

BodyReset[®]
Für Berufstätige



Jacky Gehring · Mario Magstris

BodyReset[®]

Für Berufstätige



Mit Beilage:

Stresstest: Stress vorbeugen, aushalten und abbauen

BodyReset[®] Verlag



Vorwort
Liebe Leserinnen und Leser! 6

DIE GRUNDLAGEN VON BODYRESET

Einführung 10



WORK-LIFE-BALANCE

Umgang mit der Zeit 32



MASSNAHMEN UND REZEPTE

Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg . . 70



Pausenverpflegung und Snacks 74

Mini-Frikadellen *Seite 80*

Salat to go 88

Kartoffelsalat mit Kapern und Oliven *Seite 98*



Feine Gemüseküche 104

Avocado-Birnen-Carpaccio *Seite 111*



Gesunde Sattmacher 114

Blumenkohl im Hackfleischmantel *Seite 116*



Naschen und Süßes 132

Französische LowCarb-Crêpes *Seite 138*

Bildnachweis – Impressum 142
Sach- und Rezeptregister 143/144



»Jeder Mensch ist so gesund wie seine letzte Mahlzeit und er wird so gesund bleiben wie es seine nächste Mahlzeit sein wird.«

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser

Seit 1983 bin ich selbstständig und kenne die Doppelbelastung von Beruf und Familie. Ich habe jung eine Familie gegründet und erlebte wie wahrscheinlich die Mehrheit von Ihnen die Anforderungen, in allem gut bis perfekt sein zu wollen. Schon damals (ohne Handy und Computer) war das Leben eine einzige Herausforderung!

Mit diesem Buch möchte ich zeigen, dass es mit einem klaren Management, ein wenig Organisationstalent und kleinen, aber hilfreichen Tipps und Tricks möglich ist, *BodyReset* auch unterwegs, im Beruf, auf Reisen usw. einfach und erfolgreich umzusetzen und nebenbei Familie, Partnerschaft, Beruf und Freizeit unter einen Hut zu bringen.

Da ich nicht in jedem meiner Bücher *BodyReset** neu erklären möchte, das wäre auch ziemlich langweilig für die Besitzer meiner anderen Bücher, beschränke ich mich auf die Grundregeln, ohne große Erklärungen – just do it! Dafür gehe ich in diesem Ratgeber etwas detaillierter auf praxisrelevante Körperthemen wie Bindegewebe und Lymphsystem ein und auf die Säurefalle Stress, den mancher Berufsalltag mit sich bringt und dem man nicht allein mit einer Ernährungsumstellung begegnen kann.

Zum Thema Stress und wie wir unser Leben nebst einer stoffwechselgerechten Ernährung stressfreier und entspannter angehen können, habe ich mir Hilfe ins Boot geholt. Unternehmensberater *Mario Magistris* und mich verbindet eine lange Freundschaft und eine tolle Zusammenarbeit in seinen Work-

Life-Balance-Seminaren. *Mario* ist bereits seit über zehn Jahren ein überzeugter *BodyResetler*. Deswegen ist es für uns nur konsequent, sein Konzept der *Work-Life-Balance* mit meinem Ernährungskonzept zu verbinden. Auf diese Weise kann ich mich bei dem erfolgreichen Profi, der mein Leben mit seinem Erfahrungsschatz bereichert hat, revanchieren und meine Arbeitsabläufe optimieren.

BodyReset für Berufstätige ist die logische Folge und perfekte Ergänzung zum Erfolgsprogramm und zu den drei bisher erschienenen Kochbüchern. Mit dem großen Special *Work-Life-Balance* von *Mario Magistris* profitieren Sie doppelt und dreifach, denn das Leben besteht nicht nur aus Essen oder Kochen und Sich-bekochen-Lassen!

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen und Tun wünscht Ihnen herzlichst

Ihre

Jacky Gehring

*Im Ratgeber und Basisbuch »BodyReset – Das Erfolgsprogramm« wird auf den ersten 40 Seiten beschrieben, wie sich die unterschiedlichsten Probleme aufbauen und – was noch wichtiger ist – wie sich diese Probleme wieder abbauen lassen. Reset bedeutet, dass wir unseren Körper und seine Funktionen mit der richtigen Ernährung und Körperpflege, ganz ohne Diät, in seinen naturgegebenen, ursprünglichen Zustand zurückbringen können, in dem Abbau- und anschließende Regenerationsprozesse überhaupt erst möglich sind.



ERUNG

NEUORIENTIERUNG

NEUORIENTIERUNG

DIE GRUNDLAGEN VON BODYRESET



Einführung

Was bedeutet BodyReset?

Body heißt Körper, den Resetknopf an elektronischen Geräten drücken, heißt, alles auf null stellen, alles löschen, um wieder neu zu programmieren. Ähnliches können wir mit unserem Körper tun, und im Gegensatz zu elektronischen Geräten erneuert sich jeder lebendige Körper in jeder Sekunde, jeder Minute, jeder Stunde. Alle 28 Tage ist unsere erste Hautschicht erneuert, alle sieben Monate haben wir ein neues Bindegewebe und alle sieben Jahre ist jede Zelle, jeder Knochen, jedes Blutgefäß neu. Somit sind wir selbst wieder *neu*. Und weil wir uns ständig erneuern, haben wir auch jederzeit die Chance, die Qualität unserer Körpersubstanz selbst zu bestimmen mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Körperpflege.

Problemzonen – ein Säureproblem!

