



Kampf der Übersäuerung

Lieber Basen als dicke Vetter

**Cellulite bei den Frauen, Haar-
ausfall bei den Männern sind für
Ernährungspraktikerin Jacky
Gehring Folgen saurer Ernährung.
Sie zeigt, wie man den Reset-Knopf
des Körpers drücken kann.**

VON GABRIELE HASCHKE

«Schönheit kommt von innen», sagt Jacky Gehring (49), Ernährungspraktikerin und Körpertherapeutin aus Richterswil ZH, «Übersäuerung auch». In ihrem Buch «BodyReset» beschreibt sie die Ursachen und Auswirkungen von Ernährungsfehlern und ungesundem Leben. Sie erklärt, wie man durch eine einfache, aber wirksame Massnahmen, ähnlich der Funktion des «Reset-Knopfs» bei elektronischen Geräten, den Körper wieder in sein naturgegebenes Gleichgewicht zurückversetzen kann. Die Methode ist keine Diät, sondern ein Kombinationsprogramm aus Ernährung, Bewegung und Körperpflege.

Sie setzt bei einem wenig bekannten Zusammenhang an – dem Säure-Überschuss im Körper. Bei Frauen ruft er nach Jacky Gehring unter anderem Cellulite hervor, bei Männern Haarausfall. «Nicht das Glas Wein am Abend, das Stück Torte am Nachmittag oder die Tasse Kaffee am Morgen sind das Problem. Es ist die Summe vieler falscher Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten, die den Organismus übersäuern», erklärt Gehring.

1983 LITT SIE an einer schweren Pollenallergie, die sie nur durch hohe Dosen Cortison in den Griff bekam. «Auf Besserung im kommenden Frühjahr hoffend, begann ich mit meiner Ernährung zu experimentieren. Im September 1983 besuchte ich einen Vortrag über den Säure-Basen-Haushalt. Dann fing ich an, nur noch kohlenhydrat- und säurearm zu essen.» Das ehemalige Mannequin verzichtete auf Süssigkeiten, Kaffee, Alkohol und Zigaretten, auch auf Reis, alle Getreideprodukte, egal ob aus Weiss- oder Vollkornmehl, zudem auf sämtliche Milchprodukte ausser Butter und Rahm. Oxalsäurehaltiges Gemüse wie Artischocken, Spargel oder Zitrusfrüchte liess sie weg, ebenso Wurst, Halb- und Fertigprodukte. Diese Speisen mit hohem Anteil an Zucker und gehärteten Fetten belasten den Stoffwechsel mit Säuren.

«Das Ergebnis war verblüffend. Im Frühjahr 1984 hatte ich keine Allergie mehr, auch die gewohnte Frühjahrsmüdigkeit blieb aus; ganz nebenbei war sogar meine Cellulite an den Oberschenkeln verschwunden», beschreibt Gehring

die unerwartete Wirkung ihrer Ernährungsumstellung.

Schuld an ihren Leiden, stellte sie fest, war eine ungesunde, den Körper übersäuernde Lebensweise. Neben falscher Ernährung machten sich auch Bewegungsmangel, Ärger, Stress und Umweltgifte bemerkbar. Muss der Körper mehr Säuren verkraften, als er über Atmung, Darm, Haut und Nieren ausscheiden kann, bildet er Neutralsalze. Cellulite ist laut Gehring nichts anderes als die Ablagerung dieser Neutralsalze im Bindegewebe.

DIE ZUM AUSGLEICH der Säuren benötigten Mengen Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen holt sich der Organismus aus Haut, Haaren, Nägeln und Knochen. Bei Männern entzieht er die Mineralien am liebsten dem Haarboden. «Zum Glück sterben die Haarwurzeln nicht, sondern werden lediglich inaktiv», betont Gehring und fügt hinzu: «Bei fast allen Männern, die ich berate habe, sind die Haare nach der Umstellung auf basenüberschüssige Ernährung wiedergekommen.» Eine Erfahrung, die auch der Friseurmeister Martino Donato (42) aus Basel gemacht hat. «Ich ernähre mich seit vier Monaten nach der «BodyReset»-Methode. Ohne zu hungern nahm ich 17 Kilo ab, fühle mich wieder topfit und stelle fest, dass meine fortgeschrittene Hinterkopfplatte in vier Wochen schon fast zugewachsen ist.» Die Krankenschwester und Gesundheitsberaterin Käthy Fischler (43) aus Winterlingen BL plagten schmerzende

Bitte umblättern ▶

Sind Sie sauer?

