3/05

BIO SCHWEIZ

Liebe Leserin, Lieber Leser

Sommer, Sonne, Meer? Der Urlaub steht für viele von uns vor der Türe. Bald schwärmen wir aus wie Bienen. Weiter, länger - und vor allem Fun, steht auf dem Programm. Oft bewegen wir uns dabei in Territorien, wo die Welt noch urtümlich ist. Und tragen mit unserem Verhalten dazu bei, dass dies bald nicht mehr so ist. Oder wir glauben mit der Annahme von speziellen Angeboten uns etwas Gutes zu tun - und schaden letztlich dem oft sehr zarten und labilen Gefüge von Mutter Natur. Als Beispiel möchte ich den überhand nehmenden Delfintourismus hier anfügen, wo in Becken gehaltene Tiere für ein spirituelles Erlebnis sorgen sollen.

Natürlich will ich niemandem den Urlaub vermiesen. Sondern lediglich zu bewusstem Denken und Handeln - auch beim Urlaub - aufrufen. Letztlich können wir nur gesund bleiben, wenn Mutter Erde intakt bleibt. Alles andere ist eine Illusion.

Delfine sind wundervolle Tiere und uns in vielen Dingen überlegen. Wir zeigen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine Möglichkeit, ihnen in eindrücklicher Weise zu begegnen, ohne dass der Respekt vor diesen „Heilern der Meere“ verloren geht. Der Beitrag ab Seite 14 zeigt, wie heilsame Begegnungen möglich sind, bei denen der Schutz dieser einmaligen Tiere gewahrt bleibt: beim Schwimmen mit freilebenden Delfinen.

Eine schöne Sommerzeit wünscht
Ihnen von Herzen Ihr

Marcus Caluori

IMPRESSUM

BIO Schweiz ist ein Beihefter der Zeitschrift BIO

Redaktion: Marcus Caluori, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch

Layout: IDEAS, Brenda Stadelmann, Gerhaldenstrasse 14, 9008 St.Gallen, Telefon 071 245 95 80, bstadelmann@smile.ch

Anzeigen: Letter & Line GmbH, Federerstr. 32, 9008 St.Gallen, Telefon 071 244 84 66, Fax 071 244 84 19, letterline@swissonline.ch
Anzeigenpreisliste: MediaDaten BIO Schweiz 1.6.2002

BIO Abo- und Leserservice Schweiz, Stabile Arca, Via alle Pezze, 6950 Tesserete, Tel. 091 930 06 70, Fax 091 930 06 72, info@intermedia-synergie.com, www.intermedia-synergie.com

Herausgeberin und Verlag: Monica Ritter, BIO Ritter GmbH, Verlag und Versand, Monatshauser Str 8, D-82327 Tutzing, Starnberger See

Anzeige

GAM eugemed
Fachschulen für Naturheilkunde
Chur, Bern, Zürich, Littau

Sekretariat: Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Tel: 081/285 16 10, www.gamfachschulen.ch

Naturheilpraktikerln
Ernährungsheilkunde
Ohrakupunktur
Energie Ganzheitstherapie
Meditation

klas. Homöopathie
ganzh. Psychologie
Dorn-Breuss Massage
Energiearbeit
Psychosomatik

med. Grundlagen
kreativer Tanz/Bewegung
ausl. Verfahren
Lebensberatung
ind. Einzeltage

Phytotherapie
Hydrotherapie
Anti-Stress Tra.
Bachblüten
und vieles mehr

Verlangen Sie die unverbindlichen Unterlagen!