Jedes fünfte Kind und jeder dritte Erwachsene leidet heute bereits unter Übergewicht. Über 90 Prozent der Bevölkerung in den Industriestaaten leiden an einer oder mehreren sogenannten Zivilisationskrankheiten. Dazu zähle ich auch Cellulite bei der Frau und Haarverlust beim Mann. Denn das sind die ersten, eigentlich noch harmlosen Anzeichen einer säurelastigen Ess-, Trink- und Lebensweise, die sich später zu ernsthaften Problemen oder Krankheiten entwickeln können.

- Schuld daran sind mehrere Faktoren, unser Lebensstil hat sich innerhalb eines Jahrhunderts drastisch verändert, unser Körper und unser Stoffwechsel hingegen funktionieren immer noch so wie vor Tausenden von Jahren.

Die meisten ästhetischen und später gesundheitlichen Probleme sind eigentlich nur der Preis dafür, dass wir nicht sterben. Denn das Maß aller Dinge für unser Leben ist der konstante, leicht basische pH-Wert des Blutes. Während in anderen Regionen, in den Körpersäften oder Zellen ein vorübergehender Säureüberschuss wenig Schaden anrichtet und ausgeglichen werden kann, toleriert das Blut nur ganz kleine Schwankungen. Unser Körper verfügt über verschiedene Puffersysteme, um das Blut zu schützen, und das tut er 24 Stunden am Tag! Und unser Körper ist ein wahrer Überlebenskünstler, was er da alles bewerkstelligen kann. Um zu verstehen, wie falsche Gewohnheiten zu Übersäuerung und damit zu vielfältigen Problemen führen können, muss man die seit Hunderttausenden von Jahren immer noch gleichen Regelmechanismen des Stoffwechsels kennen und in seinen Lebensalltag integrieren. Das ist viel einfacher, als Sie denken. Wir ersetzen lediglich »saure« Lebensmittel, Getränke, Gedanken und Handlungen durch »basische«, damit der Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht findet, damit lösen sich (fast) alle Probleme von selbst.



Erfahrungen eines Mediziners

Laut *Dr. med. Adrian Schmocker** in Wallisellen (Schweiz) sind fast alle ästhetischen und die meisten Krankheiten die Folgen einer Übersäuerung. »Seit Jahren gebe ich das Buch (*BodyReset – Das Erfolgsprogramm*) an interessierte Patienten ab, mit erstaunlichen Erfolgen. Nach der Ernährungsumstellung nehmen übergewichtige Patienten durchschnittlich ein Kilogramm pro Woche ab, an den richtigen Stellen und ohne Diät. Zucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte verbessern sich, teilweise bis zum Absetzen der Medikamente. Rheuma und Gicht zum Beispiel sind typische Säurekrankheiten, da der Körper bei einem Säureüberschuss mit basischen Mineralien Neutralsalze bildet und ablagert. Mit einer basenbetonten Ernährung können sie wieder mobilisiert und abgebaut werden.«

Quelle: *Wochenpiegel/WOSPI Nr. 25/010*

***Adrian Schmocker gehört zu den klugen Medizinerinnen, welche Ihre Patienten ganzheitlich behandeln und Naturheilkunde und Medizin verbindend und nicht trennend einsetzen.**

Die Stoffwechselfunktionen

Unser gesamtes Stoffwechselgeschehen gleicht einer hochkomplexen, chemischen Anlage, in der Stoffe zerlegt und neu aufgebaut, verbrannt und ausgeschieden werden. Ziel dieser Transformations- und Energieumwandlungsprozesse ist es, den Körper in seiner Funktionsfähigkeit zu erhalten – sprich zu leben!

Unser Stoffwechsel funktioniert nur einwandfrei unter den von der Natur vorgeschriebenen Bedingungen. Dafür gibt es vier wichtige Grundregulationssysteme:

- Wasserhaushalt
- Elektrolythaushalt
- Sauerstoffhaushalt
- Säure-Basen-Haushalt

Jeder Haushalt stellt ganz spezifische Anforderungen, um richtig zu funktionieren.

- ▶ Für den Wasserhaushalt brauchen wir die **richtige Flüssigkeitszufuhr**.

- ▶ Für den Sauerstoffhaushalt brauchen wir die **richtige Atmung und Bewegung**.
- ▶ Für den Elektrolythaushalt – Elektrolyte sind **Mineralien und Spurenelemente** – brauchen wir eine vitalstoffreiche Ernährung.
- ▶ Für den Säure-Basen-Haushalt, unseren wichtigsten Regulator, brauchen wir Nahrung und Getränke im Verhältnis von mindestens **70 Prozent Basenbildnern und nur etwa 30 Prozent Säurebildnern**.

Dieses Verhältnis hat sich in den Industriestaaten genau umgekehrt. Wir nehmen heute bis zu 80 Prozent Säurebildner und nur noch circa 20 Prozent Basenbildner auf. Leider auch dank der irreführenden, uns allzeit »um die Ohren gehauenen« Werbelügen der millionenschweren Nahrungsmittel- und Softgetränk-Industrie und Fast-Food-Ketten, die schamlos die *schwerwiegenden* und krank machenden Folgen ihrer Produkte verschweigen.

Warum wir chronisch sauer sind

Gefährliche Irrtümer

Leider halten immer noch viele Ernährungslehren hartnäckig an alten Leitsätzen fest:

Fett macht dick, Milch ist gesund, Fleisch trägt zur Entstehung von Gicht bei, und hoch konzentrierte Kohlenhydrate sind lebensnotwendig für die Energiegewinnung. Und fast keiner beachtet dabei das Bedürfnis unseres Säure-Basen-Haushalts, der höchstens 30 Prozent Säuren ohne Schäden verkraftet und mindestens 70 Prozent Basen von außen benötigt, um nicht seine eigenen Mineralstoffdepots angreifen zu müssen.

