreich umsetzen und genießen. Colon-Hydro, Salz-Ölmassage, Infrarot-Kabine, Leber- und Lendenwickel, basische Körperpflege mit Bürstenmassage, Hand- und Fußreinigung, Voll- und Fußbad sowie die konsequent basenbildende Ernährung, verbunden mit gemäßigter Bewegung. All das rundete eine regenerative Woche ohne Stress und Leistungsdruck ab. Auch der Austausch mit allen Mitarbeitern war sehr bereichernd. Ich fühlte mich rundum bestens aufgehoben.

Das vermehrte Trinken von 7x7 Tee, verbunden mit der Colon-Hydro-Therapie, verursachte mit großer Wahrscheinlichkeit, dass sich in meinem Körper viele alte Lasten von den zwei Operationen und vielen Jahren Spitzensport langsam zu lösen begannen. Daher ist die Dunkelfeld-Analyse bei Christian Harzenmoser im Anschluss an die Kur sehr gut zu erklären und für mich auch sehr positiv zu bewerten. Es hat sich viel bewegt und ich bin motiviert, nun mit weiterführenden Reinigungsmaßnahmen diese Altlasten auch endgültig wieder los zu werden. In meinem Fall wären zwei Wochen Regenata-Kur sicher optimaler gewesen, aber dies kann ich ja nun auch gut zu Hause noch weiterführen. Im Hinblick auf Sport-Regenerationswochen sollte man aber den Schluss daraus ziehen, 7x7 KräuterTee und Colon-Hydro gezielt und mit Maß einzusetzen, da ein Sportler während der Saison wahrscheinlich nicht tiefgreifend „aufräumen“ kann. Nach einer Saison wie in meinem Fall ist das genial, nur dann besser in zwei Wochen.

Soweit der Auszug aus dem Tagebuch des Roland Abächerli. Ich danke ihm herzlich dafür. Auch für seine damit verbundene Offenheit.

Zurück vom Tagebuch und hin zum Porträt. Ich hatte Ihnen die sportlichen Biografien von Andres Brede und Roland Abächerli in dieser

Ausführlichkeit skizziert, weil es so viele interessante Übereinstimmungen gibt. Übereinstimmungen, die belegen, welches mächtige Werkzeug die Regenata „Sport“ in der Hand bewusster Sportler und qualifizierter Therapeuten sein kann. Ganz egal, ob es sich dabei „nur“ um engagierte oder um (Hoch-)Leistungssportler handelt.

Dieser Gedanke hatte auch Roland Jentschura angetrieben. Deshalb entwickelte er Bausteine für Spitzensportler und ambitionierte Freizeitsportler. Auch das optimale Befinden der beiden Spitzen-Athleten nach der so beeindruckenden Erfahrung mit der Regenata „Sport“ ist gleichermaßen Legitimation und Auftrag, diese auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Sportlers zugeschnittenen Bausteine künftig regelmäßig anzubieten. Zunächst in Überlingen, perspektivisch auch an anderen Standorten.

Ich denke, dass die geschilderte Bilanz der beiden Athleten aussagekräftig genug wäre, um zumindest in dieser CO`MED-Ausgabe sehr zufrieden das Buch Regenata „Sport“ zu schließen, um vielleicht jetzt selbst ein basisches Vollbad zu nehmen. Weit gefehlt! Ein kleiner, grenzüberschreitender Tross, bestehend aus Andrea Brede, Roland Abächerli und mir machte sich nämlich im Anschluss an diese Gespräche auf, um nach einem weiteren Ritt über den Bodensee, diesmal völlig unliterarisch mit der Autofähre, St. Teufen im Appenzellerland anzusteuern, genauer gesagt, den kantonally approbierten – wie das in der Schweiz so schön melodisch heißt –

#### Naturarzt und Sporthelpraktiker Christian Harzenmoser

aufzusuchen. Nicht nur in der Schweiz eine Institution. Weil er, der ebenfalls aktiver Sportler ist, am besten weiß, wo dem Athleten der Schuh drückt. Mit seiner ganzheitlichen Palette will er nicht nur Symptome aufspüren, sondern deren individuelle Ursachen finden und beheben, wie er betont.

