

KATHARINA BACHMAN  
SOS  
Schlank ohne Sport



KATHARINA BACHMAN

**SOS**  
**SCHLANK**  
**OHNE SPORT**

DAS TURBO-STOFFWECHSELPROGRAMM  
AUS DEN TROPEN

GOLDMANN

Die hier vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall immer die professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

1. Auflage

Originalausgabe März 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: © FinePic, München

Fotos im Innenteil: Katharina Bachman

CC · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-22117-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



## Kleine Vorbemerkung

Vergessen Sie mal alle der Menschheit bekannt gewordenen Diäten, und sagen Sie Ihrem Übergewicht oder Ihrer Cellulite ade!

In diesem Buch erfahren Sie, wie mein Mann und ich durch einen indischen Arzt aus Malaysia innerhalb kürzester Zeit wieder fit, schlank und vor allem gesund wurden. Zu diesem »Wunder« verhalf uns kein geheimnisvolles Gebräu oder irgendeine magische »Zauberpille«, sondern jahrtausendealtes Wissen der Inder, Maya, Azteken und vieles mehr. Seither sind wir wieder glücklich, zufrieden und genießen das spannende Leben. Wir sind überzeugt, auch Sie können ein solches Wunder erleben!







# Inhalt

## Teil I

|   |    |
|---|----|
| <b>Die Verwandlung kann beginnen ...</b>  | 15 |
| Vorwort   | 18 |
| Zufall oder Fügung?   | 20 |
| Ein indischer Arzt mit Turban: Doktor K.S.  | 22 |
| <i>By the way: der Turban der Sikhs</i>   | 24 |
| Aller Anfang ist gar nicht so schwer  | 26 |
| Easy-Going – unsere ersten Erfolge  | 28 |
| Eine andere Art zu essen  | 31 |
| <i>By the way: eine kleine chinesische Legende</i>                                  | 33 |
| Die Mitte als Maß aller Dinge   | 34 |
| Endlich medikamentenfrei!   | 36 |
| Sag beim Abschied leise Servus Diabetes!  | 38 |
| <i>Die Entdeckung neuer Lebensmittel 41 · Erschreckende Fakten über Diabetes 45</i> |    |
| Von der Odyssee eine Frau zu sein   | 46 |
| <i>Die Rolle der Leber beim Abnehmen 48 · Sport – nix für mich 51</i>               |    |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Superfoods aus der Natur</b> .....   | 53  |
| Kokosnüsse: wahre Weltenbummler .....   | 54  |
| <i>Kokoswasser: nicht nur ein Trend-Getränk</i> 56  |     |
| Kokosnussöl: eine moderne Medizin .....   | 58  |
| <i>Kokosnussöl für ein gesundes Gehirn</i> 61 · <i>Kokosnussöl in Bad und Küche</i> 63 · <i>Kriterien für ein gutes Kokosnussöl</i> 64 · <i>Überblick über die Verwendung von Kokosnussöl</i> 65  |     |
| Gula-Malacca: die süße Blüte .....  | 70  |
| <i>Ein exotischer Zucker erobert die Welt</i> 73  |     |
| Die Wunderfrucht der Tropen: Papaya .....   | 74  |
| <i>Cellulite ade!</i> 75 · <i>Was ein Enzym alles leisten kann</i> 77 · <i>Papain als Anti-Aging-Mittel</i> 78 · <i>Wie Papain das Immunsystem unterstützt</i> 80 · <i>Die antioxidative Wirkung der Papaya</i> 82 · <i>Papaya in der Wissenschaft</i> 84 · <i>Aus der Forschung: Papaya und Krebs</i> 88 |     |
| Die Medizin der Pharaonen: Zimt .....   | 91  |
| <i>Wissenswertes über Cinsulin</i> 93   |     |
| Das Geheimnis der Zen-Mönche: Matcha-Tee .....  | 96  |
| <i>Heilkräftiger Tee aus alter Zeit</i> 97 · <i>Wie Matcha-Tee beim Abnehmen hilft</i> 99   |     |
| Drei Winzlinge mit der Kraft von Superman .....   | 102 |
| <i>Wieder neu entdeckt: Chia-Samen</i> 103 · <i>Der verblüffende Nährstoffgehalt von Chia</i> 106 · <i>Chia-Samen: Auf die Qualität kommt es an!</i> 107 · <i>Das Wunderkorn der Inkas: Amaranth</i> 108 · <i>Körnchen voller Power: Quinoa</i> 112   |     |
| Der gesunde Scharfmacher: Chili .....   | 114 |
| Das Salz in der Suppe .....   | 115 |
| <i>Bambus-Salz: buddhistisches Gewürz und Heilmittel</i> 117  |     |