Da bereits Cellulite, Pickel, Übergewicht, Besenreiser oder Haarausfall Symptome eines Säureüberschusses zeigen, kann man davon ausgehen, dass mehr als 90 Prozent der Bevölkerung in den Industriestaaten zu säurelastig leben, der Trend geht aber glücklicherweise wieder Richtung *Back to the Roots!*

70 Prozent Basen und 30 Prozent Säuren ist das optimale Verhältnis für einen gesunden Stoffwechsel.

Saure und säurebildende Lebensmittel

- Zucker und Süßwaren
- Denaturierte Fertig- und Lightprodukte
- Getreide und Getreideprodukte
- Essig und Essigprodukte
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch und Wurstwaren

Weißer Zucker und Süßigkeiten vernichten im Stoffwechsel am meisten körpereigene Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine und übersäuern den ganzen Organismus. »Gesunde« Süßigkeiten können Sie ganz leicht selbst herstellen*!

* Mehr Informationen finden Sie unter mybodyreset.ch

Denaturierte Halb- und Fertigprodukte ...

... sind schnell aufgewärmt, aber enthalten praktisch keine Vitalstoffe mehr, dafür umso mehr chemische oder synthetische Zusatzstoffe, die der Körper nicht verstoffwechseln kann und als Müll im Bindegewebe ablagert. Mit welchen »harmlosen« Fertigprodukten und Tiefkühlwaren Sie zu einer schnellen und trotzdem gesunden Mahlzeit kommen, finden Sie auf Seite 73 bei *Konserven und Fertigfood*.



Denaturierte Fertig- und Lightprodukte

Milch* als Getränk enthält zwar viel wertvolles Calcium, aber auch große Mengen an schädlichen Phosphaten. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Casein-Eiweiß, welches zu einem Calciumabbau in den Knochen führen kann, können Milchprodukte sogar Osteoporose verursachen und sie nicht verhindern.

Die gute Nachricht: Mit MilCHFett wie Sahne und Butter hat der Körper kein Problem. Auch Käse in Kombination mit Kartoffeln wird in der Regel gut vertragen.

Fleisch und Wurstwaren aus konventioneller Zucht beschenken uns Wachstumshormone und Penizillin in den Zellen, was einerseits zu Übergewicht und Wassereinlagerungen, dem sogenannten Masteffekt, führen kann, andererseits wird durch Antibiotika unsere eigene Abwehr geschwächt.

Gut zu wissen

Nur Weidefleisch und natürlich gehaltene Tiere liefern uns wertvolle Proteine und lebenswichtige Vitalstoffe ohne Nebenwirkungen. Und es muss auch nicht immer Fleisch sein. Mit der richtigen Auswahl und Kombination aus pflanzlichen Lebensmitteln können Sie sich genauso vollwertig ernähren.

* Empfohlene Webseiten:
www.milch-den-kuehen.de
und www.milchlos.de

Säurebildende Getränke

- Cola- und Limonadengetränke
- Light-Getränke
- Kaffee und Kakao
- Milch und Milchdrinks
- Schwarztee-Früchtetee
- Wein, Bier, Schnaps
- Energy-Drinks mit und ohne Alkohol
- Fruchtsäfte, besonders Zitrusfruchtsäfte

Colagetränke, Limonaden, Lightgetränke und Energy-Drinks sind denkbar ungeeignet, den Durst zu löschen, denn sie sind dehydrierend, das heißt, sie führen nicht nur das Wasser ab, in dem sie gelöst sind, sondern holen zusätzlich Wasser aus den Reserven des Körpers. Infolge eines dauerhaften Flüssigkeitsdefizits kommt es zu erheblichen Beeinträchtigungen des Wasserhaushalts.

Die ungenügende Bereitstellung von Verdauungssäften vermindert die Verdauungsleistung, es fallen vermehrt toxische (giftige) Abfallprodukte bei der Aufschließung der Nahrung an. Diese reichern sich in den Körpersäften an und müssen sowohl von der Leber als auch vom Lymphsystem entgiftet und entsorgt werden. Blut und Lymphe werden durch die Anreicherung mit toxischen Substanzen und dem gleichzeitigen Flüssigkeitsmangel in ihren Fließeigenschaften und damit in ihrer wichtigen Transportfunktion, das heißt sämtlichen Ver- und Entsorgungsvorgängen, beeinträchtigt.

Das führt zu einer vermehrten Ansammlung von Giften in den Zellen und im umliegenden Bindegewebe. Auf diese Weise wird das Bindegewebe für die Zufuhr mit Sauerstoff und frischen Nährstoffen blockiert. Eine geringe oder falsche Flüssigkeitsaufnahme leistet damit einen erheblichen Beitrag zu Bindegewebsproblemen und zur Bildung von Cellulite.

Das bedeutet nicht, dass Sie nur noch Wasser trinken sollen. Reduzieren Sie Colagetränke und Limonaden zu Genussmitteln, die ab und zu auch genossen werden dürfen. Für die tägliche Flüssigkeitsbilanz trinken Sie besser stilles Wasser, basisches Aktivwasser* und/oder verdünnten Apfel-, Birnen- oder Traubensaft bzw. basische Vollsäfte, immer mit mindestens 70 bis 80 Prozent Wasser verdünnt.

Zu Wein sollten Sie immer die gleiche Menge Wasser trinken, ebenso zum Kaffee.

*Mehr Informationen unter mybodyreset.ch

Frucht- und Oxalsäuren

Nicht nur Genussmittel reagieren sauer im Stoffwechsel, sondern auch Nahrungsmittel, die allgemein als gesund angesehen werden, wie z. B. Reis, alle Getreideprodukte, ob weiß oder Vollkorn, Hülsenfrüchte, Milch- und Milchprodukte. Von allen Milchprodukten enthalten nur Butter und Sahne keine Säure, Ricotta und Mascarpone sehr wenig Säure. Sie zählen zu den neutralen Produkten.

