

# Der Säure-Basen-Lifestyle

Jacky Gehring hat ein kleines Lifestyle-Imperium geschaffen, das unter dem Titel «Body Reset» Frauen aus der Diätfalle hilft – und sie gesünder macht. Mit Büchern. Eine Begegnung.

Wir essen zu viel. Zu viel Ungesundes. Zu viele Säuren, zu wenig Basen, jedenfalls nicht im Gleichgewicht. Jeder weiss das ein bisschen für sich selbst. Keiner unternimmt wirklich etwas dagegen. Dabei ist es spielend einfach, wieder in die Balance zu kommen. Weil «die wirkliche Ursache ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts» ist, das jeder selbst durch seine tägliche Nahrungs- und Getränkeaufnahme verursacht.

Stimmt genau. Trotzdem hole ich mir eine Coca-Cola aus dem Kühlschrank, als Jacky Gehring zu Besuch kommt. Sie selbst trinkt einen Kaffee, und einen kleinen Cognac. «Oh, Cola. PH-Wert 3, 10 000 mal saurer als der Neutralwert von 7», sagt sie und lacht ein bisschen dazu. Zu viele Säuren. Das weiss ich auch, irgendwie. Trotzdem habe ich Durst – und zünde mir eine Zigarette an. «Darf ich rauchen?», frage ich und erwartete Blitz und Donner aus den dunklen Augen dieser lebhaften, auf Antrieb sympathischen Frau – hm. Sollte ich jetzt das Alter hinschreiben (ich kenne es nicht – doch, da steht es auf der Rückseite des Covers: geboren 1955!) Endfünfzigerin?

Ha, ich habe das Prinzip von «Body Reset» nicht begriffen. Wer es anwendet, altert eben nicht. Nicht sichtbar auf jeden Fall. «Schluss mit Cellulite, Übergewicht & Haarausfall», steht auf der neuesten Auflage von Jacky Gehrings «Body Reset® Das Erfolgsprogramm», das im Weltbild Verlag erschienen ist. 150 000 Exemplare und mehr hat sie schon davon verkauft. «So viele Leserinnen können nicht irren», habe ich mir gedacht und recht behalten: «Die ersten hunderttausend wurden über Mundpropaganda verkauft», sagt Jacky, die eigentlich weiss, es wäre besser, sie würde sich Jackie schreiben. Denn zuerst habe ich gedacht, das müsste ein männlicher Autor sein – bei dem Vornamen.

## Erstaufgabe im Eigenverlag

Das Buch ist mittlerweile elf Jahre alt. Aber ihre Erfahrungen sind älter. «1980 fing ich Allergien an, jedes Jahr nahm ich Kortison dagegen. Zufälligerweise las ich in der *Anabelle* über eine Diät auf dem Säure-Basen-Prinzip. Dazu las ich ein Buch von Fred W. Koch über saure Nahrung, die krank macht. Im Jahre 1983 stellte ich meine Ernährung um, seit Frühjahr 1984 leide ich nicht mehr unter Allergien, habe damals drei Kilogramm abgenommen (von 62 auf 59 Kilogramm bei einer Grösse von 176 Zentimeter.

Und die ersten Ansätze von Cellulite waren weg.»

In diese Jahre fiel auch die Eröffnung ihres Beauty Centers, zuvor hatte sie sich in Kosmetik, Lymphdrainage und Fusspflege aus- und weitergebildet. Hatte angefangen, sich mit dem zu beschäftigen, was sie heute geworden ist: eine Fachfrau für Ernährung mit einem grossen Fundus an Wissen. Umgesetzt hat sie dieses erst im Jahre 2002, als sie im Eigenverlag «Body Reset®» verlegte. Hoffnungsfroh, denn sie liess gleich mal fünftausend Stück drucken von dem «kleinen, hässlichen blauen Buch», wie sie ihren Erstling nennt.

«Darf ich auch eine rauchen? Drei pro Tag erlaube ich mir – und genieße sie!»

Ich halte ihr das Feuerzeug hin.

## Produktive Unruhe

«Meine Kundinnen fanden, ich sollte mein fundiertes Wissen allen Menschen zugänglich machen, in Form eines Buches», begründet sie den Schritt in die Welt der Bücher. Zusammen mit einem Ihrer Lieferanten, der bereits eine basische Linie an Heilpraktiker und Naturärzte verkaufte, wurde das Buch auf den Markt gebracht. Bis zum Ende des ersten Jahrzehnts baute sie als Seminarleiterin und mit ihrem Produzenten Fachberatungen auf und erreichte den Kosmetikmarkt über Messen. Mittlerweile hat sie sich von diesem Geschäftspartner getrennt und Mitte 2011 ihre eigene GmbH gegründet.

