

# BodyReset – vom Geheimtipp zum Bestseller

**Haar-, Haut- und Figurprobleme – für die Körpertherapeutin und Bestseller-Autorin Jacky Gehring alles Folgen von säurebildender Ernährung. Ihr in über 20 Jahren entwickeltes Programm gegen den Säureüberschuss wird von immer mehr Instituten und Coiffeurexperten übernommen.**

**Jacky, Dein Buch war wochenlang auf Platz 1 der Bestsellerliste und Deine Vortragsabende sind chronisch ausgebucht, wie machst Du das?**

Ich bin selbst ganz erstaunt, wie gross das Interesse an meiner Methode ist, davon hätte ich vor 3 Jahren nicht einmal zu träumen gewagt. Aber ich denke, wenn etwas einfach funktioniert, weil es meiner Erfahrung nach funktionieren muss, dann spricht sich das herum. Es gibt sehr viele Ernährungsrichtlinien, aber leider auch sehr viele Irrtümer. Ich verstehe die Verzweiflung und die Wut der Menschen, die nicht mehr wissen, was und wem sie glauben sollen.

**Was unterscheidet «BodyReset» von anderen, mehr oder weniger erfolgreichen Abnehmprogrammen?**

Gewichtsreduktion ist eigentlich nur ein Nebeneffekt. BodyReset ist kein befristetes Programm, um nachher wieder in alte Gewohnheiten zu fallen, bis die Probleme wieder da sind. Nach BodyReset leben heisst, dem Körper das zu geben, was er von seiner Natur und seinem Stoffwechsel her benötigt, um optimal zu funktionieren. BodyReset umfasst alle wichtigen Lebensbereiche; Essen und Trinken, Bewegung und Körperpflege. Jede einzelne Zelle unseres Körpers ist von Nahrung und Wasser abhängig. Und hier fängt die Problematik an. Die Mutter kauft ihrem Kind einen Schokoriegel – schliesslich enthält er ja eine «gesunde» Portion Milch. In je-

dem Supermarkt riecht es abends nach frischgebackenem Brot – wie soll da jemand widerstehen? Und da das Brot ja «frisch» ist, wird gerne mehr davon gegessen. Genau dieses «Mehr» landet nicht nur im Magen, sondern auch auf den Hüften. Anstelle von Wasser oder Fruchtsäften werden Limonaden getrunken, weil Durst ja eine Farbe hat. Leider sind das keine Durstlöscher – im Gegenteil: sie entziehen mehr Wasser im Stoffwechsel, als wir mit dem Getränk zuführen. Die Folge: Noch mehr Durst, ganz im Sinne der Hersteller, aber mit fatalen Folgen für den Körper und seinen Stoffwechsel.

**Brot, Milch, Schokolade, Limonaden – was passiert, wenn das meine Favoriten sind?**

Zucker-, Milch-, Getreideprodukte und Limonaden übersäuern den Körper und sind die Hauptursache für Haar- und Hautprobleme, für Cellulite und Übergewicht. Das Problem der heutigen Zeit ist nicht nur, dass zu viel, sondern dass zu säurebildend gegessen wird. Um zu viele Säuren wieder loszuwerden, hat der Körper verschiedene Möglichkeiten. Über die Haut, sichtbar als Rötung, Irritation oder Unreinheiten. Über die Füsse, erkennbar am unangenehmen Geruch. Was nicht über Haut oder Niere ausgeschieden werden kann, muss mit basischen Mineralstoffen zu Neutralsalzen (Schlacken) gebunden und deponiert werden.



**Warum bietest Du Deine ganzheitliche Methode ausschliesslich über zertifizierte Fachinstitute an?**

Damit möchte ich sicherstellen, dass die Beratung und die professionelle Behandlung in jedem Institut, sei es beim Coiffeur, bei der Kosmetikerin oder beim Heilpraktiker die gleich bleibende Wirkung und Qualität hat. Ich stehe mit meiner Person und meinem Namen hinter der Methode und trage auch die Verantwortung für den Erfolg damit.

**Wie kann ich mich zum BodyReset Fachinstitut qualifizieren?**

Mehrmals jährlich finden Qualifikationsseminare statt. Danach sind die TeilnehmerInnen in der Lage, Ihre Kundschaft sicher und kompetent in allen Bereichen der Methode zu beraten und zu begleiten, um so den grösstmöglichen, nachhaltigen Erfolg sicherzustellen.

Herzlichen Dank, liebe Jacky, und viel Erfolg weiterhin wünscht Dir die 4-BEAUTY-Redaktion.