



# Knackfrisch

Haar-, Haut- und Figurprobleme – eine Folge säurebildender Ernährung? Die Schweizer Buchautorin Jacky Gehring weiß Rat

Photos: Bagros/photocuisine/Corbis, Privat | Redaktion: sf

**Papaya mit Schlagsahne** zum Frühstück hilft gegen Haarausfall? Nun, so einfach ist es leider nicht. Ein Zusammenhang besteht aber trotzdem, sagt Jacky Gehring (51) aus Richterswil in der Schweiz. Die Körpertherapeutin und Ernährungspraktikerin erforscht seit über 20 Jahren die Zusammenhänge von gesunder Ernährung, Bewegung und Körperpflege. „Schönheit kommt von innen, Haarprobleme auch“, lautet ihr Fazit. Ein durch ungesunde Lebensweise durcheinander gekommener Organismus könne wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. In ihrem Buch „BodyReset“ beschreibt die Autorin, wie sich ästhetische Probleme aufbauen, aber auch, wie sie vermieden bzw. rückgängig gemacht werden können. In der Schweiz wenden bereits über 200 zertifizierte BodyReset-Fachinstitute diese Methode erfolgreich an.

**TOP HAIR:** Viele, zunehmend jüngere Männer, aber auch Frauen leiden unter Haarproblemen oder übermäßigem Haarausfall. Wie erklären Sie sich das?

**Jacky Gehring:** „Unsere Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten haben sich innerhalb eines Jahrhunderts drastisch verändert. Unser Stoffwechsel hingegen funktioniert noch genauso wie vor Tausenden von Jahren. Moderne Essgewohnheiten aus vorwiegend säurebildender Nahrung wie z. B. Reis, Getreide- und Milchprodukten, Fleisch, zu viele Süßigkeiten, Kaffee und auch Stress führen zu einem Säureüberschuss, mit dem der Körper nicht mehr fertig wird.“

**Nun herrscht doch aber die Meinung, Haarverlust und Glatzenbildung seien genetisch bedingt, stimmt das nicht?**

**SOCAP**  
the Partner for  
Haarverlängerung &  
Haarverfärbung

Machen Sie auch Schönheiten aus Ihrem Kunden mit unserem bequemen, praktischen und schnellen System!!!

Wollen Sie auch durch eine geringe Investition, ein lukratives und erfolgreiches Zusatzgeschäft in ihrem Salon erreichen?

Dann warten Sie nicht länger, rufen Sie an für eine kostenlose Beratung oder ein Infopaket!

SOCAP  
nacher

Tel: +49 (0)241 16035334  
www.socapdeutschland.com

**SOCAP**

Warum So.Cap. Haarextensions ?

- günstige Preise
- Topqualität 100% Echthaar
- schnelle Lieferung
- Schulungen & Seminare
- keine Mindestbestellwert
- Heute bestellt = Morgen geliefert
- Topservice & Kompetente Beratung
- Extensions in 81 Farben & 3 Strukturen
- keine Firmenbindung & Vertragsbindung
- Echthaarsträhnen auf alle Systeme anwendbar

**hair**extension

Würde es stimmen, hätten 95 Prozent der Anwender meiner Methode keinen Erfolg damit. Ich kenne niemanden, bei dem es nicht funktioniert!

### Was halten Sie von der weitverbreiteten Behauptung, dass Haarwurzeln „absterben“?

Wer den Aufbau von Haaren kennt, weiß, dass das unmöglich ist. Die „Wurzel“ heißt Haarfollikel, die Anzahl wird bereits vor der Geburt festgelegt und bleibt bis ans Lebensende bestehen. Wollte man sie entfernen, müsste man sie herausoperieren.

### Aber warum wachsen die Haare nicht mehr nach?

In einer gesunden Umgebung werden die Haarfollikel über die Haarpapillen durch feinste Blutgefäße mit Nährstoffen versorgt. Rund herum werden die Haarzellen gebildet, hier ist das Wachstumszentrum. Zu viele Säuren im Körper müssen neutralisiert werden. Sie werden mit genau den basischen Mineralstoffen und Spurenelementen, die für gesundes Haarwachstum notwendig wären, zu sogenannten Neutralsalzen gebunden und als Schlacken im Haarboden und Bindegewebe eingelagert. Haarfollikel „sterben“ nicht, vielmehr ist als Folge von Übersäuerung die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung nicht mehr gewährleistet, neues Haar kann nicht nachwachsen.