Wer traditionell isst und trinkt, übersäuert den Organismus. Um den Überschuss an Säuren zu neutralisieren, baut der Körper Mineralstoffdepots ab und belastende Schlackendepots auf. Nicht einmal eine gesundheitsbewusste Ernährung ändert viel an diesem ungesunden Mechanismus. Die Kombination von Nahrungsmitteln und Getränken nach der Methode «BodyReset» (rechte Spalte) dreht das Verhältnis von Säuren und Basen im Organismus um. Der Effekt: Bereits deponierte Schlacken werden abgebaut.



MORGEN:	Traditionell	Gesundheitsbewusst	Nach «BodyReset»
	Kaffee S Kaffeerahm S Zucker S Brot S Butter N Konfitüre S	Orangensaft S Kaffee S Magermilch S Süsstoff S Muesli mit Beeren S Ricotta B	3 dl stilles Wasser B Kaffee S mit Sahne B 1 Glas Wasser N 3-Min.-Ei N Fruchtsalat aus Melone / Banane B Sahne B
MITTAG:	Traditionell	Gesundheitsbewusst	Nach «BodyReset»
	Cola oder Limonade S Grüner Salat B Fleisch mit Bratensauce S Risotto S	Cola light oder Limonade light S grüner Salat B Fisch gedünstet mit Zitrone S Vollreis S Spinat S	Apfel oder Traubensaft / 50 % Wasser B grüner Salat B Fisch mit Rahmsauce S Salzkartoffeln B Broccoli B
ABEND:	Traditionell	Gesundheitsbewusst	Nach «Body Reset»
	Bier / Wein / Limonaden S Spaghetti S Tomatensauce S	Mineralwasser B Gurkensalat B Vollkornspaghetti S Tomatensauce S	stilles Mineralwasser B Rotwein S Kartoffel-Zuchetti-Auflauf B Zuchetti-Auflauf B
SÄURE-BASEN-VERHÄLTNISS:	Traditionell	Gesundheitsbewusst	Nach «BodyReset»
	ca. 87 % sauer ca. 13 % basisch	ca. 77 % sauer ca. 23 % basisch	ca. 18 % sauer ca. 82 % basisch

ANZEIGE

Best Price
swiss.com



Sitzen Sie nicht rum. Buchen Sie:

Je früher Sie buchen, desto günstiger wird Ihr Flug.

- Alicante ab 249.-
- Amsterdam ab 148.-
- Brüssel ab 224.-
- Budapest ab 143.-
- Hamburg ab 99.-
- London ab 112.-
- Madrid ab 183.-
- München ab 99.-
- Paris ab 163.-
- Rom ab 183.-
- Stockholm ab 165.-
- Wien ab 143.-

Buchungen auf swiss.com, unter 0848 85 2000 oder in Ihrem Reisebüro. Meilen sammeln inklusive.

Berlin

99.-

ab RETOUR

Swiss
TravelClub

Preise für ein Retour-Ticket in CHF, exklusive Treibstoffzuschlag von CHF 14.- und Flughafentaxen von CHF 40.50 bis CHF 90.50. Gültig ab Zürich und Basel. Preise nach Alicante, Budapest, Paris und Stockholm nur gültig ab Zürich. Die Tarife unterliegen Spezialbedingungen. Platzanzahl beschränkt. Änderungen vorbehalten.