Viele Früchte und einige Gemüsesorten enthalten Fruchtsäuren und/oder Oxalsäure und wirken sich deshalb negativ und schädigend im Körper aus, bevor sie verbrannt werden können*. Alle Zitrusfrüchte, alle Stein- und Beerenfrüchte enthalten mehr oder weniger Fruchtsäure; Rhabarber, Spargel, Spinat z. B. zeichnen sich durch einen hohen Oxalsäuregehalt aus.

Nach der Neutralisationsphase (zwei bis vier Wochen) dürfen diese Produkte, richtig kombiniert und ohne Nachteile für die Gesundheit, wieder konsumiert werden.

*Lesen Sie dazu »Was ist sauer, was ist basisch?« in: *BodyReset – Das Erfolgsprogramm.*

Saures Gemüse

- Grüne Bohnen
- Lauch
- Mangold
- Paprika
- Peperoni
- Portulak
- Rote Beete
- Sauerkraut
- Spargel
- Spinat
- Tomaten
- Rettich

Saure Früchte

- Ananas
- Pflaumen
- Rhabarber
- Grapefruit
- Mandarinen
- Mango
- Aprikosen
- Kirschen
- Zitronen
- Himbeeren
- Kiwi
- Pfirsiche
- Erdbeeren
- Orangen
- Brombeeren

Hormone und Zusatzstoffe

Ein weiteres Problem, das unseren Körper belastet, sind zu viele von außen aufgenommene Hormone, Zusatz- und Schadstoffe. Man sieht sie nicht, man schmeckt sie nicht, und sie müssen (noch) nicht deklariert werden.

Hormonhaltige Insektizide, Herbizide und Pestizide werden beim konventionellen Obst- und Gemüsebau eingesetzt, um Pflanzen vor Krankheiten zu schützen. Diese synthetischen Gifte können weitreichende gesundheitliche Konsequenzen, wie z. B. Unfruchtbarkeit, nach sich ziehen, einigen wird sogar eine Schädigung des Erbgutes zugeschrieben.

Die Qualität unserer Körperzellen ist direkt abhängig von der Qualität unserer Nahrung und Getränke.

Hormone und Antibiotika in der Masttierhaltung

Der Einsatz von Hormonen erfolgt vor allen Dingen, um die Tiere möglichst schnell zur Schlachtreife zu bringen. Hormone haben einen anabolen Effekt. Es wird vermehrt Körpereweiß gebildet, und dadurch steigert sich die Fleischmenge um etwa 15 Prozent. Dass der Genuss dieses Fleisches auf uns Rückwirkungen hat, ist klar: wir *mästen* auch uns selbst. Hormonell wirksame Substanzen, täglich mit unseren Speisen aufgenommen, führen zu einer Erschlaffung des Bindegewebes, zur Bildung von Cellulite und bei Knaben oder männlichen Teenagern manchmal zum Wachstum von weiblichen Brüsten.

Die breite Verwendung von Antibiotika in der Masttierhaltung fördert durch den Fleischgenuss beim Menschen eine gefährliche Antibiotika-Resistenz, was aktuell auch Politiker in Europa beschäftigt.

Zusatzstoffe in Halbfertig- und Fertiggerichten

Die Konservierung von Produkten dient dem Schutz vor Mikroorganismen und vor Qualitätsverlusten. Es gibt natürliche Arten der Konservierung (z. B. hochwertige Rohstoffe, Vitamin E

und C), die teurer sind, und preisgünstigere Konservierung mithilfe zugesetzter Stoffe. Gekennzeichnet sind die Konservierungsstoffe mit den Nummern E 200 bis E 299.

Nicht jeder Verbraucher verträgt solche künstlichen Zusatzstoffe. Die Verträglichkeit geht immer von Grenzwerten aus, unter denen der Genuss gesundheitlich unbedenklich ist. Isst man mehr davon, oder ist man empfindlicher, kann der »Genuss« solcher Stoffe zu Reaktionen des Körpers führen. Das Spektrum umfasst Allergien, Kopfschmerzen, Durchfall und eine Förderung der Antibiotikaresistenz etc.

Füllstoffe

Füllstoffe werden verwendet, um ein Nahrungsmittel zu *stretchen* und dadurch billiger zu machen. Füllstoffe erhöhen das Volumen eines Nahrungsmittels. Häufig werden Wasser und Ballaststoffe natürlichen Ursprungs verwendet, wie E 440 Pektin. Da sie gleichzeitig den Geschmack verdünnen, werden zusätzlich künstliche Süßstoffe eingesetzt, um das Geschmackserlebnis wieder abzurunden. Das hat mit einem gesunden Lebensmittel nichts mehr zu tun, vielmehr werden unsere Geschmacksknospen und Körperzellen betrogen, weil diese Produkte nicht das erfüllen, was der Körper erwartet.

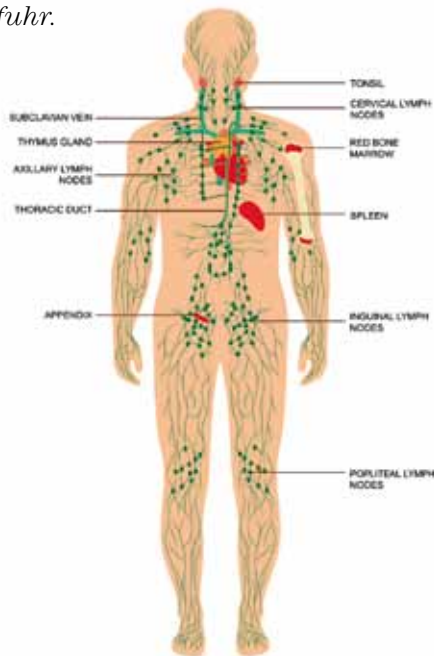
Buchtipps:
Chemie im Essen Lebensmittel – Zusatzstoffe von Hans-Ulrich Grimm



Gesundes, unbehandeltes Obst und Gemüse ist ein Geschenk der Natur, das wir nicht hoch genug schätzen können.