Der aktive Triathlet, selbst Teilnehmer am Ironman Championship, ehemals Fußballer in der ersten Schweizer Liga, seit 13 Jahren im Appenzeller Land selbständig tätig, ist natürlich eine erste Adresse für Spitzensportler, die aus der Schweiz, Österreich und Deutschland zu ihm strömen.

Natürlich auch wegen seiner Domäne, der Dunkelfeldmikroskopie. Seine Palette, in dieser konkreten Zielsetzung als „Sportlerpaket“ bezeichnet, ist aber viel größer. So testet er z. B. für die Athleten kinesiologisch die Funktionsfähigkeit ihrer zentralen Organe sowie bei Bedarf Produkte zu deren Unterstützung, die Zähne, die optimalen Lebensmittel und Nahrungsergänzungen aus. Im Rahmen einer ganzheitlichen Sportbetreuung erarbeitet er Trainingspläne und optimiert das Training. Bis hin zur Lebensberatung bezüglich der seeli-

schen Befindlichkeit reicht seine ganzheitliche Zuwendung.

Spezielle Herzfrequenzvariabilitäts-Diagnostik, um die regulative Kapazität des autonomen Nervensystems festzustellen, Akupunktur, Energiearbeit, Narbentstörung, Austestung und Behebung koordinativer Dysbalancen, Phyto- und Mykotherapie, MediMouse Rückscanning mit 3-D-Darstellung, das ist das durchaus imponierende Leistungsspektrum, das mir Christian Harzenmoser in seiner sehr angenehmen, zurückhaltenden Art erläutert. Ergänzt wird das alles noch durch die Dunkelfeld-Ergebnisse mit der Beurteilung von verschiedenen Erscheinungsformen der Mikroorganismen, intrazellulär und extrazellulär, sowie Beurteilung der körpereigenen Symbiose.

Seit einem Jahr arbeitet er mit Roland Jentschura zusammen. Testet auch die Jentschura-Produkte nach Verträglichkeit und der individuell zu empfehlenden Menge (Sie erinnern sich: Roland Abächerli und seine 10 Esslöffel WurzelKraft).

**Sie merken: Kein „Nobody“, mit dem Roland Jentschura da zusammenarbeitet. Sondern eine allererste Adresse. In der Schweiz und darüber hinaus.**

## Dunkelfeld-Ergebnisse

Natürlich war es sinnvoll und notwendig, dass Sie Christian Harzenmoser erst einmal kennen lernen und einschätzen können. Gekommen sind wir ja bekanntlich aus einem anderen Grund. Der Ergebnisanalyse per Dunkelfeldmikroskopie vor und nach der durchgeführten Regenata „Sport“ in Überlingen. Denn der von mir erwähnte Tross, mich einmal ausgenommen, dafür Roland Jentschura eingeschlossen, ist auch vor der Regenata „Sport“-Woche schon einmal über den Bodensee zu Christian Harzenmoser gezogen, um die Ausgangsbasis festzuhalten.

### Roland Abächerli.

Zunächst ist das Blut von Roland Abächerli an der Reihe. Das hatte ja zusätzlich noch die Belastungen der kurz vor der Regenata vorausgegangen Schulter-OP zu verkraften.

Auch für mich ist das Ergebnis aus vielerlei Gründen hochinteressant. C. Harzenmoser stellt nämlich fest, dass zwar ungeheuer viel gelöst wurde, aber nicht genügend ausgeleitet.

So dass auf den ersten oberflächlichen Blick sogar eine Verschlechterung des Blutbildes zu diagnostizieren wäre, wären nicht die Hintergründe bekannt. Nämlich die ohnehin starke Belastung durch die OP mit Vollnarkose und Schmerzmitteln und die offensichtlich sehr starke Lösung der im Bindegewebe eingelagerten Schlacken durch die Regenata. Er vermutet, dass Roland Abächerli zu viel Tee ge-