|   |     |
|---|-----|
| Die göttliche Mönch-Frucht: Luo Han Guo .....             | 119 |
| <i>Die »süße Kugel« in der Forschung</i>                  | 121 |
| Eine Wa(h)lnahrung, die es in sich hat: Krill .....       | 124 |
| Ein Pflanzenpigment gegen Bauchfett: Chlorophyll .....    | 128 |
| Der Blinddarm des Gehirns. ....                           | 129 |
| <i>Melatonin in der Forschung</i>                         | 132 |
| Die Arterien-Schutzpolizei: Vitamin K .....               | 134 |
| Die Wahrheit über Eier und Cholesterin. ....              | 136 |
| 100 Jahre alt werden – mit Glutathion? .....              | 139 |
| <br>  |     |
| <b>Was uns krank macht</b> .....                          | 143 |
| <br>  |     |
| Über Low- und Light-Produkte, Fett und Co. ....           | 143 |
| Kalorienzähler aufgepasst! .....                          | 149 |
| Vorsicht vor schädlichen Fetten! .....                    | 151 |
| <i>Gesundheitsrisiko: Transfette</i>                      | 153 |
| <i>Über ein schädliches</i>                               |     |
| <i>Missverhältnis</i>                                     | 156 |
| Macht Milch müde Männer munter? .....                     | 161 |
| Ohne gesunden Darm keine Gesundheit. ....                 | 166 |
| <i>Was sich im Darm alles abspielt</i>                    | 170 |
| Über Säuren und Basen .....                               | 173 |
| <i>Ich will nicht mehr sauer sein</i>                     | 174 |
| <br>  |     |
| <b>Der 7-Tage-Entgiftungsplan nach Doktor K. S.</b> ..... | 181 |
| <br>  |     |
| Erster Tag .....  | 182 |
| Zweiter Tag .....   | 183 |
| Dritter Tag .....   | 184 |

|  |     |
|--|-----|
| Vierter Tag .....                              | 185 |
| Fünfter Tag .....                              | 186 |
| Sechster Tag .....                             | 188 |
| Siebter Tag .....                              | 188 |
| Die Bilanz: leichter als vor einer Woche. .... | 190 |

*Wichtig zu wissen 190 · Die Ernährungsumstellung richtig vorbereiten 192*

## **Die Ernährungsumstellung nach Doktor K. S. .... 195**

|   |     |
|---|-----|
| Unser Blut kann sprechen .....  | 196 |
| Die Blutgruppen-Ernährung nach Doktor K. S. ....  | 200 |
| <i>Seine und meine Blutgruppe 203 · Ich bin Typ A 205</i>   |     |
| Die Macht der Gewohnheit .....  | 208 |
| <i>By the way: Plastik und Co. 209</i>  |     |
| Meine Erfahrung mit Alternativmedizin .....   | 212 |
| <i>Zum Teufel mit den Schmerzen 213 · Über Ayurveda 214 · Beauty-Tricks, die in uns stecken 216</i> |     |
| Wie es uns heute geht .....   | 218 |
| <i>Unsere Laborwerte im Vergleich 220</i>   |     |
| Doktor K. S.: »Tun Sie es!« .....   | 223 |
| Last but not least ... von Norbert Bau .....  | 225 |

## **Teil II**

### **Aus eigener Herstellung**

*Katharinas Kokos-Deo 233 · Badeöl-Zusatz 234 · Gemüse-suppe (Wundersuppe) 235 · Backpulver 236 · Kokos-*

*nussöl* 237 · *Kokosnussmilch* 242 · *Kokosnusscreme* 243 ·  
*Kokosnussbutter* 243 · *Mandelmilch »nature«* 244 · *Man-  
 del-Vanille-Milch* 245 · *Mandel-Zimt-Milch* 245 · *Kokos-  
 nuss-Mandel-Milch* 245 · *Pandan-Essenz* 246 · *Butter* 246 ·  
*Tomatenbutter* 246 · *Pilzbutter* 247 · *Honigersatz* 247 ·  
*Schokolade* 248

