

«Ich habe viele Diäten ausprobiert. Aber erst eine Ernährungsumstellung brachte Erfolg.»

Mit Rahm gegen Cellulite

Fast alle Frauen in den Industrieländern leiden an Krampfadern, Besenreisern und Cellulite. Jeannette Stocker hat ihr Problem mit einer basischen Ernährung bekämpft.

Jeannette Stocker schiebt einen Löffel Vollrahm mit Mandelsplittern in den Mund. Dazu gibts Wassermelone. «Und davon soll man abnehmen?»

«Ja, klar», sagt die 40-Jährige und zeigt Fotos von schlechteren Tagen, als sie 13 Kilogramm mehr auf die Waage brachte und sich an den Problemzonen Hüfte, Gesäss und Oberschenkel störende Dellen zeigten. «Ich hatte nach der Geburt meines Sohnes 25 Kilo zugenommen und liess nichts unversucht, um zum Traumgewicht zurückzufinden. Doch nach jeder Diät wog ich mehr als zuvor», erzählt sie.

Frauen leben «zu sauer»

Mit ihrem Problem steht Jeannette Stocker bei weitem nicht allein da: 90 Prozent aller Frauen in den Industrieländern leiden unter Cellulite und Figurproblemen. Und die Frauen, bei denen sich Orangenhaut zeigt, werden immer jünger. Warum das so ist? Der Säure-Base-Haushalt unseres Körpers, der Atmung, Kreislauf, Verdauung und die Hormonproduktion regelt, wird durch eine ungesunde Ernährung aus dem Gleichgewicht gebracht. Es kommt zu einer Übersäuerung.

Der Körper bindet überschüssige Säuren mit basischen Mineralstoffen zu Neutralsalzen und deponiert sie vorübergehend als Schlacken im Bindegewebe.



Wichtig für Jeannette Stockers Säure-Base-Haushalt: Früchte mit Vollrahm zum Frühstück – und viel Wasser. Erlaubt ist auch wenig Kaffee und Käse.

Normalerweise werden sie in Zeiten, in denen der Stoffwechsel ruht, dort wieder abgeholt und über die Nieren ausgeschieden. Wenn dem Körper jedoch zu wenig basen-

bildende Lebensmittel wie Salate, Gemüse, Obst und Wasser zugeführt werden und er vermehrt säurebildende Nahrungsmittel bekommt, wie Teigwaren, Brot, Zucker und Süs-

sigkeiten, Alkohol, Kaffee und Zigaretten, führt das zu einem Säureüberschuss, mit dem der Körper nicht mehr fertig wird. Der Körper muss die Säuren neutralisieren. Dazu verwendet

er körpereigene Mineralstoffe, die ihm dann fehlen. Es entstehen Schlacken, die im Gewebe, an Gelenken, an den Wänden der Blutgefässe und unter der Haut deponiert werden und sich bei Frauen in Form von Orangenhaut zeigen.

Rahm und Mandeln

Jeannette Stockers Körper war infolge falscher Essgewohnheiten übersäuert. Mit Unterstützung der Naturärztin Jacqueline Pappa-Nägeli aus Wollerau SZ, die nebst basischen Kompressionswickeln eine Ernährungsumstellung empfahl, wagte sie den Schritt in Richtung gesunde Ernährung.

«Eigentlich hatte ich das Vertrauen in meinen Körper verloren», sagt sie. Vier Monate später, wiegt Jeannette Stocker 13 Kilogramm weniger, und die Cellulite ist nahezu verschwunden. Ihren Menüplan hat sie verinnerlicht wie das Glas Wasser nach dem Aufstehen. «Zum Zmorge gibts



Cellulite-Bekämpfung: Mit Hilfe von basischen Kompressionswickeln.

Obst mit Vollrahm und Mandeln, zum Znüni eine basische Frucht. Am Mittag ein Gericht mit Kartoffeln und Käse oder Salat mit Ei, am Nachmittag eine Banane mit Rahm. Abends kocht sie eine basische Gemüsesuppe oder ein Fischfilet mit Gemüsevariationen: «Ich hatte nie Hunger.»

Über den Tag verteilt trinkt sie drei Liter Wasser und entschlackenden basischen Tee und badet mehrmals pro Woche in basischen Salzbädern. «Wichtig ist, dass man zu-

nächst nicht vom Ernährungsplan abweicht. Das braucht Disziplin. Denn erst wenn der Körper den Säureüberschuss abgebaut hat, kann Cellulite schwinden.»