Bewegungsmangel, Stress und Konflikte übersäuern den Organismus

Rheuma, Cellulite, ja sogar Haarausfall - das sind für die Therapeutin Jacky Gehring die Folgen unserer modernen Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten. Sie zeigt, wie man den „Reset"-Knopf des Körpers drücken kann, um zur ursprünglichen Gesundheit zurückzukehren

„Schönheit kommt von innen", sagt Jacky Gehring, Ernährungspraktikerin und Körpertherapeutin aus Richterswil, „Übersäuerung auch." Zu dieser Erkenntnis gelangte sie aber erst nach langjähriger Erfahrung. Sie glaubte wie viele andere, Cellulite gehöre zum Leben einer Frau wie die Monatsregel. Heute zeigt sie - unter anderem auch in einem neuen Buch - wie Ernährungsfehler und falsche Lebensgewohnheiten Cellulitebildung und viele andere ästhetische und gesundheitliche Probleme verursachen.

Die Therapeutin fand heraus, wie man durch einfache, aber wirksame Massnahmen - ähnlich der Funktion des „Reset"-Knopfs bei elektronischen Geräten - den Körper wieder in sein ursprüngliches, gesundes Gleichgewicht zurückbringen kann. Die Methode - Jacky Gehring nennt sie entsprechend BodyReset - ist keine Diät, sondern ein Kombinationsprogramm aus Ernährung, Bewegung und Körperpflege. Die Problematik umschreibt sie so:

Die Ursachen einer Übersäuerung

- säureüberschüssige und stoffwechselbelastende Ernährung
- ungenügende Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Stress und Konflikte
- Einatmen von Schadstoffen aus der Luft
- Leistungssport
- Aufnahme von synthetischen Hormonen über Nahrungsmittel und Medikamente

„Unsere Lebensgewohnheiten haben sich in den Industriestaaten innerhalb eines Jahrhunderts drastisch verändert. Der Stoffwechsel unseres Körpers hingegen funktioniert noch genauso wie vor Tausenden von Jahren".

Wenn der Säure-Basen-Haushalt gestört ist

Eines der wichtigsten Grundregulationssysteme des Körpers ist der Säure-Basen-Haushalt. Er regelt Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Hormonproduktion und Abwehrsystem. Er sorgt außerdem für den naturgegebenen, konstanten pH-Wert des Blutes. Jedes Nahrungsmittel und jedes Getränk hinterlässt im Stoffwechsel Säuren oder Basen. Beides im richtigen Verhältnis (30% zu 70%) ist lebensnotwendig. Die Realität sieht leider oft anders aus.

Die größten Säurelieferanten sind Genussmittel wie Süssigkeiten, Kaffee, Wein und Zigaretten. Jedoch, „nicht die Tasse Kaffee am Morgen, das Stück Schokolade am Nachmittag oder das Glas Wein am Abend sind das Problem. Es ist die Summe vieler falscher Gewohnheiten, die den Organismus übersäuern."

Um das Blut vor einer lebensbedrohlichen Acidose (Übersäuerung) zu schützen, bindet der Körper überschüssige Säuren mit basischen Mineralstoffen zu harmlosen Neutralsalzen (Schlacken) und deponiert sie vorübergehend im Bindegewebe. Normalerweise werden sie in stoffwechselruhigen Zeiten dort wieder abgeholt und über die Nieren ausgeschieden. Bekommt der Körper aber vorwiegend „Saures", verbleiben die Neutralsalze im Körper, das Zwischenlager wird zum Endlager.

Die Folgen der Übersäuerung

Lebt ein Mensch ständig im roten (= sauren) Bereich, hat dies über kurz oder lang Auswirkungen auf sein Wohlbefinden und seine Attraktivität. Eine gewisse Zeit lang kann der Körper Säuren abpuffern, indem er sie mit Wasser verdünnt und mit Mineralstoffen neutralisiert. Wird der Organismus aber über die Ernährung nicht ausreichend mit Vitalstoffen versorgt, entnimmt er die dringend zur Neutralisation benötigten Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium, Kalium oder Magnesium seinen körpereigenen Depots. Unter anderem dem Haarboden, den Knochen, den Blutgefässen. Der Körper reagiert mit Haarverlust, Osteoporose, Besenreisern und Krampfadern.

