



Vortrag: KAMPF GEGEN ÜBERGEWICHT UND CELLULITE

## «In der Säure liegt die Ursache»

Spätestens der Sommerurlaub brachte es gnadenlos ans Licht: Übergewicht und Cellulite sind unschön – und hartnäckig. Die Therapeutin und Buchautorin Jacky Gehring referiert in Lyss.

pd/mab. Überflüssige Pölsterchen an den falschen Stellen und unschöne Cellulitedellen an Oberschenkel und Po bringen uns zur Verzweiflung. Unsere Anstrengungen mit sportlichen oder kosmetischen Massnahmen werden alljährlich aufs Neue enttäuscht, nichts bringt wirklich anhaltende und befriedigende Resultate.

### Ursachen kennen

«Cellulite bei der Frau und Haarverlust beim Mann sind erste Anzeichen einer säurelastigen Ess-Trink- und Lebensweise.» Jacky Gehring hat sich als Ernährungs- und Körpertherapeutin über zwanzig Jahre lang mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und den ästhetischen Problemen ihrer Kundschaft beschäftigt.

«Unser wichtigster Regulator im Körper ist der Säure-Basenhaushalt. Jedes Nahrungsmittel und jedes Getränk enthält oder produziert beim Stoffwechsel Säuren oder Basen. Auch Ärger, Stress und Sport im hohen Pulsbereich produzieren Säuren. Überwiegen diese, muss ein Zuviel davon mit Basen abgepuffert oder mit basischen Mineralstoffen neutralisiert werden.



**Bewusster essen:** Bananen sind basisch und bilden keine Säure im Körper.

Bild: BT-Archiv

Diese so entstandenen Neutralsalze, im Volksmund auch Schlacken genannt, werden normalerweise in stoffwechselruhigen Zeiten über die Nieren ausgeschieden. Erhält der Körper aber immer nur überwiegend säurehaltige oder säureproduzierende Speisen und Getränke, beginnt ein Teufelskreis.

Die Neutralsalze verbleiben im Körper und haben gravierende Folgen auf Gesundheit und Aussehen. Durch den Abbau körpereigener Mineralien wie Kalzium, Kalium, Mangan, Zink usw. aus Knochen, Haarboden und Blutgefässen entsteht ein massiver Mineralstoffverlust einerseits und ein Schlackenaufbau andererseits, was zuerst zu ästhetischen (Cellulite, Übergewicht, Besenreiser, Haarverlust, Akne), später zu gesundheitlichen (Krampfadern, Rheuma, Gicht, Osteoporose) Problemen führen kann. Über fünfzig «Zivilisationskrankheiten» finden ihren Ur-

sprung in einem gestörten Säure-Basenhaushalt. «Symptombehandlung bringt nur zeitlich befristete Erfolge. Nur wenn die Ursache erkannt und behoben wird, sind langfristige und dauerhafte Erfolge möglich», erläutert Gehring.

### Übel an der Wurzel packen

Im Buch «BodyReset» geht Jacky Gehring detailliert auf die Ursachen und Auswirkung von Ernährungsfehlern ein. Ihre Methode ist keine Diät, sondern ein Kombinationsprogramm aus Ernährung, Bewegung und Körperpflege. Alles im basischen Bereich soll wie der «Reset»-Knopf an elektronischen Geräten unseren Körper wieder in sein naturgegebenes Gleichgewicht bringen, in dem Abbau- und Regenerationsprozesse erst möglich sind.

### Qualität vor Quantität

Fünf Massnahmen führen nach Jacky Gehring zum Erfolg:

■ **Lebensmittelkombinationen:** Fett macht satt, aber nicht dick – unter der Bedingung, dass es nicht mit konzentrierten Kohlenhydraten (Reis, Getreideprodukte, Zucker, Hülsenfrüchte, Mais) kombiniert wird. Ausser Mais sind diese Produkte alle sauer im Stoffwechsel.

Fett darf mit einfachen Kohlenhydraten kombiniert werden. (Kartoffeln, Bananen, süsse Früchte, grüne Blattsalat und basische Gemüse) und mit Eiweissen (Fisch, Eier, Tofu, Fleisch.) kombiniert werden.

■ **Frühstücksbeispiel:** Fruchtsalat aus Banane und Melone, drei Esslöffel Sahne und Mandelsplitter.

Zucker ist übrigens der grösste Mineralstoffräuber und absolut sauer im Stoffwechsel!

Und Süsstoff als Ersatz hilft auch nicht beim Abnehmen, denn der Geschmack «süss» heisst für die Bauchspeicheldrüse Insulin produzieren, um den vermeintli-

chen Zucker in Glykogen umzuwandeln. Kommt kein Zucker, baut der Körper vorhandenen Zucker im Blut ab, der Spiegel sinkt unter die Norm, wir werden müde und bekommen Heiss hunger – auf Zucker!

■ **Flüssigkeitszufuhr:** Alle Limonaden, ob normal oder light, übersäuern unseren Organismus und entziehen dem Körper mehr Wasser, als wir mit dem Getränk zuführen.

Besser sind Apfel- oder Traubensaft mit Mineralwasser verdünnt, stilles Mineralwasser und Gemüsebouillon, um den Flüssigkeitsbedarf abzudecken.