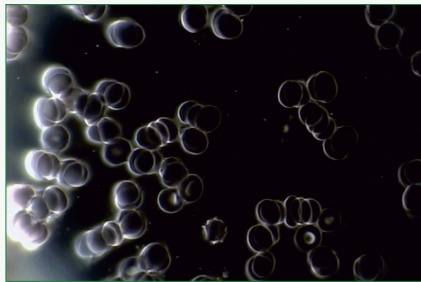


Abb. 4: Vor der Regenata „Sport“: Leichte Agglutination der Erythrozyten, geringe Anzahl von Symbionten im Plasma

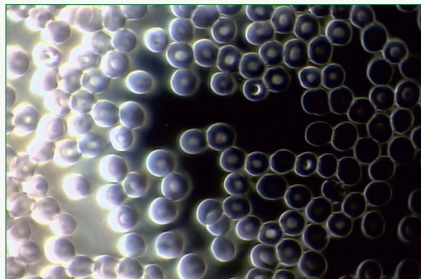


Abb. 5: Nach der Regenata „Sport“: Starke Agglutination der Erythrozyten - Stauungen Pseudokristalle - Oberbauchbelastungen

trunken habe, dass es aber der Organismus noch nicht geschafft hat, dieses alles auszu-leiten. Und er geht davon aus, dass weniger Lösung in dieser einen Woche für Roland mehr gewesen wäre, dass sogar zuviel des Guten getan wurde. Das heißt, dass nun erst einmal sehr viel Wasser zur konsequenten Ausleitung angesagt ist. Zum Trinken und in der Form aller basischen Anwendungen von außen. Insofern macht nach meiner Einschätzung so eine Dunkelfeldanalyse vor und nach einer Regenata „Sport“ Sinn, ist ein wichtiger Indikator.

Jetzt kommt das, was mich besonders beeindruckt und was mich wieder einmal meinen virtuellen Hut vor Peter Jentschura ziehen lässt: Roland Abächerli berichtet nämlich, dass sich gerade in den letzten beiden Tagen ohne für ihn erkennbaren Grund Risse zwischen den Zehen gebildet hätten. Das scheint genau Peter Jentschuras These zu bestätigen, dass der kluge Organismus sich bei extremem Bedarf eben selbst Öffnungen schafft, um Säuren auszuleiten. Öffnungen, die immer noch völlig verkannt und deshalb völlig falsch behandelt würden. Ganz egal, ob diese Öffnungen Dekubitus, Ekzem, Hämorrhide, Herpes (Zoster), Ulcus cruris oder wie auch immer genannt werden. Je länger ich mich mit dieser zunächst provozierenden These beschäftige, desto überzeugter bin ich von deren Richtigkeit.

### Andrea Brede

Natürlich waren wir jetzt alle sehr gespannt, was die Dunkelfelduntersuchung des Blutes der Triathletin ergeben würde. Vielleicht genau dasselbe? Zuviel in zu kurzer Zeit?

Keineswegs. Das Blutbild, das vor der Regenata viel statischer gewesen, richtige Klum-

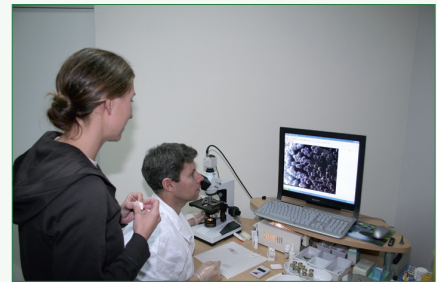


Abb. 6: Christian Harzenmoser mit Andrea Brede bei der Dunkelfeld-Auswertung

penbildung der Erythrozyten zu verzeichnen gewesen sei, ist nun viel mobiler, mehr Regulatoren (Protiten) entfalten ihre stoffwechselregulierende Wirkung. Die Geldrollenbildung ist zurückgegangen. Wobei ich eher ein Skeptiker der Geldrollen-Argumentation bin. Zu viele wollen heute in der Grauzone der Naturheilkunde ihr Mütchen mit den Geldrollen kühlen. Wobei natürlich Christian Harzenmoser über jeden Verdacht erhaben ist und die Unterschiede der Bilder vorher-nachher sowieso signifikant sind.

