

Jacky Gehring

BodyReset[®]

DAS ERFOLGSPROGRAMM

Schluss mit
Cellulite,
Übergewicht
& Haarausfall

über
200.000
verkaufte
Exemplare



BodyReset[®] Verlag

BodyReset[®]



Jacky Gehring

BodyReset[®]

DAS ERFOLGSPROGRAMM

Mit Vorwort von
Dr. med. Adrian Schmocker

Mit Beilagen:
»2-Wochen-Menüplan«
»Säure-Basen-Tabelle
von A-Z«

Schluss mit Cellulite,
Übergewicht & Haarausfall

BodyReset Verlag

Inhalt

Vorwort..... 6 Einleitung..... 8



BodyReset: Eine Zwischenbilanz	12	3 Übersäuerung und ihre Folgen	22
1 Viele Probleme – eine Ursache	14	Schon sauer in den Tag?	24
Die wirkliche Ursache	15	Schlackenspeicher Nr. 1: Das Bindegewebe	25
2 Regulationssystem Säure-Basen-Haushalt	16	Das Lymphsystem – unsere Müllabfuhr... ..	26
Der natürliche Kreislauf	16	Wasser – unser einziges Transportmedium	27
Bedürfnisse des Stoffwechsels beachten	17	Mineralstoffe: Grundbausteine biochemischer Vorgänge	29
Der Säure-Basen-Haushalt	19	Die Haut: unser größtes Ausscheidungsorgan	30
pH-Werte von Körperflüssigkeiten.....	21	Übersäuerung hat viele Gesichter	31
		Nur ein gesunder Darm kann optimal verdauen	37

*Viele Wege führen nach Rom – mit **BodyReset** fahren Sie nicht alleine. Tipps und Anregungen finden Sie unter www.jackygehring.ch.*





PRAXIS

4 BodyReset: So bauen Sie Schlacken ab	40	5 Die praktische Anwendung	74
Machen Sie Ihr eigenes »Reset«	42	<i>BodyReset</i> : der Einstieg	74
<i>BodyReset</i> : Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg	42	Erster Schritt: Neutralisation – die ersten 14 Tage	79
Was Sie auch noch wissen sollten	50	Zweiter Schritt: Schlacken abbauen	93
		Dritter Schritt: Leben im Gleichgewicht	103



GUT ZU WISSEN

6 Abbauprozesse beschleunigen	110	10 Rezepte – Tabellen – Empfehlungen	124
Unterstützende Maßnahmen bei Haarproblemen und Haarverlust	112	Säure-Basen-Tabelle	124
7 Häufig gestellte Fragen	114	Rezepte	132
8 Mikrowellennahrung ...	120	Weiterführende Literatur	139
... ist tote Nahrung	120	Impressum	140
9 Ein Wort zum Schluss	122	Bildnachweis	141
		Register	141

Vorwort von Dr. med. Adrian Schmocker



Liebe Leserin, lieber Leser!

In der heutigen Zivilisation ist die Übersäuerung einer der Hauptgründe für viele chronische Krankheiten, wie Übergewicht, Reizdarm, Magenbrennen, Diabetes, Müdigkeitssyndrom, der ganze Formenkreis rheumatischer Krankheiten, erhöhter Blutdruck usw.

Chronische Krankheiten nehmen rasant zu. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Die Mehrheit der Menschen in unseren Breitengraden ernährt sich ungesund, bewegt sich zu wenig und ist sich der negativen Denkweise nicht bewusst. Seit der Quantenphysik wissen wir, dass jeder Gedanke wirkt. Täglich belasten Tausende Tonnen von Giftstoffen unsere Umwelt, und wir nehmen sie auf, ob wir wollen oder nicht.

So wie sich heute ein Großteil der Menschen ernährt, sind sie übersäuert. Die Vitalstoffe, wie Mineralien und Vitamine, die wir tagtäglich benötigen, um gesund zu bleiben, werden von den Zellen über Diffusion vom Blut über die Matrix oder das Bindegewebe aufgenommen. Unter Matrix wird der Zwischenraum zwischen den Zellen verstanden. Der Körper ist stets bestrebt, den pH-Wert des Blutes, der leicht basisch ist, konstant zu halten, denn sonst würden wir sterben. Der Körper versucht den Säureüberschuss loszuwerden, indem er die Säuren in Form von Salzen in die Matrix schiebt und diese somit über Jahre hin mehr und mehr verschlacken. Das hat zur Folge, dass die Vitalstoffe immer schlechter von den Zellen aufgenommen und wir krank werden können. Deshalb ist es äußerst wichtig, sich möglichst basisch zu ernähren. Das heißt: Essen Sie viel Gemüse und Früchte, reduzieren sie Kohlenhydrate und tierische Eiweiße, und trinken Sie genügend reines Wasser. Fertigprodukte und Junkfood sollten die Ausnahme bleiben. Leider ist die Übersäuerung in der Schulme-

