

Für eine 2. Karriere ist es nie zu spät

■ Yves Rebord

Nach 20 Jahren Praxisarbeit wagte Jacky Gehring (55) vor sieben Jahren den Schritt zur Buchautorin. Heute sind zehn Auflagen ihres Buches «BodyReset» ausverkauft und die elfte im Druck. Den Lesern von 4-BEAUTY ist Jacky Gehring ebenso bekannt durch ihre Beitragsreihe im Magazin.



Ob elegant zum Rendezvous...

Wir haben die Schönheitsexpertin und Bestseller Autorin getroffen und sie hat für uns aus dem Nähkästchen geplaudert. Zudem wollten wir wissen, wie sie es auf Platz eins der Bestsellerliste schaffte.

4-Beauty:

Hallo liebe Jacky. Du hast die BodyReset Methode «erfunden», was war der Auslöser dafür?

Ich beschäftige mich seit 1983 mit dem Zusammenhang Ernährung und Gesundheit, weil ich damals an einer jährlich wiederkehrenden Pollenallergie litt, die ich nur mit grossen Dosen Cortison in den Griff kriegte. Da für mich der Mensch das ist, was er isst, fing ich an, mit der Ernährung zu experimentieren. Ich reduzierte massiv den Kaffeegenuss und verzichtete vollstän-

dig auf alle Säurebildner wie Getreide- und Milchprodukte, raffinierten Zucker, Wurst, Fertigprodukte, oxalsäurehaltige Gemüse und Zitrusfrüchte. Als Eiweiss- und Kalziumlieferanten baute ich regelmässig hochwertigen Fisch, Eier und ab und zu etwas Geflügelfleisch in die Menüplanung ein. Anstelle von Limo und Co. trank ich viel Wasser und verdünnten Apfel- oder Traubensaft.



Oder sportlich unterwegs am Bodensee – Jacky macht immer eine gute Figur!

Das Ergebnis war verblüffend. Bereits im folgenden Frühling hatte ich zum ersten Mal keine Allergie mehr, auch die gewohnte Frühjahrsmüdigkeit blieb aus. Ich war trotz Normalgewicht vier Kilo leichter und ganz nebenbei waren meine ersten Ansätze von Cellulite verschwunden.

In meinem Beautycenter wurde ich vorwiegend mit Übergewicht und allen Formen der Cellulite konfrontiert, also erstellte ich meinen Kundinnen Ernährungspläne, um die Problematik von innen anzugehen. Und es wirkte tatsächlich bei jeder Einzelnen wie bei mir.

Dann gibt es Deine Methode bereits seit 27 Jahren?

Oh nein, das entwickelte sich in jahrelangen Selbst- und Probandenversu-

chen. Da ich nicht genau wusste, warum diese Ernährung so toll funktionierte, kaufte ich mir diverse Ernährungs- und Gesundheitsfachbücher, fand aber keine befriedigenden Antworten. Also experimentierte ich weiter, bis ich von allen Lebensmittelgruppen wusste, wie der Körper reagierte. So baute ich Steinchen für Steinchen ein Mosaik zusammen, bis alles passte.

Fast 20 Jahre lang lebte meine Kundenschaft erfolgreich mit meinem Ernährungsprogramm, es hatte noch nicht einmal einen Namen! Mit Lymphdrainage, Bindegewebsmassage und SPM ging ich die Problemzonen von aussen an. Vor etwa zehn Jahren setzte ich noch zusätzlich unterstützende Heimprodukte ein, Teemischungen, pflanzliche Vitalstoffpräparate und basisches Badesalz und der Erfolg stellte sich noch viel schneller ein als vorher, es war einfach faszinierend!

Kannst Du uns kurz erklären, wie Dein Programm in der heutigen Form funktioniert?

Heute weiss ich, das Grundübel fast aller ästhetischen und gesundheitlichen Probleme heisst – Übersäuerung! Deshalb ist «BodyReset» weder eine Diät

noch ein abgeschlossenes Programm, sondern eine Lebensweise, die allen Ansprüchen des Stoffwechsels gerecht wird, ohne dass viel geändert werden muss. Am Anfang sind die ersten zwei Wochen das Wichtigste, um ein «Reset» des Körpers zu erreichen. Es kann bis sechs Mal am Tag gegessen werden, es müssen weder Kalorien gezählt noch muss irgendwas abgewogen werden. Wer süsse Früchte mit Sahne und Kartoffeln in allen Varianten mag, grüne Salate und Gemüse wie Broccoli oder Karotten wird «BodyReset» lieben!