## Meine besten Rezepte

|  |     |
|--|-----|
| Wissenswertes zu den Rezepten .....  | 251 |
| <i>Chia-Gel anrühren</i> 252 · <i>Chia-Ei-Ersatz anrühren</i> 253 ·<br><i>Amaranth kochen</i> 253 · <i>Quinoa kochen</i> 253   |     |
| Kokosnussblütenzucker-Rezepte.....   | 254 |
| <i>Kaya: Kokosnusskonfitüre</i> 254 · <i>Gula-Malacca-Sirup</i> 257 ·<br><i>Mimpi-Manis – süßer Traum</i> 258 · <i>Pumpkin-Spice-Latte –<br/>     das Original</i> 259 · <i>Schnelle Pumpkin-Spice-Latte</i> 260 ·<br><i>Kürbis-Mousse</i> 261 · <i>Matcha-Tee-Eiscreme</i> 261 · <i>Matcha-<br/>     Tee-Eis</i> 263 · <i>Eis zack, zack!</i> 263   |     |
| Chia-Rezepte .....   | 264 |
| <i>Chia-Müsli</i> 264 · <i>Papabana-Chia</i> 264 · <i>Chia-Zitronen-<br/>     Salatdressing</i> 265 · <i>Chia-Pfannenfladen</i> 266 · <i>Chia-Tutti-<br/>     Frutti</i> 267 · <i>Chia-Mandel-Pudding</i> 267 · <i>Chia-Scho-<br/>     ko-Pudding</i> 268 · <i>Chia-Apfelkompott</i> 268 · <i>Chia-Green-<br/>     Kick</i> 269 · <i>Chia-Mango-Kokosnuss-Eis</i> 270 · <i>Grundrezept<br/>     für Chia-Pancakes</i> 271 · <i>Sweet Chia-Pancakes</i> 271 · <i>Tasty<br/>     Chia-Pancakes</i> 272 · <i>Herzhafte Chia-Brötchen</i> 272 ·<br><i>Chia-Kirschmarmelade (süß oder sauer)</i> 273 · <i>Katharinas<br/>     Chia-Brot</i> 274 · <i>Chia-Sesam-Cracker</i> 277 · <i>Spicy Cra-<br/>     cker-Topping</i> 278 · <i>Chia-Nuss-Kuchen</i> 278 · <i>Der wohl</i> |     |

|  |     |
|--|-----|
| <i>schnellste Tassen-Kuchen der Welt</i>   | 280 |
| <i>Chia-Smoothie-Tropicana</i>   | 281 |
| <i>Chia-Lemon-Drink</i>  | 281 |
| <i>Chia-Bubble-Tee</i>   | 282 |
| <i>Weitere Verwendungsmöglichkeiten von Chia-Samen</i>                             | 283 |
| <b>Amaranth-Rezepte</b>  | 285 |
| <i>Mein Amaranth-Müsli-Spezial</i>   | 285 |
| <i>Amaranth-Kürbiskern-Taler</i>   | 286 |
| <i>Herzhafte Amaranth-Käse-Frikadellen</i>   | 287 |
| <i>Amaranth-Waffeln</i>  | 289 |
| <i>Sweet-Poppi-Candy</i>   | 290 |
| <b>Quinoa-Rezepte</b>  | 290 |
| <i>Quinoa-Püree</i>  | 290 |
| <i>Quinoa-Gemüse-Pfanne</i>  | 291 |
| <i>Quinoa-Frikadellen in würziger Soße</i>   | 292 |
| <i>Quinoa-Kokosnuss-Dessert</i>  | 294 |
| <b>Sündentage-Rezepte</b>  | 295 |
| <i>Baby-Potatoes</i>   | 295 |
| <i>Himmlische Kokosnuss-Cupcakes mit Weiße-Schokolade-Matcha-Minze-Buttercreme</i> | 296 |
| <i>After-Eight-Eiskonfekt</i>  | 299 |
| <i>Kokosnuss-Eiskonfekt</i>  | 300 |
| <b>Spezielle Rezepte von Alfons Breiers</b>  | 301 |
| <i>Selbst gemachte Mayonnaise</i>  | 302 |
| <i>Vegane Bolognese</i>  | 303 |
| <i>Mokkakugeln</i>   | 304 |
| <b>Schlussendlich</b>  | 305 |
| <br>   |     |
| <b>Quellenangaben / Links</b>  | 315 |
| <br>   |     |
| <b>Rezeptregister</b>  | 319 |