dizin kaum ein Thema, und die Küche in Spitälern lässt zu wünschen übrig.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell körperliche Leiden verschwinden oder sich deutlich verbessern – z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Arthrose, Reizdarm etc. –, wenn die Patienten bereit sind, ihre Ernährung auf gesund, vital und basisch umzustellen.

Als Arzt bin ich mehr und mehr bestrebt, den Menschen ganzheitlich zu behandeln, mit ihm die Ursachen anzugehen und schulmedizinische Medikamente sparsam einzusetzen. Denn weltweit sterben Millionen Menschen an den vielen Nebenwirkungen der Medikamente, was offenbar niemanden wirklich interessiert.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt kann Beschwerden lindern und vielen Krankheiten vorbeugen. Vorbeugen ist immer viel einfacher, als Krankheiten zu behandeln.

Ich danke Jacky für ihren wunderbaren Ratgeber und die tollen Kochbücher, die den Menschen und meinen Patienten auf einfache Art und Weise zeigen, wie sie sich gesund und ohne Diät ernähren und vielem Leid vorbeugen können.

Neben seiner medizinischen Grundversorgung als Arzt ist Dr. med. Adrian Schmocker mit seiner von ihm entwickelten LAWA-Methode – Liebevoll, Achtsam, Wahrnehmen, Annehmen www.dr-schmocker.ch – als Seelendoktor und Seminarleiter tätig.



Einleitung



Als Ernährungspraktikerin beschäftige ich mich seit 1983 mit den Problemen Cellulite, Übergewicht und Haarverlust. Im Laufe der Jahre habe ich verschiedene Diäten, Behandlungsmethoden und Produkte ausprobiert.

Seit einigen Jahren arbeite ich sehr erfolgreich nach meiner eigenen Methode, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte.

Reset – wer kennt nicht den kleinen Knopf an elektronischen Geräten, mit dem man alle Funktionen wieder zurückstellen kann auf die ursprüngliche Werkeinstellung, um quasi wieder von vorn anzufangen.

Wie schön wäre es, wenn auch unser Körper eine Reset-Taste hätte, mit der wir per Knopfdruck wieder in unseren ursprünglichen Zustand zurückfinden könnten. Wir wären dann wieder schlank, schön und gesund – und würden vielleicht genauso weiterleben wie bisher.

Die Reset-Taste für den Körper gibt es zwar nicht, dafür aber die *BodyReset*-Methode. Damit können Sie viele Entwicklungen und *Sünden* der Vergangenheit rückgängig machen. Zwar nicht auf Knopfdruck, aber doch viel einfacher als mit irgendwelchen Zaubermitteln und Wunderdiäten.

Dieses Buch widme ich all jenen Menschen, die es satt haben, tagaus, tagein über Essen nachzudenken, weil ihnen alles Gesunde nicht schmeckt und alles, was schmeckt, angeblich ungesund ist, krank und dick macht.

Vergessen Sie für die nächsten sechs Wochen Ihre Cellulite und Ihre überflüssigen Pfunde, Besenreiser und ausfallenden Haare, Ihren Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinspiegel. Vergessen Sie Kalorienzählen und Lightprodukte, Ballaststoffe und Vollkornspaghetti. Vergessen Sie schlicht und einfach alles, wovon Sie bisher glaubten, es würde Sie schlanker, gesünder und vitaler machen.

Fangen Sie einfach an, und lernen Sie, auf Ihren Körper, Ihren Bauch und Ihren gesunden Menschenverstand zu hören. Und freuen Sie sich ruhig am Unverständnis Ihrer Umgebung, wenn scheinbare Dickmacher Ihre Pfunde purzeln lassen und

wenn die Schlagsahne auf dem Obstsalat die Cellulite verschwinden lässt.

Schalten Sie bei Werbebeginn im Fernsehen den Sender um, und kaufen Sie keine Zeitschrift mit der neuesten *Wunderdiät*. Nur für die nächsten sechs Wochen. Mit *BodyReset* werden Sie so schnell so viele positive Veränderungen erleben, dass Ihnen in Zukunft die Gesundheitsversprechen in der Werbung als das vorkommen, was sie mehrheitlich sind: ein Milliardengeschäft!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und beim Leben mit *BodyReset*!