Das «kleine, blaue Buch» wurde mit Bildern und neuen Kapiteln erweitert, und verkauft sich inzwischen auch dank tätiger Mithilfe von Weltbild. Denn die Nachfrage stieg natürlich parallel zu der Zahl der Fachberatungen. Mittlerweile gibt es 200 solcher Fachberatungen, die nicht nur den Body-Reset-Willigen erklären, wie sie ihre Ernährung umstellen und sich mit Hilfe von Naturkosmetik und Ergänzungshilfen für die Küche in eine neue Hülle katapultieren können, die frei von Schlacken und anderen Giftstoffen ist.

Also ein Lifestyle-Produkt?

Sie nickt. Falsch ist das alles nicht. Und gut leben davon kann man auch.

«Ja», sagt sie. «Der Blick auf meinen Konstantstand beruhigt mich. Aber Geld alleine macht bekanntlich nicht glücklich!»

Das ist schon wahr. Ich stecke mir auch noch eine Zigarette an. Frauen suchen das Glück über ein Wohlbefinden, das vom Körper ausgeht, nicht von den Zahlenreihen ei-



Bild: privat.

nes Bankinstituts. Und als Basis des Erfolgs sieht Jacky Gehring ihre produktive Unruhe, gepaart mit den Erfahrungen des Lebens. Schöne und andere. Zu letzteren zählt sie etwa den Umstand, dass sie bald wieder vor dem Wechsel eines neuen Produzenten steht. «Nach dem Ausflug mit einem neuen Lizenznehmer und Produzenten in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) muss ich mich wohl wieder korrigieren, denn alles TCM-tauglich für den Rest meines Lebens bei Body Reset anzugleichen oder zu übernehmen, war wohl nicht die beste Entscheidung. Dahinter steht auch eine Philosophie mit Glaubenssätzen, das will ich nicht, damit beschränke ich mich selbst», sagt die Autorin. Sie nimmt jetzt die Produktion selbst in die Hand und stellt ein eigenes Kernprodukte-Sortiment auf die Beine, in Bio- und Naturkosmetik-Qualität. «Diese Begriffe kennt man weltweit und ich bin frei in der Umsetzung, kann immer alles dem neuesten Stand von Wissenschaft und Technologie anpassen.»

### Du bist, was du isst – und trinkst

Nach dem «Body Reset-Erfolgsprogramm» schob die Autorin gleich zwei Kochbücher auf den Markt: «Das Kochbuch» und «Schnelle Küche». Sie selbst war und ist eine begeisterte Rezepte-Sammlerin, und es lag natürlich nahe, dem «theoretischen» Erfolgsprogramm von «Body Reset®» ein praktisches folgen zu lassen. «150-mal erfrischend diätfrei», heisst der Untertitel zum «Kochbuch». Logisch, dass auch die beiden Rezeptsammlungen mehr sind als eine Anleitung. Sie führen ein in die Welt des Säure-Basen-Ausgleichs und enthalten jeweils einen 14-Tage-Menüplan, damit den Konsu-

mentinnen der Ein- und Umstieg auf eine Säure-Basen-balancierte Ernährung leicht fällt. Du bist, was Du isst – und trinkst, lautet das Credo. Je hochwertiger die Grundprodukte, Zutaten und Gewürze sind, umso fitter werden unsere Zellen! Logischerweise verbietet sich bei Jacky Gehring der Einsatz von Kristallzucker – laut Jacky «eine zu Tode industrialisierte Kohlenhydratmasse» – Teufelswerk sozusagen wie natürlich auch jeder chemisch hergestellte Zuckerersatz (Aspartam, Dextrose). Erythritol hingegen lässt sie neben Apfel- und Birnendicksaft gelten.

Klar, dass der von mir zum Espresso gereichte Zucker ungeöffnet blieb.

Und klar auch, dass Jacky Gehring natürlich «ihre Küche» auch vorlebt. «Alle drei bis vier Wochen esse ich ein, wie ich sage, gestreicheltes, frei aufgewachsenes Hühnerfleisch oder auch mal Rinderfilet aus Bio-Produktion, ansonsten aber decke ich meinen Eiweissbedarf mit Eier und Käse ab», sagt sie. Das darf man ausführlich tun, wenn man nach ihren Prinzipien lebt. Das ist wohl eines der Geheimnisse dieses Body Reset®-Erfolgs. Man darf vieles von dem, was einem herkömmliche Diäten verbieten, weil es eben keine Diät ist, was die Autorin in allen diesen Jahren herausgefunden hat. Jetzt sitzt sie gerade an einem neuen Buch mit vegetarischen Rezepten. «Darauf freue ich mich am meisten», sagt sie und strahlt.

CARLO BERNASCONI

Von Jacky Gehring sind bei Weltbild lieferbar:

«Body Reset®» – Das Erfolgsprogramm

«Body Reset®» – Das Kochbuch

«Body Reset®» – Schnelle Küche

Eines ihrer Lieblingsbilder: Jacky Gehring am Ufer des Bodensees.