

Ohne Diät zum Wunschgewicht

Übergewicht, Cellulite bei den Frauen und Haarausfall bei den Männern – alles scheinbar Folgen säurebildender Ernährung. Ein von der Schweizer Gesundheitspraktikerin und Bestseller-Autorin Jacky Gehring entwickeltes Programm gegen den Säureüberschuss wird von immer mehr Schönheitsinstituten und Praxen übernommen. Was ist dran an dieser Theorie?

TEXT: CHRISTINE WALDER



Jasmin und Martin Rickenbacher

«Noch nie in meinem Leben habe ich mich so vital und so attraktiv gefühlt». Jasmina Rickenbacher empfängt mich gleich mit einem strahlenden Lächeln. Sie ist medizinische Assistentin bei Dr. Stoffel in der Chirurgie- und Endormologie-Praxis im bernischen Sumiswald. Jahrelang hat sie gelitten – unter 20 Kilo Übergewicht, unter chronischer Müdigkeit und natürlich auch unter ihrem Aussehen. Fast alle Diäten hat sie ausprobiert – mit dem «Erfolg», dass sie immer schwerer statt leichter wurde. Erst eine Ernährungsumstellung brachte die Wende. «Für mich war die Erkenntnis total neu, dass mein Problem nicht vom «zu viel» sondern vom «zu sauer» kam.» Zu sauer?

Cellulite – ein Säureproblem

Unser wichtigster Regulator im Körper ist der Säure-Basen-Haushalt. Der Körper braucht Basen um schön und gesund zu bleiben. Mindestens 70% davon müssen wir unserem Körper täglich mit Essen und Trinken zuführen. Die Realität sieht anders aus: Der Anteil an basenbildenden Nahrungsmitteln macht nur ca. 30% aus und die restlichen 70% sind säurebildend. Der totale Säureüberschuss also. Doch was heisst das für den Körper? Er bindet überschüssige Säuren mit basischen Mineralstoffen zu Neutralsalzen und deponiert sie vorübergehend als Schlacken im Bindegewebe. Normalerweise werden sie in Zeiten, in denen der Stoffwechsel ruht,

dort wieder abgeholt und ausgeschieden. Bei einem permanenten Säureüberschuss verbleiben die Schlacken im Körper. Das Zwischenlager wird zum Endlager.

1 Kilo weniger – pro Woche

Also ja zu Kalorien und nein zu Säurebildnern? Jasmina Rickenbacher und ihr Mann haben es versucht. Nicht mit einer Diät sondern einer Umstellung der Ernährung für eine ausgewogene Säuren-Basen-Balance. Und es funktionierte: «Es war kaum zu glauben – bereits nach einer Woche schlotterte meine Hose, und der «Rettungsring» um die Hüfte meines Mannes war bereits merklich geschrumpft. Mein Mann verlor in nur

2 Monaten 8 Kilo Übergewicht. Bei mir dauerte es zwar 5 Monate – es waren aber auch stattliche 20 Kilo, die ich abnehmen wollte. Auch meine Cellulite hat sich zu meiner Überraschung kontinuierlich verbessert.» Probleme, die sich von innen aufgebaut haben, kann man nicht nur von aussen lösen: Pflegeprodukte wirken bei ungeschönten Cellulitedellen lediglich unterstützend.

«Unsere Patienten profitieren nun von meinen Erfahrungen. Viele haben bereits mit diesem Programm angefangen und die ersten Erfolge liessen nicht lange auf sich warten.»



Dr. Schmocker

Gesundheit braucht Basen

Auch immer mehr Mediziner haben den Erfolg einer basenüberschüssigen Ernährung erkannt. Seit zwei Jahren hat der Allgemeinmediziner und Sportarzt Dr. Schmocker das «BodyReset» Programm in seiner Praxis in Wallisellen integriert. «Cellulite und Haarausfall gehen infolge der Umstellung zurück. Die grössten Erfolge erziele ich aber jeweils bei der Gewichtsreduktion. Alle Patienten essen sich satt und verlieren an Gewicht. Hungern ist nicht nötig. Kürzlich hat ein

Patient mit behandeltem hohem Blutdruck in 4 Monaten 15 kg abgenommen, und die Blutdruckmedikamente konnten abgesetzt werden.» Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht hat nicht nur bei ästhetischen Problemen positive Folgen. «Wie direkt falsche Ernährung mit vielen Krankheiten zusammenhängt, zeigen mir die Resultate von Patienten, die sich nach diesem Programm ernähren. Ist der Säure-Basenhaushalt ausgeglichen, verbessern sich viele Beschwerden. Beispielsweise bei rheumatischen Krankhei-

ten und bei Sodbrennen. Bei Diabetes Mellitus können sich die Blutzuckerwerte normalisieren». Krankheit kommt von innen – Gesundheit und Schönheit auch.

