

„Schönheit kommt von innen, Übersäuerung auch“

Jacky Gehring ist Ernährungs- und Körpertherapeutin und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Cellulite, Ernährung und Verschlackung. Mit BodyReset entwickelte sie eine eigene Methode gegen ästhetische und gesundheitliche Probleme. BEAUTY FORUM Edition Swiss sprach mit ihr darüber.

BEAUTY FORUM: Frau Gehring, Sie widmen sich seit Jahren Figurproblemen. Wie sind Sie dazu gekommen?

Jacky Gehring: Als Ernährungs- und Körpertherapeutin war ich seit 1983 in meinem Institut täglich mit verschiedenen ästhetischen und gesundheitlichen Problemen konfrontiert, hauptsächlich mit allen Formen der Cellulite.

Über 90 % aller Frauen in den modernen Industriestaaten leiden unter diesem Phänomen. Wie erklären Sie sich das?

Unsere Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten haben sich innerhalb eines Jahrhunderts drastisch verändert. Der Stoffwechsel unseres Körpers hingegen nicht. Einer der wichtigsten Regulatoren unseres Körpers ist der Säure-Basen-Haushalt. Er sorgt u.a. für den naturgegebenen, konstanten pH-Wert des Blutes, denn schon geringe Abweichungen würden sich tödlich auswirken. Jedes Nahrungsmittel und jedes Getränk hinterlässt im Stoffwechsel Säuren oder Basen. Beides im richtigen Verhältnis (30 % zu 70 %) ist lebensnotwendig. Unsere modernen Essgewohnheiten aus vorwiegend säurebildender Nahrung, wie z.B. Reis, Getreide- und Milchprodukten, zu viel Kaffee und Limonaden, auch Stress oder Hochleistungssport führen zu einem Säureüberschuss, mit dem unser Körper nicht mehr fertig wird.

Welche Ursachen sehen Sie in der Entstehung von Cellulite?

Normalerweise werden Säuren mit Wasser und basischen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Zink etc. ausgeglichen. Sie sind enthalten in stillem Mineralwasser und allen basischen Lebensmitteln. Fehlen diese basischen Komponenten, plündert der Körper seine eigenen Mineralstoffdepots u.a. aus Knochen, Blutgefässen und Haarboden, bindet damit die Säuren zu harmlosen Neutralsalzen und deponiert sie als Schlacken im Bindegewebe. Cellulite bei der Frau und Haarverlust beim Mann zeigen die ersten Auswirkungen unserer heutigen Lebensweise. Die wirkliche Ursache ist eine langjährige Übersäuerung mit all ihren Folgen.

Sie haben ein eigenes Anti-Cellulite-Konzept entwickelt. Können Sie dieses für uns zusammenfassen?

BodyReset ist ein Kombinationsprogramm aus Ernährung, Bewegung und Körperpflege. Was der „Reset“-Knopf für elektronische Geräte ist, sind für den übersäuerten Körper basische Entlastungsmassnahmen. Sie bringen ihn wieder in sein naturgegebenes Gleichgewicht zurück, in dem Abbau- und Regenerationsprozesse überhaupt erst möglich sind.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für die Kabine?

Behandlungen im Institut ermöglichen einen beschleunigten, gezielten Abbau und ein schönes, straffes Hautbild. Mit basischen Kompressionswickeln werden Säuren über die Haut ausgeleitet.

Mit der Tiefenoszillation wird das Bindegewebe entstaubt und entschlackt, damit werden die Zirkulation und die Filtration im Gewebe verbessert. Dadurch wiederum können die Zellen ordentlich ver- und entsorgt werden. Der aktivierte Lymphfluss kann zudem ein Vielfaches an mobilisierten Schlacken abtransportieren und über die Nieren ausscheiden.

Welche beruflichen Ziele haben Sie für die Zukunft?

Ich möchte die Ausbildung von Kosmetik- und Gesundheitsinstituten zu qualifizierten BodyReset-Fachinstituten weiter ausbauen. Das garantiert den Anwender(inne)n nebst kompetenten Beratungen die gleich bleibende Qualität und Wirksamkeit für die im Buch empfohlenen Produkte und professionellen Behandlungen (s. BFS 3+4/2004, S. 27). Über 300 Fachinstitute in der Schweiz und in Deutschland arbeiten bereits erfolgreich nach meiner Methode. Anfragen aus Frankreich, England und der Türkei liegen vor.

Welche Entwicklungen sehen Sie in der Kosmetikbranche voraus?

Schönheit kommt von innen, Übersäuerung auch. Ganzheitliche Kosmetik wird schon heute angeboten, um alle Sinne positiv zu beeinflussen. Werden auch Ernährungsfehler, seelische Konflikte und Stresssituationen bei der Beratung berücksichtigt, kann die Kosmetikbranche sehr viel mehr bewirken als eine hübsche Fassade.



Jacky Gehring

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bodyreset.com