Ihre

Jacky Gehring

P

Und hier noch ein Tipp: Lassen Sie sich nicht verunsichern oder entmutigen, von wem auch immer. Spätestens in 14 Tagen werden auch die größten Skeptiker erkennen, dass *BodyReset* wirklich funktioniert.

Bitte beachten Sie: Auch wenn Sie sich schon nach wenigen Tagen besser und *leichter* fühlen: *BodyReset* ersetzt weder Arzt noch Therapeut, weder Medikamente noch Therapiemaßnahmen. Bei Krankheiten und Organstörungen ziehen Sie bitte einen Arzt, am besten Ihren Hausarzt, hinzu.

Und noch ein Hinweis: Ich verwende durchgehend ausschließlich die weibliche Anredeform. Selbstverständlich dürfen sich dabei auch die Herren angesprochen fühlen!

Mit *BodyReset* erreichen Sie fast gleichzeitig eine Gewichtsabnahme und einen Abbau von Cellulite und Reiterhosen.

Nach etwa vier bis sechs Monaten werden Besenreiser blasser, und die Kopfhaare beginnen wieder zu wachsen.



BASISWISSEN





BodyReset: Eine Zwischenbilanz

Durch die Arbeit der Fachinstitute, durch Mund-zu-Mund-Werbung zufriedener Anwenderinnen und die positive Resonanz in den Medien sind bereits neunzehn Auflagen meines Buches verkauft worden.

Reset your Body – mit *BodyReset!*

So lautet das Urteil einer jungen Leserin, die sich viele Jahre mit Figurproblemen abgemüht hatte, bevor ihr mein Programm endlich den ersehnten Erfolg bescherte.

Das Resümee dieser jungen Frau ist stellvertretend für die Meinung vieler Menschen. Ich habe unzählige Rückmeldungen von Anwenderinnen erhalten, die mir die Wirksamkeit meiner Methode bestätigen.

Viele ästhetische und gesundheitliche Probleme hängen direkt mit unseren modernen Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten zusammen, die zu einer Säurebelastung führen, mit der unser Körper nicht mehr fertig wird.

Nicht das Glas Wein schadet oder das Stück Weißbrot oder die

Tasse Kaffee – nein, erst die Summe vieler kleiner Gewohnheiten und Defizite führt zu Ungleichgewichten in den empfindlichen Regelsystemen unseres Körpers.

Genau hier setzt die *BodyReset*-Methode an: Mit ihr ersetzen wir *falsche*, säurebildende durch *richtige*, basenbildende Gewohnheiten. Damit kann jeder Mensch seine Vitalität, seine Attraktivität und sein Wohlbefinden zurückgewinnen.

Durchschnittlich verlieren alle *BodyReset*-ler in den ersten zwei Wochen zwei bis vier Kilo an den richtigen Stellen: Männer hauptsächlich am Bauch, Frauen an den Problemstellen Oberschenkel, Bauch und Po. Gleichzeitig verschwindet überschüssiges Wasser aus dem Körper.

Sie fühlen sich wesentlich leistungsfähiger, schlafen besser oder können sogar wieder durchschlafen. Anwenderinnen berichten, sie seien sogar gelassener geworden, würden sich nicht mehr so schnell ärgern und hätten weniger Kopfschmerzen. Die vielen positiven Veränderungen innerhalb kürzester Zeit machen Mut und führen generell zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Es hat mich positiv überrascht, wie viele Fachleute aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Kosmetik und Wellness *BodyReset* selbst anwenden und in ihre eigenen Behandlungs- oder Therapieverfahren integrieren.

Mit diesem Basisbuch möchte ich Sie in die Welt des Säure-Basen-Ausgleichs führen. Der beiliegende 14-Tage-Menüplan soll Ihnen den Ein- und Umstieg auf eine basenbetonte Ernährung erleichtern.

Ich danke allen Menschen ganz herzlich, die mich unterstützt und ermuntert haben, meinen Weg zu gehen, und die mich durch ihre Anregungen und durch ihre Kritik weitergebracht haben.

Ihre

Jacky Gehring



Vertiefte Informationen zu den einzelnen Themen finden sie auch im Pressespiegel unter www.jackygehring.ch.