*»Das Äußere einer Pflanze ist  
nur die Hälfte ihrer Wirklichkeit.«*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1799)

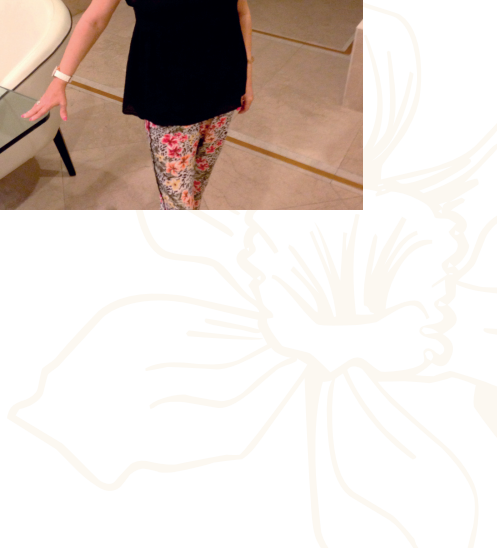






## Teil I

Die Verwandlung kann  
beginnen ...









## Vorwort

Zugegeben, der Titel dieses Buches klingt provokativ, denn ohne Sport schlank zu werden, ist keinesfalls für jeden wünschenswert oder aus medizinischer Sicht gar gesund. Aber wie wir, mein Mann und ich, dies trotz allem schafften, werden Sie im Folgenden erfahren. Mein Ziel war es, Sie mit einem spritzigen Buchtitel – ja, ich meine Sie ganz persönlich, liebe Leserin und lieber Leser! – dazu zu bewegen, dieses Buch zu kaufen. Und das hat ja nun schon mal geklappt.

Der Grund dafür ist simpel: Ich möchte Ihr Geld. Jetzt sind Sie sicher enttäuscht oder vielleicht sogar geschockt? Das brauchen Sie aber nicht zu sein, denn es ist natürlich nur die halbe Wahrheit. Selbstverständlich will ich mit meiner Arbeit unter anderem auch Geld verdienen. Wer bitte will das nicht? Die andere Hälfte der Wahrheit ist jedoch weitaus bedeutsamer – und zwar für Sie persönlich! Ich möchte das wunderbare Erlebnis, in kurzer Zeit viele Kilos verloren zu haben, gerne mit Ihnen teilen, damit auch Sie diese Erfahrung machen können. Meine Erfolgsgeschichte soll auch zu Ihrer Erfolgsgeschichte werden. Wenn Sie es wollen!

Vorweg: Ich möchte Ihnen nicht als Medizinerin, sondern als Buchautorin detailliert erzählen, wie mein Mann und ich innerhalb von drei Monaten elf Kilo (!) abgenommen und unseren Körper entgiftet haben – ich persönlich vollkommen ohne Sport. Bei mir kam

noch etwas besonders Erfreuliches dazu: Nicht nur die überflüssigen Kilos verschwanden, auch meine Cellulite war plötzlich weg! Neben den positiven gesundheitlichen Ergebnissen war dies für mich wirklich das sprichwörtliche »Sahnehäubchen«.


Im vorliegenden Buch geht es also einzig und allein um die Beantwortung der Frage: Auf welche Weise gelang es meinem Mann und mir, innerhalb kurzer Zeit schlank, fit und wieder vollkommen gesund zu werden?