Und wie bist Du auf die Idee gekommen, ein Buch zu schreiben?

Die Idee kam nicht von mir, sondern von Kundinnen, die erfolgreich ihre Figur und ihre Cellulite in den Griff kriegten. Sie meinten, ich hätte ein so tolles Programm und jeder sollte die Möglichkeit haben, diese Informationen zu erhalten, z.B. in Form eines Buches.

Ich schaltete ein Inserat in der NZZ und fand einen Verleger dafür. Das Problem war, ich hatte zwar ganz viel Erfahrung mit meinen Kundinnen, weil ich immer zuerst eine Beratung durchführte und mit den Jahren auch wusste, was wie und warum im Körper funktionierte. Nun musste ich aber quasi einen Ernährungsfahrplan erstellen, der sowohl einem gesunden, vitalen Menschen wie auch jemandem etwas bringen sollte, der z.B. Allergien oder Unverträglichkeiten hatte.

Und damit hast Du es wohl geschafft?

Ja ich denke schon, denn was dann folgte, war unglaublich: ich erhielt nach und nach Erfahrungsberichte, dass nicht nur Übergewicht und Cellulite relativ schnell abgebaut würden oder längst verlorenes Haupthaar wieder nachwuchs, viele Menschen berichteten, Sodbrennen, Kopf- und Gelenkschmerzen würden verschwinden. Die Liga der diplomierten Ernährungsberaterinnen und die Schulmedizin hatte gar kein Musikgehör für meine Theorien, da ich halt schon die Ernährungswissenschaft in Frage und die Pyramide auf den Kopf stelle. Aber die Wahrheit lässt sich nicht ewig leugnen, heute habe ich

zwei Mediziner an meiner Seite, deren Lebenspartnerinnen dank meiner Methode wieder schlank und fit sind und auch die gesundheitlichen Probleme sind verschwunden.

Und wie schaffte es Dein Buch auf Platz 1 der Bestsellerliste?

Ich lud die Presse zur Buchtaufe ein und schenkte allen Journalisten das Buch. Als dann immer mehr authentische Erfolgsgeschichten auftauchten und vor allem weibliche Journalistinnen dank «BodyReset» Pölsterchen und Cellu-

hat, fachlichen Rat und Unterstützung zu bekommen. Bedingung als BodyReset® Fachberatung aufzutreten ist eine abgeschlossene Ausbildung im gesundheitlichen, medizinischen oder kosmetischen Bereich.

Liebe Jacky, wir von 4-BEAUTY danken Dir ganz herzlich für das Interview und wünschen Dir weiterhin viel Erfolg.

■ more information
www.bodyrest.com



Auch Vize Mister Schweiz Stefan Tobler und seine Mutter Biljana sind begeisterte «BodyReset»ler!

lite abbauten, wurde meine Methode thematisiert. Nun bekam ich auch von grossen Zeitungen und Magazinen eine positive Presse, mein Buch war plötzlich sehr begehrt. Heute gehen Jahr für Jahr über 10'000 Bücher über den Ladentisch, ohne Werbemassnahmen, hier funktioniert ganz allein die Mund zu Mundwerbung.

Was sind Deine nächsten Pläne?

In der Schweiz gibt es ja fast flächendeckend über hundert BodyReset® Fachberatungen, weitere hundert im angrenzenden Europa. Vor allem aus Deutschland kommen viele Anfragen zur Methode und zu den Ausbildungskursen. Deshalb möchte ich expandieren, die Schulungen erweitern, so dass jederman -frau die Möglichkeit

Jubiläumsausgabe 11. Auflage

Jacky Gehring
«Mit BodyReset® attraktiv – schlank – vital ein Leben lang»

Sivita GmbH
CH – 8280 Kreuzlingen 1

112 Seiten mit herausnehmbaren
Ernährungsplänen

Fr. 26.50.-
ISBN 978-3-907875-00-1

Erhältlich im Buchhandel und allen
BodyReset® Fachberatungen

www.bodyreset.com