Dank Anregungen, positiver Kritiken, Wünschen und Ideen von *BodyReset*-Anwenderinnen halten Sie jetzt eine vollständig überarbeitete neue Fassung in Händen.

Teilen auch Sie mir Ihre Erfahrungen mit – das sind für mich wertvolle Informationen, um meine Methode noch besser, einfacher und wirksamer zu machen.



1 Viele Probleme – eine Ursache

Unser Körper funktioniert optimal, wenn wir uns im richtigen Verhältnis von Säuren und Basen sowie mit den richtigen Anteilen von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ernähren und richtig trinken. Wir fühlen uns fit und gesund.

In der Regel sind Cellulite, Übergewicht und Haarverlust nicht erblich.

Was aber ist das richtige Verhältnis? Was heißt richtig trinken? Was braucht der Körper wirklich, um schlank und gesund zu bleiben? Woher kommen Cellulite, Übergewicht und Haarverlust?

Seit Jahren hält sich hartnäckig die Behauptung, das Beste sei eine vollwertige, fettarme Mischkost mit vielen Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Vollkornprodukten, Früchten und rohem Gemüse. Würde das wirklich stimmen, dann müsste

es doch eigentlich viel weniger kranke und übergewichtige Menschen geben. Das Gegenteil ist der Fall, wie jeder an den jährlich steigenden Krankenkassenprämien feststellen muss. Die Mehrzahl aller Frauen in der westlichen Welt haben Cellulite, immer mehr Menschen – Frauen und Männer – leiden schon in jungen Jahren an übermäßigem Haarverlust.

Fälschlicherweise sucht man die Ursachen vor allem in der Vererbung, d.h. bei den Genen. Hormone seien schuld am Haarverlust; ein schwaches Bindegewebe sei die eigentliche Ursache von Cellulite und Besenreisern; schließlich seien ja die Eltern und Geschwister ebenfalls übergewichtig.

Sicher können erbliche Vorbelastungen die Ausbildung gewisser Symptome begünstigen – sie sind jedoch nicht die eigentliche Ursache.

Was wir wirklich erben sind falsche Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten, die früher oder später zu diesen Symptomen führen. Sie alle haben die gleiche Ursache.

Die wirkliche Ursache ...

... ist ein Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts, das jeder selbst durch seine tägliche Nahrungs- und Getränkeaufnahme verursacht.



Das sind über 80 Prozent Säurebildner!



2 Regulationssystem Säure-Basen-Haushalt

Der natürliche Kreislauf

Um zu verstehen, warum *BodyReset* funktioniert, brauchen Sie ein wenig Wissen über die biochemischen Funktionen Ihres Körpers.

Egal, wo Menschen lebten, sie hatten durch den natürlichen Kreislauf ihrer Tier- und Pflanzenwelt alle geeigneten Nahrungsmittel zur Verfügung, die ihr Organismus brauchte.

Der menschliche Körper ist, genauso wie der Organismus von Tieren und Pflanzen, sehr komplex und sensitiv. Seine Funktionen unterliegen wie alles, was lebt, den Naturgesetzen. Die ganze Natur strebt ein einziges Ziel an: **Überleben!** Dies bedingt aber auch den ewigen Kreislauf von Leben und Sterben, von Fressen und Gefressenwerden.

Gehen wir nur 200 Jahre in der Menschheitsgeschichte zurück, vor den Anfang der Industrialisierung. Damals waren die Menschen noch in die natürliche Kette Natur – Bauer –

Markt eingebunden. Der Mensch aß, abhängig von der Jahreszeit, die jeweils verfügbaren Früchte und Gemüse, Nüsse, Wurzeln und Knollengewächse, Kräuter und Gewürze. Die Gewässer lieferten Fisch und Meeresfrüchte, Nutztiere lieferten Fleisch und Milch. Die klimatischen Bedingungen bestimmten, was die Natur hervorbrachte.

Nur 200 Jahre später ...

... sieht die Situation anders aus. Durch Industrialisierung und immer schnellere und billigere Transportmöglichkeiten stehen uns fast alle Nahrungsmittel gleichzeitig zur Verfügung. Durch die rasante Entwicklung der chemischen Industrie kann heute das Wachstum von Pflanzen und Tieren künstlich beschleunigt werden, Schädlinge werden mit Pestiziden bekämpft, Massentierhaltung bleibt mit Antibiotika »gesund«. Dabei wird offensichtlich vergessen, dass der Mensch sich im Laufe von zwei Millionen Jahren mit seiner Ernährung entwickelt hat. Unser ganzer Organismus hat sich an die natürlich vorhandenen Nahrungsmittel angepasst und die Stoffwechselfvorgänge darauf abgestimmt.