Die richtigen Nahrungsmittel wählen

Mit den richtigen Nahrungsmittelkombinationen können die täglich anfallenden Säuremengen reduziert werden. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet und einer Entmineralisierung und Verschlackung vorgebeugt. Stimmt das innere Milieu, kann der Körper vorhandene oder bereits deponierte Schlacken loslassen und ausscheiden.

Basenlieferanten sind u.a.:
- Kartoffeln, Brokkoli
- alle grünen Blattsalate, Kräuter
- Bananen
- Sahne und Butter, Mandeln
- Olivenöl, kaltgepresste Pflanzenöle
- Wasser, verdünnter Apfelsaft
- Kräutertees
- Bewegung an der frischen Luft

Säurebildner sind u.a.:
- Reis und Getreideprodukte
- Kaffee, Alkohol, Limonaden
- Zucker
- Wurstwaren und Schweinefleisch
- Milchprodukte, ausser Butter und Sahne

Ernährung im Säure- oder Basenüberschuss?

Eine Tagesbilanz mit grossen Differenzen

	Herkömmlich		Gesundheitsbewusst		nach BodyReset	
			Orangenjus	S	3 dl. stilles Wasser	B
Morgen	Kaffee	S	Kaffee	S	Kaffee	S
	Kaffeerahm	S	Magermilch	S	mit Sahne	B
	Zucker	S	Süssstoff	S	1 Glas Wasser	N
	Brot	S	Müesli mit	S	3 Min. Ei	N
	Butter	N	Beeren	S	Fruchtsalat aus	
	Konfitüre	S	Riccota	B	Melone / Banane	B
					Sahne	B
Mittag	Cola oder		Cola light oder		Apfel oder Trauben-	
	Limonade	S	light Limonade	S	saft / 50% Wasser	B
	Grüner Salat	B	grüner Salat	B	grüner Salat	B
	Fleisch mit	S	Fisch gedünstet	S	Fisch mit	S
	Bratensauce	S	mit Zitrone	S	Rahmsauce	B
	Risotto	S	Vollreis	S	Salzkartoffeln	B
			Spinat	S	Broccoli	B
Abend	Bier / Wein /	S	Mineralwasser	B	stilles Mineralwas.	B
	Limonaden	S	Gurkensalat	B	Rotwein	S
	Spagetti	S	Vollkornspagetti	S	Kartoffel -	B
	Tomatensauce	S	Tomatensauce	S	Zuchetti Auflauf	B
	S = Sauer		B = Basisch		N = Neutral	
Säure-Basen Verhältnis:	ca. 87% sauer ca. 13% basisch		ca. 77% sauer ca. 23% basisch		ca. 18% sauer ca. 82% basisch	

Wenn wir ständig übersäuert sind, ist die Pufferkapazität des Organismus irgendwann überschritten - dann lagert er die aus Säuren und Mineralstoffen gebildeten Neutralsalze (Schlacken) im Bindegewebe, in Gelenken und an Gefässwänden ab. Cellulite, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck sind u.a. die traurigen Folgen.

Diese Ablagerungen belasten Schönheit und Wohlbefinden, da sie die Versorgung und Entsorgung der einzelnen Zellen behindern. Es ist deshalb wichtig, über eine basenreiche Ernährung die anfallenden Säuremengen zu reduzieren. Aber auch durch entsprechende Entlastungsmassnahmen die Entsorgung der Stoffwechselschlacken über Darm, Leber, Niere, Lunge und Haut zu sichern und den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen. Dann kann der Organismus optimal arbeiten.

Was den Säure-Basen-Haushalt noch belasten kann

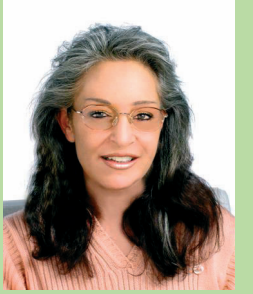
Beruflicher und seelischer Stress sind mitverantwortlich für eine gestörte und saure Verstoffwechselung unserer Nahrung. Unter Stress ist der Körper kaum in der Lage, „gute Dinge gut umzusetzen".