### Welche Maßnahmen sind wichtig?

Ziel von verschiedenen Maßnahmen zu Hause und/oder im Fachinstitut ist die optimale Versorgung der Haarpapillen. Von innen ist eine sehr basenüberschüssige Ernährung für vier bis sechs Wo-

chen notwendig, damit der Körper bereits deponierte Säuren und Schlacken loslassen und ausscheiden kann, andererseits aber auch keine neuen „Mülldeponien“ mehr bildet. Weiter ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Im Säure-Basen-Gleichgewicht können die Körperflüssigkeiten wieder frei fließen und Nähr- und Sauerstoff bis in die kleinsten Blutgefäße transportieren, die die Haarpapillen ernähren. Spezielle pflanzliche Nahrungsergänzungen versorgen die Papillen mit allen wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, die für gesundes Haarwachstum notwendig sind. Äußerlich können Regenerationsprozesse beschleunigt werden, indem die Kopfhaut mit basischen Peelings und Shampoos von Fettsäuren und anderen Ausscheidungsrückständen befreit wird. Haarbodenpackungen und Vitalstoffkonzentrate versorgen den Haarboden mit Nähr- und Pflegestoffen.

### Und Wachstum tritt wieder ein?

Das ist sehr unterschiedlich, je genauer und konsequenter alle Maßnahmen eingehalten werden, umso schneller sieht man Resultate. Erfahrungsgemäß beträgt der Zeitraum zwischen acht Wochen und sechs Monaten.

### Was ist also zu tun?

Ganzheitliche Haarregeneration beginnt mit einer Analyse der Ess- und Trinkgewohnheiten. Anhand eines Fragebogens und einer Kopfzonendiagnostik findet der BodyReset-Fachberater heraus, welche Maßnahmen wann und in welchem Umfang eingesetzt werden. Positiver Nebeneffekt: Auch Übergewicht und Cellulite reduzieren sich, die Vitalität kehrt zurück.



Mit „BodyReset“ attraktiv, schlank, vital ein Leben lang, 112 S. (mit Ernährungsplänen), € 17,50  
www.bodyreset.com



Infohotline „Ganzheitliche Haarregeneration“, Tel. (0 75 31) 80 79 30 oder 80 79 31.

Erleben Sie Jacky Gehring live beim TOP HAIR Kongress am 24. März um 17 Uhr bei den Trend & Fashion Days in Düsseldorf mit ihrem Vortrag zu „BodyReset“.



## Erweitertes Service/Studio-Modul

für noch mehr Service exklusiv in Ihrem Salon!

Schaffen Sie sich ein einzigartiges Verkaufsargument und setzen Sie sich ab von Ihren Wettbewerbern. Mit unserem erweiterten Verkaufsdisplay haben Sie den Vorteil eines lukrativen Zusatzgeschäftes bei weiterhin minimalstem Invest für eine sehr hohe Kundenbindung.

Jetzt mit Backcard für einen separaten Auftritt und viel Platz für künftige Innovationen.



Erweitert durch unsere beliebten Highlights, neue Farben sowie weiteren Produktneuheiten:

- Permanent Eyeliner black
- Silky Touch – Liquid Concealer

## Silky Touch – Liquid Concealer

Hochwertige, zartschmelzende Seidentextur für einen makellosen, strahlenden Teint.

Durch die Technologie der lichtreflektierenden Mikropigmente, die das Licht brechen, werden

- Anzeichen von Müdigkeit verschwinden
- die Leuchtkraft des Gesichtes aufgefrischt
- Unregelmäßigkeiten und Rötungen abgedeckt
- Falten und Augenschatten optisch kaschiert

Hautpflegebonus – Vitamin E und UV-Schutz pflegen und schützen vor freien Radikalen.



Einfaches Auftragen – ausgeklügeltes Click-Pen-Spendersystem mit Pinselapplikator.

# SPLENDID

Styling Essentials

bomo trendline  
innovative Cosmetic GmbH  
Kirchstraße 14  
78144 Tennenbronn

kostenlose  
Hotline:  
0800/  
1224007