Das Problem kennen wir doch alle: Jeder fühlt sich mehr oder weniger zu dick oder ist tatsächlich zu fett. Eine aktuelle Studie der Oxford-Universität bestätigt es sogar: 64 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen in Deutschland haben Übergewicht; weltweit sind insgesamt 2,1 Milliarden Menschen davon betroffen. Und die Kurve steigt in rasantem Tempo unaufhaltsam nach oben an. Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzleiden bis hin zu Herzinfarkt und Krebs sind die verheerenden Folgen. Fettleibigkeit belastet nicht nur die Menschen, die darunter leiden, sondern das gesamte Gesundheitswesen. Auch die Politik ist gefordert, hier so schnell wie möglich etwas dagegen zu unternehmen. Der immense Anstieg der Behandlungskosten von Übergewichtigen und den daraus entstehenden Krankheiten wird sich innerhalb der nächsten zehn Jahre noch einmal verdoppeln. Packen wir es also an! Es ist gar nicht so schwer: Der 7-Tage-Entgiftungsplan ist der Beginn, all diesen Krankheiten entgegenzuwirken und dabei auf Dauer wieder schlank zu werden. Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt. Wir selbst waren vorher Kandidaten all der Folgen, die ungesundes und falsches Essen nach sich zieht. Jahrelang schluckten wir bergeweise Medikamente gegen unsere Leiden. Bis mein Mann eines Tages von einer Grippe überfallen wurde ...

Bevor wir mit dem Programm des Doktor K. S. starteten, war ich ausgesprochen skeptisch: Denn wir hatten in den vergangenen 20 Jahren schon einige Diäten und Abmagerungskuren ausprobiert, abgebrochen, durchgezogen. Der erhoffte Erfolg war immer eher mäßig und nicht von allzu langer Dauer geblieben. Zudem war es mir so furchtbar lästig, Kalorien zu zählen, auf die Figur zu achten, Sport zu treiben und dergleichen. Ehrlich gesagt hatte ich überhaupt keine Lust mehr auf Verzicht »hiervon« und »davon« und überhaupt. Diese fortwährende Quälerei und der lästige Sport, Sport, Sport. Ich mag keinen Sport! Mochte ich noch nie. Wer nach dem berühmt-berühmten Sportmuffel sucht – hier bin ich! Gerade deshalb bewundere ich alle Menschen, die beharrlich mit Freude und Enthusiasmus joggen gehen oder ins Fitness-Studio.

Ich hatte mich damit abgefunden, dass es ab einem gewissen Alter einfach normal ist, keine Jeans, Röcke oder T-Shirts in Größe S, geschweige denn in XS im Schrank hängen zu haben, sondern in Zirkuszeltgröße. Und wie eine »Hungerharke« wollte ich in meinem Alter auch nicht mehr aussehen. Alles in allem hatte ich mich mit Fettleibigkeit, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinwerten, Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und so weiter arrangiert. Dass ich jemals wieder Kleidergröße 38 tragen, eine passable Figur, Normalwerte bei Blutdruck, Zucker und Cholesterin haben, und sich mein ewig aufgequollener Bauch verdünnisieren würde, hätte ich niemals für möglich gehalten. Und – sind Sie nun neugierig geworden, was ich Ihnen alles zu erzählen habe?

An dieser Stelle möchte ich mich bei Ihnen aber noch dafür bedanken, dass Sie meine Schrift gekauft haben. Der kleine Obolus, den Sie für dieses Buch gezahlt haben, trägt vielleicht dazu bei, dass sich meine Ausgaben für das Programm nach Doktor K. S. irgendwann amortisieren. Denn eines muss ich Ihnen jetzt verraten: Das Gesund-



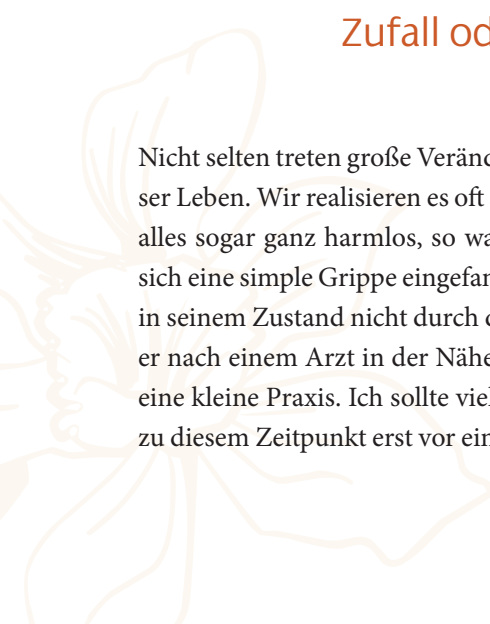
und Schlankwerden war recht kostspielig, zumal ich mir neben anderen Anschaffungen eine komplett neue Garderobe und mehrere Paare Schuhe kaufen musste – sie waren zu groß geworden! *Schuhe zu kaufen* ist mit Abstand entweder die lästigste oder die schönste Beschäftigung für uns Frauen, stimmt's?