Das Lymphsystem

Für den Abtransport der ganzen Säure- Gift- und Stoffwechselabfälle ist die Lymphe zuständig, sie ist sozusagen unsere *Müllabfuhr*.



Die Lymphkapillaren (kleine Lymphgefäße) verlaufen parallel zu den venösen Blutgefäßen. Sie beginnen blind und vereinigen sich zu immer größeren Lymphbahnen. Die Lymphbahnen laufen in den Lymphknoten zusammen.

Angeschwollene oder druckempfindliche Lymphknoten sind möglicherweise Hinweis auf eine ernste Erkrankung. In diesem Fall müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

Lymphknoten findet man an vielen Stellen im Körper, außer im Haarboden. Wie elementar sie sind, zeigt die Tatsache, dass kein Mann jemals eine wirkliche Vollglatze hat. Der untere Haaranzug bleibt erhalten und wird versorgt, entsorgt und durchblutet bis zum Tod. Die Lymphknoten haben eine Filterfunktion und fangen schädigende Stoffe ab. Von den Lymphknoten aus werden die Lymphbahnen über große *Sammelbahnen* weitergeführt.

Mithilfe des Lymphsystems wird die Gewebeflüssigkeit, die in den Spalten der Organe und im Gewebe zirkuliert, zur Blutbahn zurückgeführt.

Bewegungsmangel und verlangsamter Lymphfluss

Die Lymphe: Transportmedium für unseren *Abfall*

Über die Lymphflüssigkeit werden in erster Linie größere Eiweißkörper transportiert, die zum Teil auch als Transportmedium für Enzyme, Vitamine, Hormone, Insulin und Fettkörper dienen. Zu den lymphpflichtigen Substanzen zählen auch abgestorbene Zellen und Fremdstoffe wie Bakterien, Staub, Ruß und andere Abfallstoffe. Diese Substanzen gelangen nicht über den venösen Rückfluss zurück ins Blut, sondern müssen vom Lymphgefäß-System abtransportiert und über die Nieren und Blase entsorgt werden.

Bewegung oder Sport soll Spaß machen und im aeroben Bereich stattfinden!

Die Muskelpumpe: Antriebsmotor für den Lymphfluss

Der Transport der Lymphflüssigkeit durch die Lymphgefäße erfolgt unter anderem durch die Pulsation benachbarter Arterien (Druck) und durch die Kontraktion der anliegenden Skelettmuskulatur (Muskelpumpe).

Zu wenig oder zu viel Sport?

Zuerst die gute Nachricht: Weniger ist mehr! Lieber mäßig aber regelmäßig einen Sport betreiben, der auch Spaß macht. Das kann zum Beispiel Tanzen, Inline-Skaten oder Kampfsport sein. Wir brauchen eine gut ausgebildete Muskulatur, die unser Lymphsystem auf Trab hält. Männer sind von Natur aus bereits besser ausgestattet als Frauen, zusätzlich ist das männliche Bindegewebe fest vernetzt, während das weibliche *nur* quasi längs gestreift ist, damit es sich in einer Schwangerschaft ausdehnen kann. Geht mit einer schwachen Muskulatur ein lockeres Bindegewebe einher, fehlt die Kompression auf die Lymphgefäße, es *staut* im System. Als Folge davon können sich Cellulite, Wasseranlagerungen (Ödeme), venöse Beschwerden, im schlimmsten Fall offene Beine bilden.

Aber auch eine übermäßige Ausbildung der Körpermuskulatur, wie es häufig bei Hochleistungssportlern der Fall ist, hat negative Effekte auf den Lymphfluss. Da die Lymphklappen durch die starke Ausprägung der Muskulatur eher blockiert als aktiviert werden, kann es auch hier zu Beeinträchtigungen des Lymphflusses kommen.

Unser größtes Organ: das Bindegewebe

Das lockere Bindegewebe ist zwei- bis dreimal so groß wie unser größtes inneres Organ, die Leber. Es verbindet aber nicht nur die einzelnen Bestandteile unseres Körpers, es hat noch eine ganze Reihe wichtiger Aufgaben:

- Es umhüllt und schützt unsere Nerven.
- Es umkleidet (neben dem Fettgewebe) die Organe.
- Es gibt uns Stütze und Halt im Zusammenspiel mit Muskeln, Knochen- und Knorpelgewebe.
- Es hilft als wichtiger, immerfort ausgleichender Speicher, den Wasserhaushalt des Körpers zu steuern.
- Es ist Transitstrecke von Nähr- und Botenstoffen aus dem Blut in die Zelle.
- Es ist Transitstrecke von Abfallstoffen aus der Zelle ins Blut.
- Es ist schließlich unsere größte und wichtigste Zwischendeponie für Säuren.

Info:

Im Pressespiegel bei mybodyreset.ch finden Sie unter »Fachberichte« von **Jacky Gehring** veröffentlichte Beiträge zu **Stoffwechsel, Bindegewebe und Ernährung**.