Knallrotes Kopfkissen

Die Popsängerin **Jaël Krebs** (25) nimmt ihr knallrotes Kopfkissen immer mit, wenn sie auf Reisen geht. «Als Allergikerin kann ich nur sehr schlecht auf einem normalen Kopfkissen schlafen. Da bekomme ich nachts immer Atembeschwerden. Am nächsten Morgen bin ich dann so übermüdet, dass ich mich kaum noch auf das Singen konzentrieren kann», erklärt die Lunik-Sängerin. Im Februar dieses Jahres hat die Bernerin daher den roten, antiallergischen Kissenbezug gekauft. «Seitdem schlafe ich viel besser und die Atembeschwerden sind auch verschwunden.» Jetzt hat Jaël auch morgens wieder Lust zu singen.

GABRIELE HASCHKE

KUSCHEL-KUH



Fell im Taschenformat

Die Taschenkollektionen der Herbst-/Wintersaison sind flauschig, fellig bis kuschelig. Die Edelmarke Maison Mollerus greift diesen verführerischen Trend mit drei neuen Modellen im Leoparden- und Dalmatiner-muster auf. Thonex, Lanzo und Cabbio heissen die aus handbedrucktem Kuhfell gefertigten Exemplare. Sie sind mit einem verstellbaren Umhängeriemen ausgestattet, bei allen Maison-Mollerus-Retailern erhältlich und kosten je nach Modell zwischen 550 und 625 Franken.

► Fortsetzung von Seite 21

und geschwollene Finger, bis ihr im August 2003 das Buch von Jacky Gehring in die Hände fiel. «Ich habe am Morgen das Brot weggelassen, den Kaffeeconsum massiv reduziert, dafür zwei bis drei Liter stilles Wasser über den Tag verteilt getrunken, bei den übrigen Mahlzeiten die Teigwaren gestrichen und am Abend auf Rohkost verzichtet», erzählt Fischler. Zwei Wochen später gehörten ihre geschwollenen und schmerzenden Finger der Vergangenheit an. Das sich gleichzeitig ihre Cellulite reduzieren würde, hätte sie nie für möglich gehalten. «Es ist wirklich ein Wunder. Sogar meine Waden waren schon befallen. Heute, nach einem Jahr Body-Reset, hat sich meine Cellulite bis zur Mitte der Oberschenkel zurückgebildet.»

Jacky Gehring betont: Übergewicht, Cellulite, Haarverlust, Rheuma, Ödeme, Akne, Krampfadern, Gicht und Allergien seien die bekanntesten Folgen der Übersäuerung. Ungeachtet aller modernen Lebensgewohnheiten, funktioniere der Stoffwechsel heute genauso wie vor zehntausenden von Jahren. «Deshalb ist es wichtig, falsche Gewohnheiten durch richtige zu ersetzen.» Und hier ihr Programm:

- **Erstens** die Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährung in Bio-Qualität. Innerhalb von zwei bis vier Wochen kommt der Körper damit wieder ins Gleichgewicht. Dass hartnäckige «Schlackenpolster» an Oberschenkel, Hüfte und Bauch ohne Diät verschwinden, weiss Gehring aus eigener Erfahrung.
- **Zweitens** ist eine Flüssigkeitszufuhr mit zwei bis drei Litern stillem Wasser pro Tag wichtig. Die gewährleistet eine Versorgung der Zellen mit Nähr- und Sauerstoff sowie die Entsorgung der Stoffwechselabfälle durch die Lymphe.
- **Drittens**: Salzbäder und basische Körperpflegeprodukte. Die unterstützen die Haut bei der Ausleitung überschüssiger Säuren.



Jacky Gehring

20 Jahre lang hat Jacky Gehring (49) die Probleme ihrer Kundschaft mit der eigenen Figur analysiert und herausgefunden, unter welchen Bedingungen Übergewicht und dessen Folgen entstehen. Im Selbstversuch liess sie sich Übergewicht, Cellulite und Besenreiser «wachsen» – um sie mit der richtigen Massnahmenkombination wieder verschwinden zu lassen – es funktionierte!

Unterdessen hat sich ihre Methode auch in der Praxis bewährt. Zusammen mit dem wichtigsten Grundwissen über Ernährung, Bewegung und Körperpflege präsentiert sie ihr Programm «BodyReset» in Buchform – auch für den Laien verständlich. Ein Leitfaden für alle, die ihre Schönheit und Gesundheit wiederfinden oder erhalten wollen, ohne auf alles, was schmeckt und Spass macht, verzichten zu müssen. Interessierte finden darüber hinaus professionelle Beratung und Behandlung in mehr als 100 Body-Reset-Fachinstituten; als Kur wird «BodyReset» auch in einigen Wellness-Hotels angeboten.

