

Unsere Kinder werden immer dicker

Fördern statt fordern!

Das fordert Ernährungspraktikerin und Bestsellerautorin Jacky Gehring. Sie befasst sich seit bald 30 Jahren mit dem Zusammenhang Ernährung und Gesundheit. In ihrem Buch „BodyReset“ stellt sie die Ernährungspyramide auf den Kopf und die Ernährungswissenschaft auf den Prüfstand.

Die Autodidaktin litt selbst jahrelang an schwerer Pollenallergie, bis sie anfang, mit der Ernährung zu experimentieren. Heute weiss sie; die meisten Allergien sind die Folgen unserer modernen Ess- und Trinkgewohnheiten. „Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten 100 Jahren drastisch verändert, nicht so die Stoffwechselfunktionen. Nebst zu viel, zu fett, zu süss essen wir vor allem viel zu sauer!“ Zu sauer?

Jedes Lebensmittel und jedes Getränk hinterlässt im Stoffwechsel Säuren oder Basen. Vom natürlichen Anspruch her benötigt der Körper rund 70 Prozent so genannte Basenbildner und nur etwa 30 Prozent Säurebildner. Tatsächlich aber ist der Durchschnittseuropäer genau das Gegenteil, bis zu 80 Prozent Säurebildner und nur noch etwa 20 Prozent Basenbildner. Und das hat fatale Folgen für Figur und Gesundheit.

Laut Dr. med. Adrian Schmocker in Wallisellen sind fast alle ästhetischen Probleme und die meisten Krankheiten die Folgen einer Übersäuerung. „Seit 5 Jahren gebe ich das Buch an interessierte Patienten ab, mit erstaunlichen Erfolgen; nach der Ernährungsumstellung nehmen übergewichtige Patienten durchschnittlich 1 Kilo pro Woche ab, an den richtigen Stellen und ohne Diät. Zucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte verbessern sich, teilweise bis zum Absetzen der Medikamente. Rheuma und Gicht z.B. sind typische Säurekrankheiten, da der Körper bei einem Säureüberschuss mit basischen Mineralien Neutralsalze bildet und diese ablagert. Mit einer basenbetonten Ernährung können sie wieder mobilisiert und abgebaut werden.“

Was aber hat nun „saure“ Ernährung mit Übergewicht zu tun?

„Wenn man die Säurebildner betrachtet, sind darunter gleichzeitig



auch die grössten Dickmacher“, meint Jacky Gehring. „Das Problem sind die Kohlenhydrate. Reis und Pasta z.B. enthalten drei- bis viermal mehr Kohlenhydrate als Kartoffeln. Kommt noch Butter oder Sauce dazu, entsteht Übergewicht. Das schlimmste aber ist weisser Zucker, er ist eine reine, tote, billige Kohlenhydratmasse, die unsere Kinder und Jugendlichen dick und krank macht! Und Verbote fruchten hier nicht, denn durch die massenhafte Ausschüttung von Insulin und einem anschliessenden Absturz des Blutzuckerspiegels in den Keller signalisiert der Körper nach kurzer Zeit, ich brauche Zucker! Ein Teufelskreis, den sich die Süswarenindustrie zu Nutze macht und weiss, diese Kunden haben wir auf sicher!“

Aber es gibt ganz leckere Alternativen, die sogar schlank machen. Das typische „BodyReset“ Frühstück besteht aus einer Banane, einer zweiten Frucht, z.B. einem Apfel, 4 EL Biorahm, 1 EL Mandelplättchen und einem TL Birnendicksaft. Dazu gibt es eine selbstgemachte Mandelmilch aus 2 EL ungezuckertem Mandelpüree, heissem Wasser und 2 TL Birnendicksaft. Alles richtig süss, richtig gut und eine Vitalstoffbombe fürs Gehirn.

Sodbrennen

Auch Sodbrennen ist ein typisches Symptom für zu viel Säure, das hat Fize- Mister Schweiz Stefan Tobler (28) am eigenen Leib erfahren. „Meine Mutter schenkte mir das Buch, weil ich noch ein wenig abnehmen

wollte für die Mister Schweiz Wahlen. Das hat wunderbar funktioniert - und vor allem; mein Sodbrennen ist weg und ich fühle mich unglaublich fit und gesund! Ich liebe Kartoffeln in allen Varianten und deshalb bleibe ich bei dieser Ernährung. Damit kann ich mir auch meine Haarpracht erhalten, denn auch Haarausfall hat viel mit Übersäuerung zu tun. Ich finde, dass verantwortungsbewusste Eltern ihren Kindern schon früh das richtige Wissen vermitteln und Vorbild sein sollten, um Übergewicht oder Krankheiten vorzubeugen.“ Stefan Tobler ist leidenschaftlicher Radfahrer und trotz seines Hüft-Handykaps und „nur“ zweitplatzierter Mister Schweiz ein sehr gefragtes Model im In- und Ausland.

Säurebildner

Alle tierischen und pflanzlichen Eiweisse (Soja, Fleisch, Fisch, Käse) alle Milchprodukte ausser Butter und Vollrahm alle Getreideprodukte weiss und Vollkorn Zucker und Süssigkeiten Zitrusfrüchte und oxalsäurehaltige Gemüse Light- und Zeroproducte Limonaden und Colagetranke

Basenbildner

Kartoffeln Die meisten Gemüse und alle Kohlarten alle grünen Blattsalate Bananen und süsse Früchte Datteln und Feigen Butter und Vollrahm kaltgepresste Öle Sprossen und Keimlinge Apfel- und Traubenschorle Stilles Mineralwasser

www.bodyreset.com