Wird der Körper über lange Zeit hinweg durch übermäßig viel Säure belastet, verändert sich das Bindegewebe, welches die Säuren speichern muss. Durch die Überbeanspruchung tritt eine Art *Materialermüdung* ein. Aber der Organismus versucht, die Schwachstellen auszugleichen und macht dadurch alles noch schlimmer. Die Natur versucht, die geschwächten Gewebe mit körpereigenem Fibrin zu verstärken. Das Gewebe wird dickflüssig, zäh oder spröde.

Der lebenswichtige Austausch von Nährflüssigkeit und der Abtransport von Schadstoffen können durch eine verdickte

Schutzschicht nicht mehr so schnell vor sich gehen wie früher. Die Filterfunktion lässt nach, da ein ständig übersäuertes Bindegewebe frühzeitig altert, sozusagen vergreist. Dadurch wird die Filterfunktion gestört.

Haarausfall, Übergewicht, Cellulite und Besenreiser sind noch die harmloseren Folgen.

Wenn die Säuredeponie voll ist

Irgendwann ist auch die größte Mülldeponie überlastet.

Was dann?

Dann landen die Gifte und Säuren dort, wo sie nicht hingehören: beispielsweise in den Gelenken.

- Ein Gichtanfall zum Beispiel äußert sich durch das Anschwellen der Großzehen- und Fingergelenke.
- Rheuma und Polyarthrit (als schmerzhaftes Entzündungen der Gelenke) sind unter anderem Folgen der übermäßigen Säure-Ansammlungen.
- Schließlich werden die Säuren auch in den Muskeln eingelagert. Versteifung des Muskels und Neigung zur Verkrampfung sind die Folgen. Ein ständig verkrampfter Muskel klemmt auch die Nerven wie mit einer Rohrzange ein. Die Folgen sind heftige Verspannungsschmerzen.
- Der Muskel pumpt die Säuren in die Ansätze der Sehnen oder in die Sehnen selbst und von dort in die Gelenkschmiere, die Synovia. Eine übersäuerte Gelenkflüssigkeit kann aber den Gelenkknorpel nicht genügend ernähren. Der Knorpel wird defekt, die Gelenke nützen sich ab (Arthrose) und entzünden sich (Arthritis). Übersäuerte Sehnen und Sehnenansätze führen zu schmerzhaften Zuständen wie etwa bei einem Tennisarm oder den übrigen Erscheinungen des Muskelrheumas.
- Auch die Schleimhäute werden geschädigt, indem der ganze Verdauungs- und Harntrakt starken Reizungen ausgesetzt wird.
- Der ganze Körper wird in Mitleidenschaft gezogen, das heißt, fast jedes Organ kann durch die Übersäuerung geschädigt werden.

Säurebildner Stress

Das vegetative Nervensystem

Unser Nervensystem wird von zwei verschiedenen Systemen gesteuert, dem *Sympathikus* und dem *Parasympathikus*.

- ▶ Der **Sympathikus** ist unser quicklebendiger Nerv. Er ist derjenige, der schleunigst auf Ereignisse in unserer Umwelt reagiert. Er lässt Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin frei, er beschleunigt Herzschlag und Atmung, erhöht den Blutdruck, bereitet den Körper auf Höchstleistung vor und wirkt der Darm- und Blasenentleerung entgegen. Er ist beteiligt an Fieber, an Entzündungen, an Erschöpfungszuständen, an allen Krankheiten, an Übersäuerung und Schilddrüsenfunktion.
- ▶ Der **Parasympathikus** ist Gegenspieler des Sympathikus, der Abwiegler, der Beruhiger. Er steuert die gesamte Verdauung, lässt den Magensaft fließen und die übrigen Verdauungssäfte. Er verlangsamt Herzschlag und Atmung, ist verantwortlich für die Entleerung von Darm und Blase und ist zuständig für die Tränen- und die Speicheldrüsentätigkeit.

Stress macht sauer und Säuren noch mehr Stress – ein Teufelskreis beginnt!

Was passiert unter Stress?

Aktivierung des Sympathikus

- Hemmt die Tätigkeit von Darm, Leber, Nieren
- Hemmt die Produktion und Ausschüttung von Verdauungssäften
- Hemmt die Entgiftungsleistung der Leber
- Hemmt die Ausscheidung über Blase und Darm

Auswirkungen von Stress auf den Stoffwechsel

Die durch den Stress gestörte Verdauung bewirkt eine längere Verweildauer im Magen, dadurch kommt es zu Fäulnis- und Gärungsprozessen. Das führt zur Bildung teils toxischer, das heißt giftiger Substanzen, die wiederum die Leber belasten.

Unter Stress überschreiten wir durch Essen und Trinken die Ausscheidungskapazität der Nieren, dadurch kommt es zu einer Rückresorption der schädlichen Substanzen, die ins Bindegewebe abgeschoben und eingelagert werden.

Übrigens blockiert Stress auch den Hunger! Wir essen oft, weil wir nur wenig Zeit haben, zum Beispiel von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr Mittagspause. Habe ich mich nun kurz vor der Pause über einen unfreundlichen Kunden, einen nervigen Chef oder einen rücksichtslosen Autofahrer geärgert, bin ich auf dem höchsten Stresslevel bzw. der Sympathikus dominiert. Und es gibt nur einen Weg, in den Modus des Parasympathikus zu kommen: Hinsetzen, tief in den Bauch ein- und ausatmen*, zwei bis drei Minuten, und alles ist wieder im Lot!

Diese paar Minuten entscheiden über Gesundheit oder Magengeschwür, über gute Laune oder Depression, über schlanke Figur oder Übergewicht!

Nehmen Sie am Arbeitsplatz anstelle von säurebildenden, demineralisierenden Dickmachern wie Süßigkeiten und Softdrinks lieber leckere, jedoch gesunde Nervennahrung wie Bananen, Nüsse, selbst gemachte Schokokugeln, Studentenfutter, verdünnte Frucht-Vollsaften zu sich.