Erzählen Sie Ihren Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen und wer Ihnen sonst noch einfällt, davon, was Sie gleich lesen werden, und empfehlen Sie das Buch weiter. Aber nur, wenn auch Sie erfolgreich abgenommen haben, ja? Ich wünsche Ihnen jedenfalls von Herzen viel Erfolg dabei.

Katharina Bachman

PS: Diese Lektüre ist als »Guideline« und Anregung anzusehen, nicht als ungeliebte Anleitung zum Handeln – sie soll lediglich Mut und Hoffnung auf einen Neubeginn machen!

## Zufall oder Fügung?



Nicht selten treten große Veränderungen mithilfe eines Zufalls in unser Leben. Wir realisieren es oft aber erst viel später. Meistens beginnt alles sogar ganz harmlos, so war es auch bei uns. Mein Mann hatte sich eine simple Grippe eingefangen und musste zum Arzt. Da er sich in seinem Zustand nicht durch dichten Verkehr quälen wollte, suchte er nach einem Arzt in der Nähe. Gleich bei uns um die Ecke fand er eine kleine Praxis. Ich sollte vielleicht noch vorausschicken, dass wir zu diesem Zeitpunkt erst vor einigen Monaten von Dubai nach Kuala

Lumpur gezogen waren. Wir kannten die pulsierende Stadt allerdings schon seit mehr als sechs Jahren aus unserer ersten Zeit, als wir in Malaysia gelebt hatten. Also war uns klar, bis in die Stadt zu fahren, würde etwa zwei Stunden dauern. Einen Arzt in der Nähe zu haben, würde jedoch auch zukünftig nicht schlecht sein. Und da es sich bei der Erkrankung meines Gatten »nur« um eine einfache Erkältung handelte, würde sie, mit Verlaub gesagt, jeder Arzt behandeln können. Also ging er in diese kleine Praxis bei uns um die Ecke.

Im Verlauf des Gesprächs entschlüpfte der Ärztin eine ziemlich böse Bemerkung: »You are too fat, you have to go on diet.« (Sie sind zu dick. Sie müssen eine Diät machen.) Sie empfahl meinem Mann, einen Spezialisten aufzusuchen. Gleich über ihrer Arztpraxis sei so ein Fachmann. Mit ein paar Medikamenten gegen die Grippe kam er zurück und erzählte mir fast schon beleidigt von seinem »You are too fat« Erlebnis. Von der Neugier getrieben, vielleicht auch aufgrund der drastischen Bemerkung der hübschen Ärztin, suchte er ein paar Wochen später tatsächlich den empfohlenen »Spezialisten« auf. Von da an veränderte sich unser Leben gewaltig.



## Ein indischer Arzt mit Turban: Doktor K. S.



Bei meinem ersten Besuch in der Praxis des Arztes war ich äußerst skeptisch und hielt alles für Humbug, um nicht zu sagen: für Geldschneiderei. Der Spezialist entpuppte sich nämlich als der Bruder der hübschen Ärztin: Doktor K. S., ein indischer Arzt mit einem schwarzen Turban auf dem Kopf, Angehöriger der Glaubensgemeinschaft der Sikhs. Die Naturmittelchen, die wir täglich auf seine Empfehlung hin bergeweise einnehmen sollten, gab es nämlich nicht gerade im Sonderangebot. Meine bessere Hälfte aber begann mit dem Entgiftungsprogramm, ich dagegen wollte Erfolge sehen und erst einmal abwarten.

Nur vier Tage später jedoch stand auch ich bei Doktor K. S. in der Praxis und bat dringend um einen Termin, den ich schon am nächsten Tag bekam. Dort begann alles mit einer umfangreichen Blutanalyse: morgens nüchtern und abends nach 18 Uhr zapfte mir der Doktor Blut ab. Die mikrobiologische Untersuchung dauerte eine ganze Woche, denn es wurden diverse Kulturen angelegt.

