

Die „BodyReset“-Methode

Ganzheitliches

Beauty-Programm



Figur-, Haut- und Haarprobleme sind für die Ernährungs- und Körpertherapeutin Jacky Gehring die direkten Folgen unserer modernen Lebensgewohnheiten. Sie setzt in der Behandlung daher beim gemeinsamen Nenner für ästhetische und u.U. sogar gesundheitliche Probleme an: dem Säureüberschuss im Körper.

Über 20 Jahre lang praktizierte und perfektionierte Jacky Gehring im eigenen Institut ihre „BodyReset“-Methode, ehe sie ihr Konzept vor drei Jahren in Buchform veröffentlichte – und prompt einen Bestseller landete. Ähnlich der Funktion des „Reset“-Knopfs bei elektronischen Geräten, soll der Körper durch den ganzheitlichen Ansatz wieder in sein ursprüngliches, gesundes Gleichgewicht zurückgebracht werden, in dem Abbau- und Regenerationsprozesse überhaupt erst möglich sind. „Nicht die Tasse Kaffee am Morgen, das Stück Schokolade am Nachmittag oder das Glas Wein am Abend ist das Problem. Es ist die Summe vieler falscher Gewohnheiten, die den Organismus übersäuern“, erklärt Jacky Gehring.

Grundproblem Übersäuerung

Einseitige Ernährung, Genussmittel, Bewegungsmangel, Stress, Erfolgsdruck – vieles in der hektischen und schnelllebigen Zeit von heute kann zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Ein gewisses Mass an Säuren aus der Nahrung, als Endprodukt der Stoffwechselprozesse oder als „Abfall“ des verbrauchten Sauerstoffs, ist für den Organismus problemlos zu

entsorgen. Denn mit viel Wasser und einer ausgewogenen Ernährung, die reichlich Obst, Gemüse und Salate liefert, erhält der Körper auch genügend „Basenspender“. Fehlen diese ausgleichenden Komponenten, schalten sich verschiedene Puffersysteme ein. Reicht das nicht aus, verbrauchen die Säuren basische Mineralien, wie z.B. Kalzium oder Magnesium, aus den körpereigenen Depots in Haarböden, Knochen oder Blutgefäßen und bilden Neutralsalze („Schlacken“). Cellulite ist eine ganze Deponie davon. Auch Besenreiser, Krampfadern und Osteoporose sind laut Jacky Gehring die Folgen von Vitalstoffdefiziten: „Wenn wir ständig übersäuert sind, ist die Pufferkapazität des Körpers irgendwann überschritten, dann lagert der Körper die aus Säuren und Mineralstoffen gebildeten Neutralsalze an Gelenken und Gefäßwänden ab. Rheuma, Gicht, Bluthochdruck sind u.a. die traurigen Folgen.“

Vielfältige Ursachen

Beruflicher und seelischer Stress ist mitverantwortlich für eine gestörte Verstoffwechslung unserer Nahrung. Über die Ausschüttung spezifischer Hormone wird unter Stress der Sym-

pathikus, ein Teil unseres vegetativen Nervensystems, aktiviert, der u.a. die Verdauungs-, Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse hemmt. Aufgenommene Nahrung kann nun nicht mehr vollständig und optimal verdaut, entgiftet und ausgeschieden werden. Die Folge ist auch hier eine vermehrte Ablagerung und Anreicherung schädlicher Substanzen im Körper.

Hormone und hormonartige Stoffe werden heute nicht nur gezielt über Medikamente aufgenommen, sondern auch zunehmend in der modernen, rationalen Mastviehproduktion eingesetzt. Selbst konventionell angebautes Gemüse und Obst sind heutzutage mit hormonhaltigen Insektiziden, Pestiziden, Pilzmitteln u.Ä. behandelt, die in das empfindliche Steuerungssystem unseres Körpers eingreifen. Diese hormonell wirksamen Substanzen können zur Erschlaffung des Bindegewebes, der Cellulitebildung und zu einer allgemeinen Gewichtszunahme (Masteffekt) beitragen. Ein gesunder Körper braucht vitalstoffreiche Nahrung mit möglichst wenig Schadstoffbelastung, um reibungslos zu funktionieren. Einheimische Produkte in Bioqualität sind allem anderen vorzuziehen.

Die Ursachen einer Übersäuerung sind:

- säureüberschüssige und stoffwechselbelastende Ernährung,
- ungenügende Flüssigkeitszufuhr,
- Bewegungsmangel,
- Stress und Konflikte,
- Aufnahme von Schadstoffen aus der Umwelt,



Bei BodyReset immer erlaubt: Obstsalat mit Sahne

- Aufnahme von synthetischen Hormonen über Nahrungsmittel und Medikamente.