* In *BodyReset – Das Erfolgsprogramm* finden Sie das 20-Minuten-Atemprogramm mit CD für glückliche Körperzellen!



Basische Pausensnacks halten uns fit!

Sauer stimuliert den Sympathikus

Ein mit Säure überlasteter Körper reagiert völlig anders als ein Körper, bei dem sich die Körpersäfte (Gallensaft, Darmsäfte, Sekrete der Leber, der Bauchspeicheldrüse usw.) im Säure-Basen-Gleichgewicht befinden.

Bereits in den fünfziger Jahren wurde der Einfluss des sauren Stoffwechselgeschehens auf das vegetative Nervensystem entdeckt.

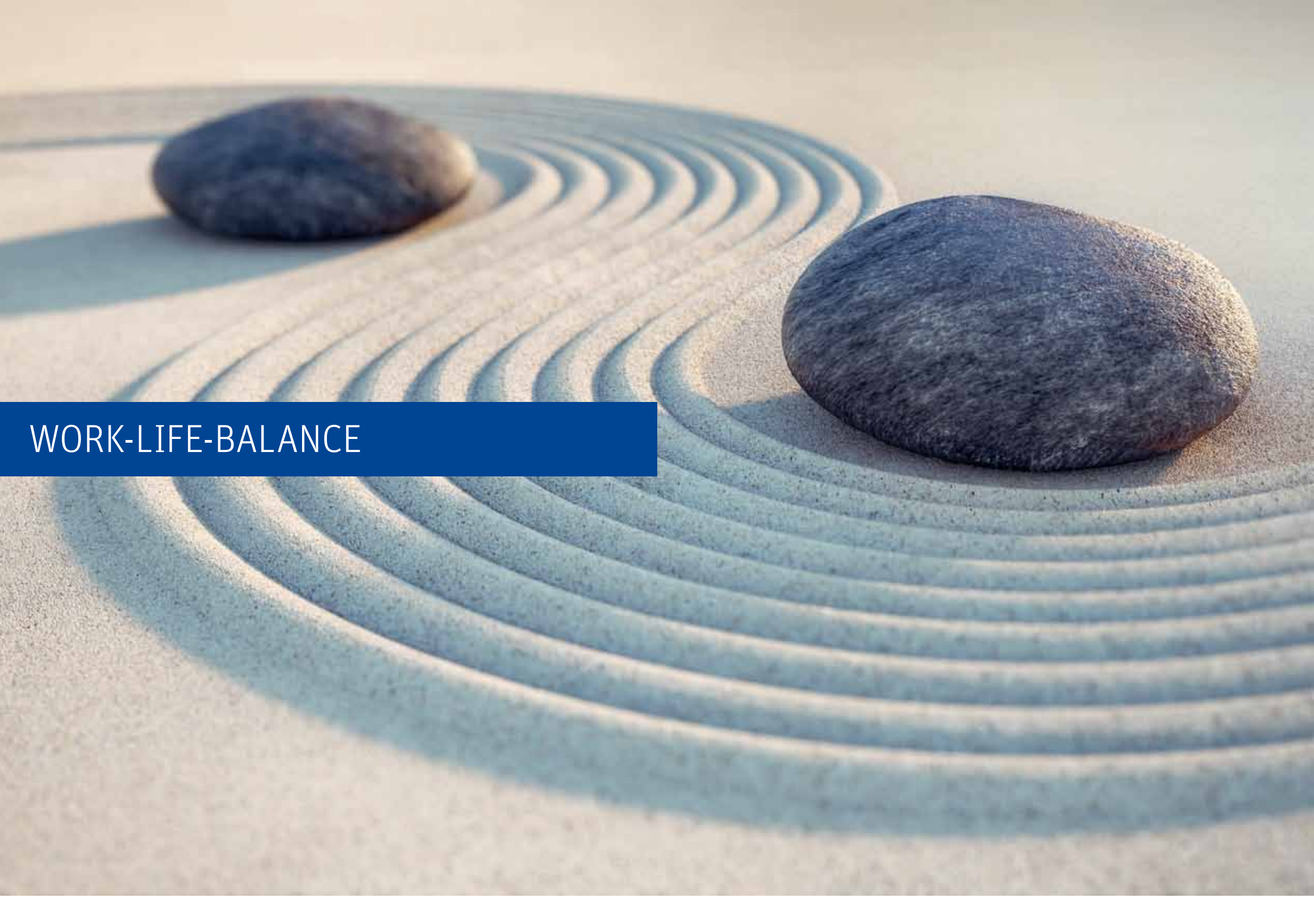
Dieses steuert nicht nur Herzschlag und Verdauung, Körpertemperatur, Schlaf, Atmung und Nierentätigkeit, sondern auch unsere Spannkraft und Fröhlichkeit, unsere Energie und Leistungsbereitschaft, also alle wichtigen Körperfunktionen, die nicht vom Bewusstsein beeinflusst werden. Es belebt oder beruhigt die inneren Organe und steuert die Hormondrüsen. Aber es arbeitet nicht völlig losgelöst von Kopf und Körper. Jede seelische Stimmung, jede Aufregung, jeder Stressimpuls wirkt sich auf die Tätigkeit der Lebensnerven aus. Dabei spielt die Säure eine entscheidende Rolle. Sie ist einer der Motoren für den Sympathikus, und zwar nicht immer nur auf sympathische Weise.