Neue Kraft für schönes Haar

Wer zu Haarproblemen neigt, kann mit der richtigen Ernährung das Übel an der Wurzel packen. Maggie Heiniger aus Sisach litt unter Haarausfall. «Nach der Ausbildung zur BodyReset-Fachberaterin setzte ich das Programm erst einmal selbst konsequent um.» Mit Erfolg: Nach

2 Wochen stoppte der Haarausfall, nach weiteren 4 Wochen sprossen wieder erste, neue Härchen.

Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht hat nicht nur ästhetische sondern auch gesundheitliche Vorteile. Die Vitalität und Lebensqualität verbessert sich. Grund genug, sich mit dem Stoffwechsel auseinanderzusetzen. Wer ihn kennt, bleibt lange schön und attraktiv.

Interview mit Jacky Gehring

Über 20 Jahre lang praktizierte und perfektionierte Jacky Gehring (51) im eigenen Institut ihre einfache, aber wirkungsvolle «BodyReset» Methode, bevor Sie Ihr Programm vor 3 Jahren in Buchform veröffentlichte – und prompt einen Bestseller landete.



Jacky Gehring

Was ist denn so verkehrt an unserer Ernährung?

Wir essen zu viele Säurebildner wie Teigwaren, Brot, Reis, Zucker und Milchprodukte. Trinken zu wenig Wasser, dafür zu viel Kaffee, Limonaden und Alkohol. Auch Stress und Ärger machen sauer. Kommt dann noch Bewegungsmangel hinzu, ist der Körper überfordert. Schlackenaufbau und Mineralstoffdefizite sind die Folge. Durch einen Basenüberschuss in der Ernährung und Körperpflege kommt der Körper in sein naturgegebenes Gleichgewicht, in dem die notwendigen Abbau- und Regenerationsprozesse erst möglich sind.

Spielt denn die Veranlagung nicht auch eine wichtige Rolle?

Nein – in der Regel nicht. Vererbt wird nicht die Cellulite, nicht die rundliche Figur und auch nicht der Haarverlust. Vererbt werden die falschen Gewohnheiten, die zur Entstehung dieser Probleme

führen.

Ist also die Ernährungsumstellung die Lösung für diese Probleme?

Ein ganzheitliches Kombinationsprogramm aus richtiger Ernährung, Körperpflege und Bewegung ist wichtig. Und: Es soll auch Spass machen. Kein Quälen, kein Kalorienzählen, keine eintönigen Mahlzeiten. Mit etwas Wissen über unsere Stoffwechselfunktionen können viele gesundheitliche und ästhetische Probleme erfolgreich und auch dauerhaft gelöst werden.

Wie kann ich feststellen ob mein Körper übersäuert ist?

Cellulite, Übergewicht, Besenreiser, Haar- und Hautprobleme sind bereits Zeichen einer permanenten Übersäuerung. Was bei welchem Problem zu tun ist, um den schnellsten Erfolg zu haben, erfahren Sie in einem der über 100 von mir zertifizierten Fachinstitute.



Jacky Gehring

Mit BodyReset attraktiv, schlank, vital ein Leben lang. 112 S. gebunden mit herausnehmbaren Ernährungsplänen. Fr. 26.50/17.50 Euro
Erhältlich im Buchhandel und allen BodyReset Fachinstituten.
ISBN 3-907875-00-1
www.bodyreset.com

Vortrag mit Jacky Gehring

Am 9. Januar 19 h–21 h
Im Hotel Zürich Marriott
Neumühlequai 42
8001 Zürich
Die Platzzahl ist beschränkt
Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

E-Mail: info@bodyreset.com
Tel. 071 222 94 71
Fax: 071 223 88 67
Unkostenbeitrag Fr. 10.–