Über die Ausschüttung spezifischer Hormone wird unter Stress der sogenannte Sympathikus, ein Teil unseres vegetativen Nervensystems, aktiviert. Er hemmt unter anderem die Verdauungs-, Entgiftungs- und Ausscheidungsprozesse. Die aufgenommene Nahrung wird dann nicht mehr vollständig und optimal verdaut, entgiftet und ausgeschieden.

Hormone und hormonartige Stoffe werden heute nicht nur gezielt über Medikamente aufgenommen, sondern auch zunehmend in der modernen Mastviehproduktion eingesetzt. Selbst konventionell angebautes Gemüse und Obst ist heutzutage mit hormonhaltigen Insektiziden, Pestiziden, Pilzmitteln und ähnlichem behandelt, die massiv in das empfindliche Steuerungssystem unseres Körpers eingreifen.

Diese hormonell wirksamen Substanzen können zur Erschlaffung des Bindegewebes, zur Cellulitebildung und einer allgemeinen Gewichtszunahme (Masteffekt) führen.

Hier wird besonders deutlich, welchen Stellenwert die Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel in Bezug auf die Qualität unserer Körpersubstanz besitzt.



***Jacky Gehring** hat 20 Jahre lang die Probleme ihrer Klienten analysiert und herausgefunden, unter welchen Bedingungen Übergewicht und andere ästhetische oder gesundheitliche Probleme entstehen.*

Nach dem Verkauf ihres Institutes arbeitet Jacky Gehring heute als Ausbilderin, Referentin und Fachautorin. Zu Studienzwecken begleitet sie derzeit für sechs Monate eine Adipositasgruppe (Adipositas = krankhafte Fettsucht). Ohne Diät nahmen bisher alle Probanden 1 Kilo pro Woche ab. Das Ergebnis der Studie wird im August veröffentlicht (auch unter: www.bodyreset.com).

Das Übel an der Wurzel packen

Mit fünf Massnahmen können wir, so Jacky Gehring, unseren Körper wieder in sein naturgegebenes Gleichgewicht zurückbringen.

- Erstens: Mit basenüberschüssiger, vitalstoffreicher Ernährung in Bio-Qualität kann der Körper je nach Grad der Übersäuerung innerhalb von zwei bis vier Wochen wieder ins richtige Säure-Basen-Gleichgewicht kommen.

Mit dem 5-Punkte-Programm von Body-Reset reduzieren sich Übergewicht und „Schlackenpolster" in kurzer Zeit

- Zweitens: Mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr (stilles Mineralwasser) werden die Zellen mit Nähr- und Sauerstoff versorgt und die Lymphe kann ordentlich entsorgen.
- Drittens: Mit Salzbädern und basischer Körperpflege können überschüssige Säuren über unser grösstes Ausscheidungsorgan, die Haut, ausgeleitet werden.
- Viertens: Mit natürlich pflanzlichen Mineralstoffpräparaten werden dem Körper die notwendigen Vitalstoffe zugeführt, die er zur ständigen Säureneutralisation verbraucht hat. Haare, Haut und Blutgefässe können sich wieder regenerieren.
- Fünftens: Mit einem mässigen, aber regelmässigen Bewegungsprogramm oder bereits mit einem täglichen Spaziergang von 20 Minuten erhält der Körper genügend Sauerstoff und kommt damit in den neutralen bis basischen Bereich.

Werden alle fünf Massnahmen gleichzeitig eingehalten, reduzieren sich schnell und sichtbar Übergewicht und hartnäckige „Schlackenpolster" an Oberschenkeln, Hüfte und Bauch.