Jeannette Stocker geniesst ihr neues Selbstwertgefühl. «Früher trug ich Kleidergrösse 44, heute 36. Plötzlich gucken mir Männer wieder nach. Und das tut gut, auch wenn ich in einer glücklichen Partnerschaft lebe.»

Text Anette Wolffram Eugster

Bilder Anne Morgenstern



Das sagt die Expertin



Jacky Gehring (50), Körpertherapeutin und Ernährungspraktikerin aus Richterswil ZH. In ihrem Buch

«BodyReset» beschäftigt sie sich mit dem Zusammenhang von Cellulite und Ernährung.

Warum gibt es heute so viele junge Mädchen mit Cellulite?

Das hängt mit unseren Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten zusammen. Cellulite ist eine Deponie von Stoffwechselschlacken, die durch Übersäuerung entstehen und die der Körper nicht ausscheiden kann.

Geht es nicht um Veranlagung?

Fast jede Frau ist anfällig für Cellulite, da ihr Bindegewebe für die Schwangerschaft dehnbar sein muss. Damit ist es aber auch eine ideale «Mülldeponie» für Säuren, Gifte oder

Stoffwechselabfälle. Vererbt wird nicht die Cellulite, vererbt werden die falschen Ess- und Trinkgewohnheiten.

Was ist denn so verkehrt daran?

Wir essen zu viele Säurebildner wie tierische Fette und Eiweisse (Fleisch, Wurst, Käse), Milch- und Getreideprodukte, Salz und Zucker. Dazu kommen Genussgifte wie Nikotin, Alkohol und Koffein. Auch Stress und Ärger machen sauer. Kommt dann noch Bewegungsmangel hinzu, ist der Körper überfordert. Schlackenaufbau und Mineralstoffdefizite sind die Folgen.

Es gibt Diäten und Cremes, die versprechen, Cellulite abzubauen.

Mit Ihrem Buch «BodyReset» soll es nun funktionieren. Warum? «BodyReset» ist keine Diät, sondern ein Kombinationsprogramm, das die Ursache von Cellulite und Übergewicht beseitigt.

Worauf kommt es dabei an?

Man ersetzt «saure» Lebensgewohnheiten durch eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche Ernährung, wenn möglich in Form von Bioprodukten. Eine Flüssigkeitszufuhr mit zwei bis drei Liter stillem Wasser oder Kräutertees pro Tag ist wichtig. Ausserdem rate ich zu basisch pflanzlichen Nahrungsergänzungen. Ein regelmässiges Bewegungsprogramm unterstützt den Schlackenabbau.

Wie und wo kann ich feststellen, ob mein Körper übersäuert ist?

Cellulite, Haarverlust, Übergewicht, Stauungen, Besenreiser und Hautprobleme sind Zeichen einer permanenten Übersäuerung. Im BodyReset-Fachinstitut erfahren Interessierte in einer kostenlosen Beratung, wie übersäuert sie sind und was sie persönlich in ihrem Fall beachten müssen.

www.bodyreset.com

Gesundheitsquiz

Wie viel Urin scheiden Nieren pro Tag aus? Warum ist Bluthochdruck schädlich? Die Schering Schweiz AG hat sich zu Medizin, Ernährung, Anatomie und Bewegung ein Kartenspiel ausgedacht. Auf 200 Karten stehen je zwei Fragen mit je drei Antworten. Auf der Rückseite wird die Lösung genannt. Das Familienspiel gibts gratis, solange der Vorrat reicht, bestellt werden:

www.ms-diagnose.ch

Pro bestelltes Spiel spendet Schering fünf Franken an die Schweizerische Multiple-Sklerose-Gesellschaft. Die Pharmafirma engagiert sich seit Jahren im Kampf gegen diese Krankheit.

ANZEIGE

Lebensfreude auch an den Tagen vor den Tagen

Viele Frauen leiden immer wieder unter Beschwerden vor der Menstruation.

Reizbarkeit, labile Stimmungslage, Unterleibsschmerzen oder schmelzempfindliche Brüste sind nur einige der möglichen Symptome.

Profemina® von Zeller enthält den standardisierten Extrakt aus Mönchsplettler.

Profemina® gegen Beschwerden vor der Menstruation



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lassen Sie sich in einer Apotheke oder Drogerie beraten.

Zeller