Auswirkungen von zu vielen Säuren

- Säure sorgt für Erregungszustände, wenn eigentlich Ruhe angesagt wäre.
- Säure lässt Stresshormone explodieren, wenn gar kein Grund dafür vorhanden ist.
- Säure versetzt unser Abwehrsystem in Bereitschaft und aktiviert es, wenn nur harmlose Blütenpollen oder Metallmoleküle in unseren Organismus gelangen.
- Säure hemmt die Verdauung und die Ausscheidung von Schadstoffen und begünstigt jede Form von Krankheit.

Das vegetative Nervensystem arbeitet nicht losgelöst von unserem seelischen Zustand!

Auswirkung auf	Bei Übersäuerung	Bei basischer Lage
Blutdruck	Erhöht sich	Sinkt
Atmung	Beschleunigt sich	Beruhigt sich
Blutzucker	Erhöht sich	Wird herabgesetzt
Körpertemperatur	Erhöht sich	Vermindert sich
Entzündungen	Anfälligkeit erhöht	Anfälligkeit vermindert
Lymphgewebe	Vergrößert sich	Verringert sich
Schlaf	Neigung zu Wachsein, zu Schlafproblemen	Normale Müdigkeit, gesundes Schlafbedürfnis
Leistungsfähigkeit	Antriebslos, schlapp, rasche Ermüdung	Spannkraft, erhöhte Ausdauer
Wirkung des Sonnenlichtes	Empfindlich gegen UV-Strahlen	Weniger empfindlich gegen UV-Strahlen
Vegetatives Nervensystem	Anregung Sympathikus	Anregung des beruhigenden Parasympathikus
Stimmung	Bedrückt, mislaunig, depressiv	Gehoben, fröhlich, gute Laune



WORK-LIFE-BALANCE

Wieso sollen wir eine Work-Life-Balance anstreben?

Die Anforderungen im Berufsleben sind in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen. Es wird immer schwieriger, diesen höheren Anforderungen gerecht zu werden und ständig hohe Leistung zu bringen. Oft gelingt es nur zulasten der persönlichen Lebensqualität. Viele Leute reagieren auf gestiegene Anforderungen und geringere Zeitmargen mit einem *Noch mehr, noch länger, noch härter*. Erst wenn Privatleben und Gesundheit akuten Schaden genommen haben, sind sie bereit, ihre bisherige Lebensweise infrage zu stellen.

Eigentlich sollte man das Thema auf *Life-Balance* beschränken, sonst wäre es ja eine Gegenüberstellung und ein Abwägen von Work gegen Life. Und das ist nicht die Intention. *Arbeit* sollte ein möglichst positiver Teil des Lebens sein.

Work-Life-Balance führt zu einer ganzheitlichen Lebensweise, bei der alle für die körperliche und geistige Gesundheit relevanten Bereiche abgedeckt werden. Es geht darum, Arbeits- und Privatleben in ein harmonisch ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Wer die Zusammenhänge und Einflüsse verschiedener Lebensbereiche erkennt, dem fällt es leichter, gezielte Maßnahmen zum Ausgleich dieser Bereiche zu ergreifen.

Ein nach Gleichgewicht strebender Lebensstil wirkt sich auch auf das Umfeld aus. So werden zum Beispiel Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden Work-Life-Balance nahebringen, mit höherer Arbeitszufriedenheit, größerer Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen und mit niedrigeren Fehlzeiten belohnt.

Herzlichst
Mario Magistris

Menschen, die bewusst eine Work-Life-Balance anstreben, laufen selten Gefahr, ihre Ressourcen zu vergeuden, weisen seltener Burn-out-Symptome auf und sind länger leistungsfähig, gesund und zufrieden.

Mario Magistris

Unternehmensberater *Mario Magistris*, geboren 1949 in Winterthur, widmet sich seit über 25 Jahren den Elementen einer gesunden Lebensbalance. Seine ursprüngliche, jahrelange Berufserfahrung im Management verschiedener Firmen der Musik-, TV- und Unterhaltungsindustrie lieferte ihm die Grundlagen zum Verständnis dieser Thematik. Die Einsicht, dass nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Lebensbalance wirklich Erfolg bringt, bestimmte seinen Lebensweg.

Mit Aus- und Weiterbildungen unter anderem zum Berater für psychosomatische Medizin bei *Dr. Ruediger Dahlke* und Yoga-Ausbildungen in der Schweiz und in Indien wurden ihm nicht nur Wissen und Einblicke vermittelt, sondern er konnte selbst erleben, wie beeindruckend mit den richtigen Instrumenten persönliche Fortschritte erzielt werden können. Work-Life-Balance entstand aus der Einsicht, dass nur eine gesamtheitliche Sicht der Lebens- und Arbeitsplanung Erfolg und Befriedigung bringt.

Innerbetriebliches Gesundheitsmanagement und Work-Life-Balance sind die Schwerpunkte in den spannenden ein bis vier Tage dauernden Seminarblöcken, welche von verschiedenen Unternehmen und Großkonzernen wie z. B. Mercedes, Novartis, Syngenta usw. gebucht werden. Die Mitarbeiter eines Unternehmens sind deren wichtigste Ressource: Sie gilt es zu fördern und zu schützen, gerade in Zeiten rapiden Wandels. Ein aktives Gesundheits- und Work-Life-Balance-Management bedeutet eine nachhaltige Investition in das betriebliche Sozial- und Humankapital und mobilisiert unerschlossene Leistungspotenziale, die den Beschäftigten als auch den Unternehmen nützen.

2003 lernte Mario Magistris Jacky Gehring und die *BodyReset-Methode* kennen. Seitdem lebt er nach diesen Grundlagen und ist auch nach der Pensionierung noch körperlich wie mental fit und gesund und fühlt sich jünger, als es sein Jahrgang verrät.



Mehr Informationen zu *Mario Magistris* finden Sie auch unter www.magistris.ch