Am Morgen nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser trinken, so wird der ganze Organismus durchgespült. Der Körper kann mit mehr verfügbarem Wasser auch mehr Säureschlacken abtransportieren und ausscheiden.

■ **Mineralstoffzufuhr:** Voraussetzung für einen ausgeglichenen

Säure-Basenhaushalt ist das Essen vitalstoffreicher Lebensmittel mit wenig Schadstoffbelastung. Deshalb sind BIO-Produkte vorzuziehen.

Mit natürlich pflanzlichen Mineralstoffpräparaten sollten dem Körper zusätzlich notwendige Vitalstoffe zugeführt werden, die er zur ständigen Säureneutralisation verbraucht hat. Damit können sich Haare, Haut und Blutgefässe schneller wieder regenerieren.

■ **Haut- und Körperpflege:** Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan, das einen Säuremantel besitzt. Baden wir in einer basischen Salzlauge, liefert der Körper sofort Säuren nach, um den richtigen pH-Wert zu erreichen. Basische Hautpflege nährt und schützt, ohne zu verschliessen.

■ **Atmung und Bewegung:** Mit einem mässigen, aber regelmässigen Bewegungsprogramm oder bereits mit einem täglichen Spaziergang von 20 Minuten bekommt der Körper genug Sauerstoff und kommt damit in den neutralen bis basischen Bereich. Die richtige Atmung nicht vergessen. Durch die Nase ein-, durch die Nase ausatmen.

Jacky Gehring, «Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital ein Leben lang», Sivita-Verlag St. Gallen, Fr. 22.50, ISBN 3-907875-00-1

### Vortragsabend in Lyss

mab. Der Vortrag der Therapeutin und Buchautorin von «BodyReset», Jacky Gehring, findet im Hotel Weisses Kreuz in Lyss statt:

■ Montag, 23. August 2004, von 19 bis zirka 21 Uhr.

■ Anmeldung: Adelheid Sommer, Naturheilpraktikerin, Nidau, Tel. 032 331 52 70, oder Martha Nyffenegger, Kosmetikerin, Aarberg, Tel. 032 392 13 13.

■ Unkostenbeitrag: 10 Franken.

Link zu BodyReset auf der BT-Site:



**Jacky Gehring, Körpertherapeutin und Ernährungspraktikerin.** Bild: zvg

### Ratgeber

## Lebenshilfe

# Frauenbilder mit stets neuen Farbklingen

Immer wieder sind Frauen herausgefordert sich Neuem zu stellen. Gemeinsam im Gespräch zu bleiben ist im Kurs der Elternbildung Biel-Seeland möglich.

■ BARBARA ZÜRCHER

So wie wir als junge Mutter mit der Geburt des ersten Kindes in die Mutterrolle hineinwachsen und vorübergehend Abschied nehmen von Aspekten der bisherigen Berufsidentität, auch der Identität als ungebundene Frau, so sind wir immer wieder konfrontiert mit Abschied und Neubeginn.

Auch in der Partnerschaft erleben wir Wandel als das wohl Beständige. Und wenn gemeinsamer Wandel, Wachstum möglich wird, fühlen wir uns vom Leben getragen und beschenkt.

### Neue Farbklinge

Im Laufe eines Frauenlebens

identifizieren wir uns also mit immer wieder neuen Farbklingen unseres Wesens. Wenn es gut geht und Wandel gelingt, fühlen wir uns lebendig, wach, dem Lebensstrom angeschlossen.

Aber hie und da sind wir auch erschöpft, fühlen uns beengt und Selbstzweifel setzen uns zu. Da ist

### Kurs: Frauen im Gespräch

mt. Der Kurs «Frauen im Gespräch, Frauenbilder» findet statt:

■ jeweils am Dienstag von 19.30 bis 21.30 Uhr, am 24. und 31. August sowie 7., 14. und 21. September 2004;

■ im Mütterzentrum Region Biel, Neuengasse 9, 2502 Biel; ■ Anmeldung und Information: Elternbildung Biel-Seeland, Tel. 032 322 27 20, E-Mail: elternbildung.biel@globalpoint.ch

es notwendig innezuhalten, sich sorgfältig auf die innere weise Stimme zu beziehen und sich dann neu zu orientieren.

### Ein Blick zurück

Es kann auch mal anregend sein, einen Blick auf die Lebensgeschichten unserer Vorfahrinnen zu werfen. Mit welchen Frauenrollen und welchen Werthaltungen haben sich meine Mutter, meine Grossmutter identifiziert? Wo lagen ihre Stärken? Was blieb unbelebt?

### Neuland betreten

Wenn wir Neuland betreten wollen, so ist es hilfreich, Weggefährtinnen zu haben. Frauen, die selber wach unterwegs sind, Frauen, die selber schon viele Wandlungsphasen erlebt haben.

Verbünden wir uns immer wieder mit der schöpferischen Wandlungskraft in uns selber und gehen unseren Weg!

Barbara Zürcher, Psychologin, Einzel-, Paar- und Familienberatung, Kornhausplatz 14, 3011 Bern, Tel. 031 312 80 50.



**Frauen in Fahrt:** Gemeinsam Neuland betreten.

Bild: zvg