Das Blutbild hat sich insofern auffällig verbessert, wie das übrigens auch bei 15 weiteren Testpersonen mit Vorher-Nachher-Bildern im Rahmen der Durchführung der Jentschura-Philosophie zu sehen war. Andererseits befindet sich ihr Immunsystem am Anschlag. Die Energie ist aufgebraucht. Kein Wunder. Sie erinnern sich? Ich kann nicht „nicht“ trainieren, sagt Andrea Brede selbstkritisch über sich selbst. Eine Woche Regenata „Sport“, die den Organismus aufgrund der vielfältigen Lösung und Ausleitung und Umstellung natürlich fordert und die Weiterführung des Trainingsprogramms ist viel zu viel, auch und gerade für den durchtrainierten Körper der Frau Brede.

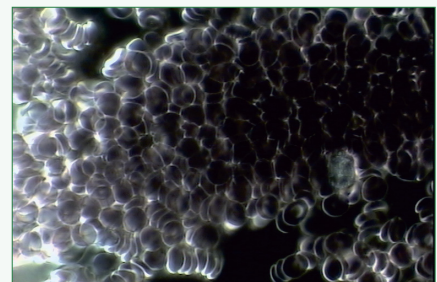


Abb. 7: Vor der Regenata „Sport“: Extreme Agglutination der Erythrozyten - Stauungen, Übersäuerung, Durchblutungsstörungen, starke Endobiose

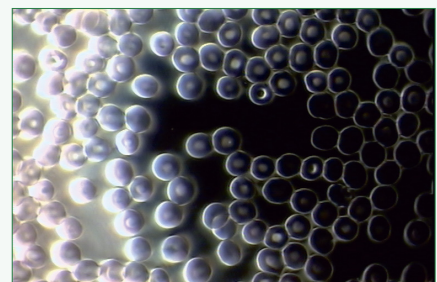


Abb. 8: Nach der Regenata „Sport“: Nur sehr leichte Agglutination der Erythrozyten leichter endobiontischer intrazellulärer Befall.



### Volkmar Schwabe

Der Medizin-Journalist, Diplom-Pädagoge, Diplom-Sozialarbeiter und Gesundheitsberater setzt hier im Rahmen seiner Porträt-Serien den bereits erschienenen ersten Teil des Porträts „Regenata-Sport“ fort. (Nachzulesen in: [www.comedverlag.de/fachmagazin\\_concepts.php](http://www.comedverlag.de/fachmagazin_concepts.php))

#### Kontakt:

Spessartstr. 71, D-36391 Sinnatal  
Tel. 06665 / 13025, Fax 06665 / 919679  
[volkmar.schwabe@t-online.de](mailto:volkmar.schwabe@t-online.de)

Ein wichtiges Lernprogramm für sie, das Christian Harzenmoser noch einmal deutlich unterstreicht.

**Eine Woche oder auch länger mittels Regenata „Sport“ gezielt zu regenerieren und die sportliche Trainingsbelastung weitgehend herunterzufahren, führe zu einer wesentlich größeren Leistungsbereitschaft und -fähigkeit im Nachhinein, so der Triathlet und Heilpraktiker Harzenmoser.**

Andrea Brede will diese Empfehlung zu ihrem persönlichen Programm machen.

**Unbeschadet davon konstatiert C. Harzenmoser eine fantastische Verbesserung des Blutbildes nach nur einer Woche Regenata trotz gleichzeitiger Trainingsbelastung.**

Ich habe die Konsultation von Christian Harzenmoser als ausgesprochen hilfreich empfunden für die Einschätzung der Effizienz der Regenata „Sport“ für Spitzensportler. Es war der Übergang vom Blindflug zur Instrumentenlandung. Es wurden wichtige Hinweise für die künftige Durchführung der Regenata „Sport“ gegeben. Und ich bin richtig froh darüber, dass das nicht alles „stromlinienförmig“ und ausschließlich mit Vorzeigeeffekt geendet hat. Denn was hätte man dann groß daraus lernen können?

**Was ich dabei gelernt habe: Die Regenata wirkt. Oft mehr, als man sich das vorstellen kann und manchmal eben auch stärker, als einem das lieb ist. Aber sie wirkt und hilft auf jeden Fall.**

Auch das war jetzt noch nicht das Schlusswort. Obwohl es so klingt. Denn ich möchte Ihnen, nunmehr wirklich abschließend, noch Dr. Sabine und Dr. Dietze vorstellen. Wengleich Sie beide vielleicht schon von meinem Regenata-Porträt im Kur- & Vital-Hotel Röther kennen.