Eine gestörte Säure-Basen-Balance wirkt sich auf alle Stoffwechselläufe aus und stört die empfindlichen Regelmechanismen im Körper. Dazu Jacky Gehring: „Erst durch das Beheben der oft jahrelangen permanenten Übersäuerung und der damit verbundenen Fehlfunktionen und Defizite wird die Grundlage geschaffen, um langfristig schlank und attraktiv zu werden – und zu bleiben!“

Die Methode im Institut

Mit den richtigen Nahrungsmittelkombinationen können die täglich anfallenden Säuremengen reduziert werden. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet, einer Entmineralisierung und Verschlackung wird vorgebeugt. Stimmt das „innere Milieu“, kann der Körper vorhandene oder bereits deponierte Schlacken loslassen und ausscheiden. Die Methode kann im Kosmetikinstitut z.B. zur ganzheitlichen Cellulitebehandlung oder zum Bodyforming eingesetzt werden. Dazu Jacky Gehring:

„Um ‚BodyReset‘ als Programm anbieten zu können, muss das Qualifikationsseminar absolviert werden. Es umfasst einen theoretischen (Biochemie, Stoffwechsel, Grundlagen der richtigen Ernährung) und einen praktischen Teil. Der praktische Teil beinhaltet eine erste Beratung und das Erstellen eines von mir verfassten Kundenprotokolls, anhand dessen der Übersäuerungsgrad festgestellt werden kann. Damit werden die Massnahmen festgelegt, die in jedem individuellen Fall nebst der Ernährung noch sinnvoll sind, um den Erfolg der Behandlung zu beschleunigen.“

Dazu gehören im Institut basische Kompressionswickel, Algenpackungen und Lymphaktivierung, zu Hause basische Salzbäder, basische Körper-

pflege, Nahrungsergänzungen und Tees. Die Kundin macht einen ‚Reset‘, der Körper wird von innen und aussen gereinigt, entschlackt und in die richtige Säure-Basen-Balance gebracht. Ca. 6–8 Wochen dauert dieser Prozess, anschliessend wird je nach Problemstellung aufgebaut. Hier kann die Kosmetikerin mit bestehenden Behandlungs- und Institutsangeboten ergänzen, kombinieren oder ersetzen. ‚BodyReset‘ kann als komplettes Programm immer und überall eingesetzt werden.“

Auf Dauer schlank und fit

Die Besonderheit von „BodyReset“ ist die Fortsetzung: Nach zwei bis vier Wochen sehr basenüberschüssiger Ernährung kommt die schnelle oder langsame Abbauphase. „Schnell“ heisst, dass man weiterhin auf säurebildende Getreide- und Milchprodukte verzichtet; damit wird durchschnittlich ein Kilo Körpergewicht pro Woche abgebaut. Beim langsamen Abbau wird alle drei bis vier Tage Brot, Pasta oder Reis in den Speiseplan eingebaut. „Das ist wichtig für sehr übergewichtige Menschen“, erläuterte die Expertin, „damit verschwinden ca. zwei Kilo pro Monat, also etwa 24 pro Jahr.“ Im Anschluss sollte höchstens jede 5. Hauptmahlzeit säurebildende Getreide- oder Milchprodukte enthalten. „Übertreibt man wieder einmal, wird wie zu Beginn des Programms ein ‚Basentag‘ eingelegt – und schon ist man wieder im Lot“, sagt Jacky Gehring und betont: „Da Kartoffeln in allen Varianten und Fruchtsalat mit Sahne immer erlaubt sind, gibt es auch keine Heisshungerattacken.“ ■

Jacky Gehring | Die Ernährungs- und Körpertherapeutin leitete viele Jahre ihr eigenes Institut und entwickelte die Methode „BodyReset“ (www.bodyrest.com). 2003 erschien ihr gleichnamiges Buch. Sie ist heute u.a. als Referentin und Autorin tätig.



INFO+



Seminar „In der Säure liegt die Ursache“

■ An der 13. BEAUTY FORUM SWISS 2007 am 3. und 4. März im Messezentrum Zürich gibt Jacky Gehring ein 3,5-stündiges Seminar – exklusiv für Beauty-Profis! „BodyReset“ ist ein ganzheitliches Schönheits- und Regenerationsprogramm und umfasst die Bereiche Ernährung, Bewegung, Körperpflege

und professionelle Behandlungen.

■ Am Sonntag, den 4. März, von 10–13.30 Uhr, wird sie im Seminar „In der Säure liegt die Ursache“ aufzeigen, wie sich die unterschiedlichsten Probleme aufbauen – und wie sie sich erfolgreich behandeln lassen.

■ Mehr Informationen zum Seminar und allen weiteren Workshops an der 13. BEAUTY FORUM SWISS 2007 finden Sie im umfangreichen Messekatalog in dieser Ausgabe.