Dann fand mein erster Besprechungstermin statt, der sich über zwei Stunden hinzog. Die Ergebnisse schockierten mich. Zu diesem Zeitpunkt nahm ich schon seit ein paar Jahren etliche Medikamente gegen Bluthochdruck, Diabetes, zu hohes Cholesterin und eine deftige Allergie ein, benutzte ein Asthmaspray mit Cortison und schluckte Schilddrüsenhormone. Wie Sie bemerken, eine kleine Apothekenausstattung. Sowohl die Ärzte in Deutschland als auch unser

damaliger Hausarzt in Dubai hatten mir klipp und klar gesagt, dass ich alle diese Pillen für den Rest meines Lebens einnehmen müsste. Aufgrund dieser tollen Aussichten verfiel ich vorübergehend in eine Depression, gegen die ich ein weiteres Medikament schlucken musste.

Nun saß ich also vor Doktor K. S., lauschte seinen Ausführungen über die verheerenden Ergebnisse der Blutanalyse und fühlte mich immer, immer schlechter.

*Oh mein Gott! Ein Desaster. Ich bin todkrank. Vermutlich werde ich einen Herzinfarkt bekommen oder einen Schlaganfall. Das dauert sicher nicht mehr lange. Das ist das Ende!*

In meinem Kopf braute sich ein gedanklicher Hurrikan zusammen, nachtschwarze Wolken zogen auf, und grelle Blitze zuckten hindurch. Und irgendwann erreichten mich die Worte des Arztes nur noch wie durch einen dichten Nebel. Ich spürte Wut in mir aufsteigen, eine gewaltige Wut. Ich mochte Doktor K. S. nicht, das wurde mir mehr und mehr bewusst.

*Das weiß ich doch schon alles. Was bitte willst du dagegen tun? Schlaumeier.*

»Du musst dringend abnehmen, entfetten und entgiften«, sagte er fortwährend, und, »treibe Sport! Geh in ein Fitness-Studio! Mindestens zweimal pro Woche.« In diesem Moment hätte ich ihn eigenhändig erwürgen können.

*Halleluja. Ich hasse Sport – Sport – Sport!*

Selbstverständlich weiß unsereins ganz genau, wie wichtig tägliche Bewegung für die Gesundheit ist. Aber lassen Sie es mich kurz und schmerzlos eingestehen: Ich – bin – zu – faul!

Doktor K. S. redete und redete, und mir ging es mental immer mieser und mieser. Plötzlich vernahm ich die Worte »reparieren«, »gute Resultate« und »garantiert«.

»Reparieren?«, fragte ich verdutzt und wurde neugierig. »Ja, wir reparieren zunächst deine Nieren und deine Leber«, antwortete er schwelgend, als würde er über die Planung einer fröhlichen Geburtstagsparty sprechen. Er erklärte mir, wie und welche krankhaften Organe miteinander »kommunizierten«, und welche Wirkungen es haben kann, wenn dieses oder jenes Medikament für oder gegen etwas eingenommen wird. Er erläuterte mir, dass beispielsweise cholesterinsenkende Medikamente zu schlechten Leberwerten führen können. Mit anderen Worten: Ich nahm täglich Tabletten gegen Diabetes, Bluthochdruck und dergleichen ein, die aber meine Nieren und die Leber attackierten. Folglich würden daraus in absehbarer Zeit ein oder zwei andere gesundheitliche Probleme entstehen, die dann durch weitere Medikamente bekämpft werden müssten und so weiter und so fort. In allen Einzelheiten schilderte mir der indische »Doc«, wie er all das »reparieren« würde. Er wusste ziemlich gut Bescheid, jedenfalls soweit ich das einschätzen konnte. Trotzdem mochte ich ihn kein Stück besser leiden.

Zunächst wollte er, dass ich mit einem speziellen »sehr gut funktionierenden« Entgiftungsplan beginne. Zu Hause las ich seine auf zwei Seiten niedergeschriebenen Anweisungen durch und befand: eigentlich alles ziemlich einfach durchzuführen.