**Das leistungsdiagnostische Zentrum der Region Bodensee / Ostschweiz**

Genau das wollen die beiden Sportmediziner im Umfeld des Kneipp- & Vital-Hotels Röther nämlich aufbauen. Dr. Sabine Dietze, die Sport und Medizin studiert und sich auf Laktat-Leistungsdiagnostik, Ernährung, Akupunktur, Alternativ- und Sportmedizin spezialisiert hat, und ihr Mann Gregor, der ebenfalls Sportmediziner ist mit den Schwerpunkten Laktat-Diagnostik, TCM, Akupunktur, Kurmedizin, ehemals ärztlicher WM-Betreuer der Ruderer-Nationalmannschaft.

Von Dr. Dietze erbitte ich eine Einschätzung der Möglichkeiten der Regenata „Sport“.

#### Das Fazit des Sportmediziners

Regenerierung, heute schon eine Jentschura-Domäne, sieht Dr. Dietze künftig als Forschungs- und Lehrinhalt der Trainingswissenschaft. Trainer, die jetzt ausgebildet werden, könnten das in den nächsten Jahren erfolgreich umsetzen. Er sieht in dem Jentschura-Konzept die große Chance, dass damit Regulationsstörungen im Hochleistungssport und insofern sogar die immer wieder auftretenden Todesfälle vermieden werden könnten.

**Insofern habe das Jentschura-Konzept nach seiner Einschätzung das Potenzial, mittels weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen Anerkennung und Relevanz weit über die Naturheilkunde hinaus im gesamten Sport, ob Breiten- oder Spitzensport, zu erlangen.**

#### Das Fazit der Spitzensportler

fällt genauso eindeutig aus, ist ein Plädoyer für das Konzept von Peter und Roland Jentschura.

Beide haben die Kombination dieses Konzepts in Verbindung mit dem Vital-Hotel Röther als optimales Umfeld empfunden. Als große Chance der Regenata-„Sport“-Woche sehen Sie es aber auch an, dass mentale Veränderungen beim Sportler bewirkt werden könnten, den verkrusteten Trainingsalltag zu verändern, Alltags- und Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Insbesondere beinhalte die Regenata „Sport“ die wichtige Botschaft an die Sportler, die aktive Regenerierung als gleich gewichteten Baustein zum bisherigen Training fest einzuplanen. Viel zu einseitig werde bisher trainiert, oft genug übertrainiert.

**Die neue Botschaft: Training sei ein notwendiger Reiz, die beabsichtigte Leistungssteigerung erfolge aber erst während der Regenerierung.**

So wie das Roland Abächerli schon seit langem erfahren und wie das Christian Harzenmoser der vermeintlich nicht „nicht“ trainieren könnenden Andres Brede noch einmal eindringlich mit auf den Weg gegeben hat.

**Das aussagekräftige Fazit: Die Regenata „Sport“-Woche bzw. die sie tragende Philosophie der „Drei Gebote des Gesunden Sports“ sollte künftig in jedes Sportler-Leben integriert werden. Als Vorsorge vor erheblicher bis extremer Gefährdung der Gesundheit. Zur Verbesserung bzw. Verstetigung der persönlichen Leistung. Und insgesamt zur Verbesserung der Lebensqualität.**

Ich vermute, dass an diesem Abend Roland Jentschura ob dieses Fazits und der damit verbundene Bestätigung seiner jahrelangen Forschungen rote Ohren bekommen haben wird.

Ein Kompliment bekommt er obendrein noch nachgetragen. Als mein persönliches Fazit.



#### Literaturhinweise

Literaturverzeichnis im Teil 1

Schwabe, Volkmar: Sauer macht lustig oder wann Sport Mord ist, CO'MED Fachmagazin 2008; 6:56-57 (1)



Abb. 9: Gruppenbild mit Dame. Von links nach rechts: Michael Röther, Andrea Brede, Adnan Ibrahimovic, Roland Abächerli und der Autor, Volkmar Schwabe