Großen Veränderungen in so kurzer Zeit kann sich der menschliche Körper evolutionär nicht anpassen, er wird krank.

Bedürfnisse des Stoffwechsels beachten

Wir essen und trinken, um unseren physischen Körper, der letztlich aus Milliarden von Zellen besteht, zu erhalten. Jede dieser Zellen unterliegt wiederum einem Wachstums-, Erhaltungs- und Sterbeprozess wie wir selbst auch.

Um unsere Zellen optimal zu ernähren, muss die zugeführte Nahrung verstoffwechselt werden. Durch biochemische Prozesse verschiedener Organe mit unterschiedlichen Funktionen wird Nahrung zerkleinert, verdaut und an ihren Bestimmungsort transportiert. Essen wir zu schnell, zu viel und zu einseitig, belasten und stören wir diese Prozesse.





*Diese Auswahl macht
schlank und fit.*

**Was wir essen
und trinken wird
durch verschiedene
Stoffwechselprozesse
in körpereigene
Substanzen umgebaut.
Damit ist die Qualität
unserer Körperzellen
direkt von der Qualität
unserer Lebensmittel
abhängig.**

Unser Körper weiß, was er braucht und was nicht. Was er brauchen kann, wird über unser Blutkreislaufsystem verteilt. Was er nicht brauchen kann, wird über unser Lymphsystem und unsere Ausscheidungsorgane entsorgt.

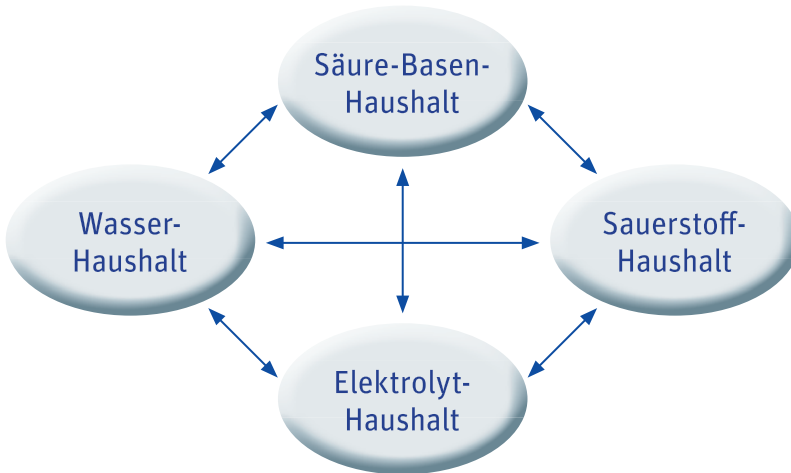
Gesund bleiben kann unser Körper nur unter Einhaltung und Erhaltung gleichbleibender Bedingungen. Das sind die selbstregulierenden biologischen Prozesse, die alles Leben aufrechterhalten.

Um optimal zu funktionieren braucht unser Körper

- Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß in der richtigen Kombination und im richtigen Mengenverhältnis
- Wasser – mindestens 30 ml (0,03 Liter) pro Kilo Körpergewicht (Beispiel: $0,03 \text{ Liter} \times 60 \text{ kg} = 1,8 \text{ Liter}$)
- Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, damit der Stoffwechsel optimal arbeiten kann (Zink ist zum Beispiel an über 300 enzymatischen Vorgängen beteiligt)
- Mindestens doppelt so viele Basen wie Säuren

Der Säure-Basen-Haushalt

Unser Körper besitzt vier wichtige Grundregulations-Systeme: Wasserhaushalt, Sauerstoffhaushalt, Elektrolythaushalt und Säure-Basen-Haushalt.



Die Bedeutung von Säuren und Basen für unser Wohlbefinden ist schon seit Langem bekannt. Nicht umsonst sagt der Volksmund: »Bist du heute aber sauer!« Von sich selbst meint man oft: »Ich bin heute wieder ausgelaugt.« Eine Lauge = Base.