Vortragsabende mit Jacky Gehring:

12. 10. 04 Olten: Hotel Arte
14. 10. 04 Winterthur: Hotel Banana City
jeweils von 19 – 21 Uhr.
Anmeldungen unter: sivita@freesurf.ch
Fax: 071 223 88 67, www.bodyreset.com
Unkostenbeitrag Fr. 10.–



Schluss mit Cellulite, Übergewicht und Haarausfall: «Mit BodyReset attraktiv schlank, vital ein Leben lang». Für Fr. 22.50 im Buchhandel und in allen BodyReset-Fachinstituten.

- **Viertens** helfen pflanzliche Mineralstoffpräparate. Sie führen dem Körper die Vitalstoffe wieder zu, die er bei der Säureneutralisation verbraucht hat. Haare, Haut und Blutgefässe können sich wieder regenerieren.
- **Fünftens**: Schon ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten reicht aus, um den Körper mit so viel Sauerstoff zu versorgen, dass er wieder in den neutralen bis basischen Bereich gelangt.

Der Allgemein-, Erfahrungs- und Sportmediziner Dr. med. Jürg Eichhorn aus Herisau bestätigt die Grundlage des «BodyReset»-Konzepts: «Bei der Nahrungsaufnahme gelangen Säuren und Basen in den menschlichen Körper. Durch deren Verarbeitung entsteht, je nach Stoffwechselsituation, eine saure

oder basische Wirkung. Bei einer Übersäuerung des Körpers erhöhen sich Blutdruck, Blutzucker, entstehen Schlafprobleme, Antriebslosigkeit, unerklärliche Müdigkeit und Blähungen. Verstopfung, Entzündungen der Blase, der Prostata und Scheidenpilze sind die Folgen. Die Übersäuerung kann aber auch Rheuma begünstigen, zu Durchblutungsstörungen führen, Haut-Ekzeme und Allergien hervorrufen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit schwächen.» Der Mediziner schliesst: «Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann Beschwerden lindern und Krankheiten vorbeugen. Wenn das Grundübel Übersäuerung beseitigt ist, können sich Krankheiten erstaunlich rasch bessern.»

Mehr Informationen unter www.ever.ch

Tipps und Tricks für unterwegs

Grundregeln:

- Vor und nach unausgeglichener Mahlzeiten: mindestens 4 Stunden nichts essen.
- Vor unausgeglichener Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen: ein pflanzliches Mineralstoffpräparat einnehmen, um dem Körper basische Mineralien zuzuführen.
- Vor und nach unausgeglichener Mahlzeiten: Kartoffeln und Bananen (Kohlenhydrate) vermeiden, Fett reduzieren, stattdessen

Eiweiss (Eier, Fisch oder mageres Fleisch) und basische Salate

- und/oder Gemüse zu sich nehmen.
- Anlass am Mittag oder Nachmittag: am Abend nur eine Gemüsesuppe oder eine basische Gemüsesorte mit Fischfilet, Hühnchenbrust oder magerem Fleisch essen.
- Anlass am Abend: bis zum nächsten Morgen gar nichts mehr essen; zum Frühstück nur eine Frucht und 5 oder 6 Mandeln. Etwa um 9 Uhr ein gekochtes Ei mit etwas Salz oder etwa 50 g Bündnerfleisch.

Buffet auf Reisen:

- Wählen Sie Speisen bewusst aus, z. B. Salate, Antipasti, Gemüse, dazu Fisch, Käse, Eier, Fleisch, Kräuterbutter, Oliven
- Essen Sie sich satt am «erlaubten» Angebot
- Locken Brote, Nudel- oder Reisgerichte und Desserts, kosten Sie davon. Statt frustriert zu verzichten und früher oder später das Programm abzubrechen, essen Sie lieber kleine Mengen mit Genuss.