Nicht weniger gegessen, sondern clever kombiniert In 14 Monaten – 40 Kilo weniger

Sogar nachts ist sie aufgestanden, um Süssigkeiten zu Naschen. Erst eine Ernährungsumstellung und ein wenig Wissen über die Stoffwechselfunktionen brachten der 27jährigen Anja König den Erfolg. Mit den richtigen Lebensmittelkombinationen und ohne Kalorienzählen hat sie viel mehr als nur ihr Übergewicht verloren.

Text: Sulamith Ehrensperger

Wer sie heute sieht, kann kaum glauben, dass Anja einmal stolze 106 Kilo wog. «Als mir meine Mutter einmal mehr ein Buch in die Hand drückte, dachte ich, schon wieder irgend so ein Diätprogramm. Aber bereits nach den ersten Seiten konnte ich nicht mehr aufhören zu lesen. Zum ersten Mal in meinem Leben erfuhr ich, wie wir und unser Stoffwechsel überhaupt funktionieren und warum eine falsche Ernährung nicht nur für Übergewicht, sondern auch für viele andere Probleme verantwortlich sein kann.»

Die Ernährungsexpertin und Bestseller Autorin Jacky Gehring setzt bei einem wenig bekannten Zusammenhang an, dem Säureüberschuss im Körper. «Um den natürlichen Bedürfnissen zu entsprechen, müssten wir dem Körper über Nahrung und Getränke mindestens 70% so genannte Basenbildner und nur 30% Säurebildner liefern. Dieses Verhältnis hat sich heute leider genau umgekehrt, was sich fatal und schleichend auf unsere Attraktivität und unsere Gesundheit auswirkt.» Nebst Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten hinterlassen hauptsächlich viel zu viel konsumierte Getreide- und Milchprodukte, Süssigkeiten und Limonaden saure Abfälle im Körper. Bekommt er nicht gleichzeitig ausgleichende Basenspender wie z.B. grüne Salate, Kartoffeln, basische Gemüse u.s.w., überwiegen die Säuren. Diese müssen gepuffert oder neutralisiert werden. Dazu werden wertvolle basische Mineralstoffe aus den körpereigenen Depots verbraucht, Neutralsalze (Schlacken) entstehen.

Schlackendeponie Bindegewebe

Ein Grossteil dieser Neutralsalze wird bei der Frau in Plazenta und Bindegewebe zwischengelagert und mit der Menstruation ausgeschieden. Was nicht abgebaut werden kann, bildet sich zur Cellulite aus.

Der Mann muss Haare lassen

Der Mann verfügt nicht über diese Speicher- und Ausscheidungsmöglichkeit, alle überschüssigen Säuren müssen permanent entsorgt werden. Die Säuren binden sich hauptsächlich an die basischen Mineralstoffe und Spurenelemente, die für gesunden Haarwuchs notwendig wären. Haarverlust und Glatzenbildung hat weniger mit Vererbung, sondern vielmehr mit einer Unterversorgung der Haarwurzeln zu tun.

Oft besteht Übergewicht zu mehr als 50% aus Stoffwechselabfällen, Neutralsalzen (Schlacken) und überschüssigem Wasser. Diese Erfahrung hat auch Anja König gemacht. «Nach 6 Wochen Ernährungsumstellung waren bereits 12 Kilo verschwunden. Ohne Kalorienzählen und ohne zu Hungern. Es war unglaublich, wie schnell mein Körper unter den richtigen Bedingungen seinen «Müll» entsorgen konnte.» Die Stauungen verschwanden, die Akne wurde weniger, häufige Kopfschmerzen immer seltener. «Um schlaffes Bindegewebe oder eine Bauchschürze zu vermeiden, wurde ich in basische Kompressionswickel gepackt.» Die Ergebnisse können sich sehen lassen. Sie verlor nicht nur ihr Übergewicht, auch die Cellulite ist nahezu verschwunden. Dank den Behandlungen im Institut und der täglichen Hautpflege mit basischer Naturkosmetik konnte sich das Bindegewebe anpassen und regenerieren, nichts blieb überflüssig hängen! Bis heute hat Anja kein Gramm mehr zugenommen.

Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital - ein Leben lang
112 Seiten, gebunden
Fr. 26.50
ISBN 978-3-907875-00-1
Im Buchhandel und in jedem Body-Reset Fachinstitut

Meinung des Experten Dr. med. Schmocker

«Wie direkt falsche Ernährung mit vielen Krankheiten zusammenhängt, zeigen mir die Resultate von Patienten, die nach «BodyReset» leben. Cellulite und Haarausfall gehen infolge der Umstellung zurück. Grosse Erfolge erziele ich auch bei der Gewichtsreduktion. Alle Patienten essen sich satt und verlieren an Gewicht. Nach der Ernährungsumstellung verbessern sich oder verschwinden viele Beschwerden wie z.B. bei Sodbrennen, Rheuma, Arthrose, Diabetes, Allergien und erhöhte Blutdruck- oder Cholesterinwerte. Schon öfters konnte ich erleben, wie mit basischer Ernährung Medikamente reduziert oder sogar abgesetzt werden konnten.»

Über 20 Jahre lang praktizierte und perfektionierte Jacky Gehring im eigenen Institut ihre einfache, aber schnell wirksame «BodyReset» Methode, ehe sie das Konzept in Buchform veröffentlichte - und prompt einen Bestseller landete. Über hundert Haarexperten, Gesundheitspraxen und Kosmetikinstitute haben dieses basenorientierte Ernährungs- und Körperpflegeprogramm übernommen. In einem ersten Schritt wird der Übersäuerungsgrad bestimmt, um anschliessend die notwendigen Massnahmen für eine erfolgreiche und langfristige Lösung der Probleme festzulegen. Darüber hinaus bestehen verschiedene Angebote an unterstützenden Behandlungen, Gruppen- und Einzelberatungen. Mehr Informationen unter www.bodyreset.com.

Vortrag mit Jacky Gehring jeweils von 19–21 Uhr

Mo. 15. 10. Zürich
Hotel Krone Unterstrass
Schaffhauserstr. 1

Di. 16. 10. Luzern
Hotel Seeburg

Do. 18. 10. Bern
Rest. Mappamondo
Länggassstr. 44

Di. 23.10. Basel
Bildungszentrum 21
Missionsstr. 21

Mi. 24. 10. St.Gallen
Hotel Säntispark Abtwil

Di. 30. 10. Chur
Hotel Chur

Unkostenbeitrag Fr. 10.-
die Platzzahl ist beschränkt,
Anmeldung unter:
E-Mail:info@bodyreset.com
Tel. 071 222 94 71
Fax: 071 223 88 67