Dies kann Janette Stocker (40) aus Wädenswil im Kanton Zürich bestätigen: „Für mich hat ein neues Leben begonnen! Seit Jahren leide ich unter Cellulite und „Reiterhosen". Ich habe verschiedene Diäten ausprobiert, mich nur von Light- und fettarmen Produkten ernährt, auf alles verzichtet, was angeblich dick macht. Ich lief gereizt und frustriert durch die Welt. Ende März besuchte ich meine Therapeutin und Naturärztin in Wollerau, die nebst Tiefenoszillation und basischen Kompressionswickeln eine Ernährungsumstellung empfahl. Ich setzte das Programm ganz genau wie beschrieben um. Nie hätte ich geglaubt, dass es tatsächlich funktioniert. In fünf Wochen habe ich fünf Kilo abgenommen, hauptsächlich an Oberschenkel und Po. Die „Reiterhose" hat sich halbiert. Nun kann ich Grösse 36 tragen, in der mir vorher nur die Oberteile passten - unten musste ich Grösse 40 kaufen! Ich fühle mich supergut, mein Selbstvertrauen und meine Lebensfreude sind wieder da!"

Über ähnliche Erfolge berichtet auch die Kosmetikerin Helene Mächler aus Rapperswil. Einige ihrer Kundinnen und Kunden veröffentlichten ihre Erfahrungen in punkto Gewichtsreduktion im Internet, um anderen Menschen Mut zu machen (www.bodyreset.com).

Erfahrungen eines Experten

Der Allgemein- und Präventivmediziner Dr. med. Peter Marko aus St. Gallen, der sich insbesondere den Problemen der Ernährung und Unverträglichkeiten widmet, bestätigt die Grundlagen des „BodyReset"-Konzepts: „Unsere moderne Ernährungsweise besteht aus viel zu wenig basischen Gemüsen, Früchten, Wasser, Kräutertee etc. und viel zu vielen Säurebildnern. So zum Beispiel tierischen Fetten und Eiweissen (Fleisch, Wurst, Käse, Milch), Weissmehlprodukten wie Brot und Pasta, Salz und Zucker sowie Süssigkeiten, Kaffee oder Alkohol."

Das, so ist sich auch der Mediziner sicher, führt zu einer permanenten Belastung des Organismus mit Säuren und damit zu einer Übersäuerung des ganzen Körpers. Diese ist beteiligt an der Entstehung vieler Krankheiten und Beschwerden, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes, Knochenschwäche, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafproblemen. Die Übersäuerung schwächt das Immunsystem und begünstigt so Allergien, verschiedene Entzündungen und so genannte Autoimmunkrankheiten wie beispielsweise Rheuma. „Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt", so Dr. Marko, „kann Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern. Ist das Grundübel Übersäuerung beseitigt, können sich Krankheiten erstaunlich schnell bessern."

Robert A. Falk

INFO

Buchtipp:
Jacky Gehring, Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital - ein Leben lang, Sivita, ISBN 3-907875-00-1, Fr. 26.50
Ein Leitfaden für alle, die ihre Schönheit und Gesundheit wieder finden oder erhalten wollen, ohne auf alles, was schmeckt und Spass macht, verzichten zu müssen. Interessierte finden darüber hinaus professionelle Beratung, Behandlungen und/oder basische Heimprodukte und hochwertige, pflanzliche Nahrungsergänzungen in mehr als 150 BodyReset Fachinstituten. Als Einstieg in die Grundlagen wird „BodyReset" auch als Kur in mehreren Beauty- und Wellness-Hotels angeboten.

Vortragsabend mit Jacky Gehring
Freitag, 10. Juni 2005, 19 - 21 Uhr
Hotel Mövenpick Airport
8152 Zürich-Glattbrugg
Die Platzzahl ist beschränkt, Anmeldung unter:
www.bodyreset.com/Kontaktformular
E-Mail: info@bodyreset.com
Fax 071 223 88 67
Tel. 071 222 94 71
Unkostenbeitrag Fr.10.-

Weitere Informationen:
www.bodyreset.com, info@bodyreset.com
Telefon 071 222 94 71