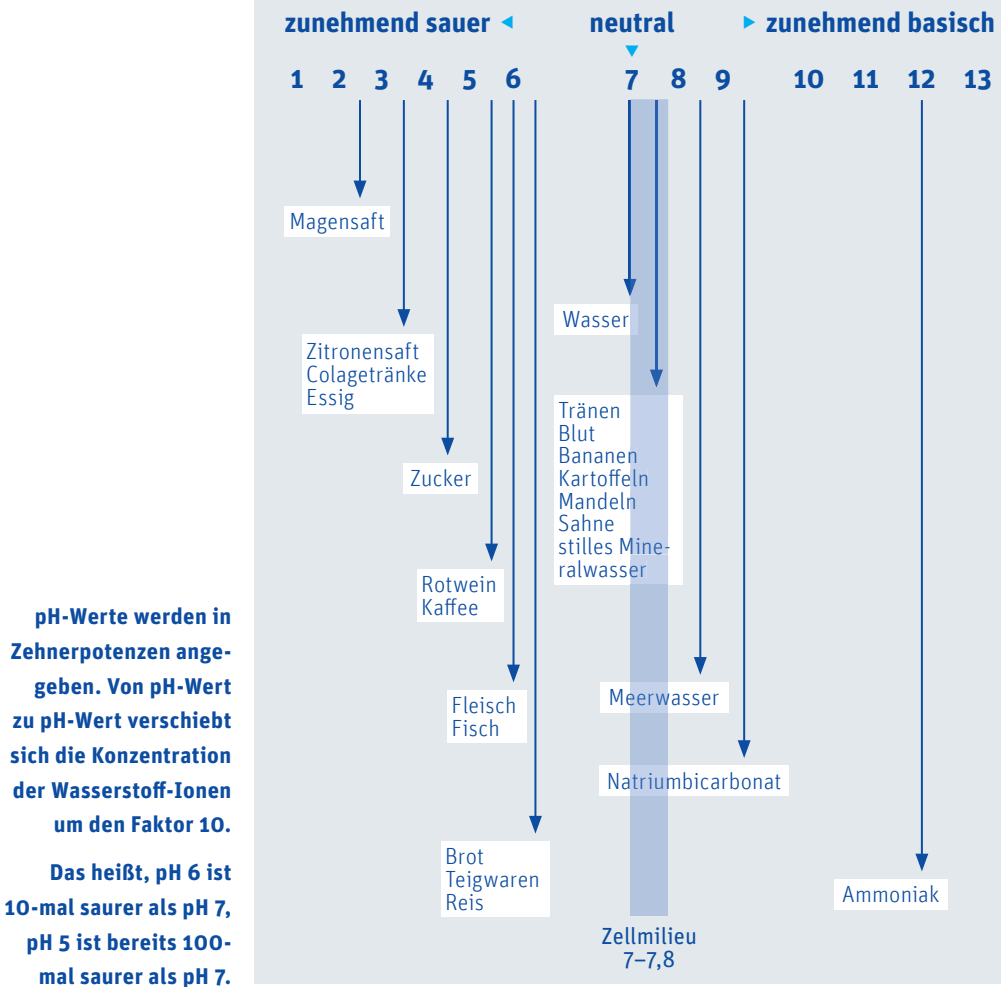
Diese vier Grundregulations-Systeme sind abhängig voneinander; durch verschiedene Wechselwirkungen sorgen sie für die Aufrechterhaltung des Fließgleichgewichts der Körperflüssigkeiten und für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselvorgänge.

Die wichtigste Bedingung ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Er reguliert Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Hormonproduktion, Abwehr, Immunität und vieles mehr.

Säuren und Basen im Körper unterliegen einem natürlichen Rhythmus wie Ebbe und Flut. Dieser Rhythmus ist biologisch gesteuert und wird von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten, von körperlichen Aktivitäten und unserem Wohlbefinden beeinflusst. Ihren eigenen, aktuellen Übersäuerungsgrad können Sie anhand einer Urin-Messung feststellen. Anleitung und Tabelle finden Sie auf Seite 83f.

Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine Flüssigkeit ist. Er kann mit sogenannten Indikatorstreifen gemessen werden.

ph-Werte, die Sie kennen sollten



Basen und Säuren kommen überall in der Umwelt und im Körper vor. Wie sauer oder basisch ein Stoff ist, wird mit dem pH-Wert (lat. potentia hydrogenii) ausgedrückt – er gibt die Konzentration der Wasserstoff-Ionen in wässrigen Lösungen an. Auf einer Skala von 1 bis 14 bezeichnet er die saure beziehungsweise basische Reaktion eines Stoffes. Neutral ist ein pH-Wert von 7. Werte unter 7 sind zunehmend sauer, Werte über 7 zunehmend basisch.