### By the way: der Turban der Sikhs

Während einer meiner Sitzungen bei Doktor K. S. kamen wir auch auf seinen Turban zu sprechen, der in der indischen Kultur seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle spielt. Vor allem Herrscher trugen früher prunkvolle Turbane als Zeichen ihrer Autorität und Noblesse. Bei vielen traditionellen Hochzeiten tragen indische Männer aller Religi-



onen noch heute einen Turban, wobei Form, Farbe und Länge dieser Kopfbedeckung je nach Region ausfallen. Der Turban der Sikhs, »Dastar« genannt, ist nicht als reines Kulturobjekt anzusehen, sondern auch als eine religiös-spirituelle Kopfbedeckung, denn ein Sikh wird sozusagen eins mit seinem Turban, er gehört ganz zum Kopf des Sikhs. Traditionell hat der Turban, inklusive der langen Haarpracht darunter, eine tiefe Bedeutung, denn ein getaufter Sikh leistet einen Eid darauf, dass er bis zum Tod sein Haar bewahrt, also niemals abschneidet und es »prächtig« mit einem Turban schmückt. Für Sikhs ist die Bewahrung der Haare ein Ausdruck für Natürlichkeit, Demut und Würde: Der Turban symbolisiert eine Haltung, die von Souveränität, Engagement, Selbstachtung, Mut und Frömmigkeit zeugt. Der Turban wird aus Liebe, Gehorsam und Respekt vor dem Sikh-Propheten getragen und gemäß dem Glauben an ihn.

Jeden Tag wird der Turban mit Hingabe und Ehrerbietung neu gebunden, sodass man zu Recht von einem täglichen Kunstwerk sprechen kann, welches oft bis zu 20 Minuten in Anspruch nimmt. Denn es bedarf einer gewissen Fingerfertigkeit, einen Sikh-Turban zu binden, der in der Regel aus einem sieben Meter langen und einem Meter breiten, dünnen Baumwolltuch besteht.

Bevor der Turban gebunden wird, werden die Haare zu einem Dutt geknotet, und darüber wird ein Haarnetz gezogen oder eine Art Unter-Turban über dem Dutt gebunden. Verlässt ein Sikh das Haus, bindet er den »Haupt-Turban« in einer zur Stirn hin verlaufenden Pyramidenform darüber.

Wer Sikh ist, bleibt es sein Leben lang, und nur derjenige verdient Hochachtung, der in sich stimmig ist und dem tieferen Sinn seines Lebens treu bleibt; ganzheitlich, wahrhaftig und bewusst.

Auch Frauen tragen zuweilen einen Turban, allerdings hat das nichts mit dem Verstecken der Haare vor den Blicken anderer zu tun,

wie im Islam, sondern für indische Sikh-Frauen ist das Bedecken des Haares eine angemessene Art, sich schön zu kleiden. Frauen, die Wert auf eine Kopfbedeckung legen, tragen aber meist ein dünnes Tuch um den Kopf.

## Aller Anfang ist gar nicht so schwer

Das Programm von Doktor K. S. begann ziemlich simpel und unspektakulär an einem Montagmorgen mit einer siebentägigen Entgiftungskur. Mein Mann hatte seine erste Kur schon mit Erfolg hinter sich gebracht, aber aus Liebe zu mir (hoffe ich zumindest) und weil er noch mehr abspecken wollte, begann er gemeinsam mit mir noch einmal von vorne.

Wir sollten uns jeden Morgen nach dem Aufstehen wiegen und die zu diesem Zeitpunkt bitterbösen Resultate aufschreiben. Demzufolge führten wir peinlichst genau eine Gewichtskontroll-Tabelle. Und so tippte ich täglich unser jeweiliges Gewicht brav in mein Smartphone. Um frühmorgens dem Getümmel auf unserer einzigen Waage, die sich bis dato im Haus befand, vorzubeugen, kauften wir eine zweite, die wir direkt neben die alte stellten.

Am Beginn unserer Verwandlung im August 2013 zeigte mir meine Waage morgens fiese 68,8 Kilogramm an, bei einer Körpergröße von *lütten* einem Meter neunundfünfzig. Ich trug inzwischen Konfektionsgröße XXL und steuerte Größe 46 an.

Die Waage meines Göttergatten war noch viel gemeiner: Sie riskierte es, ihm bei einer Größe von einem Meter zweiundsiebzig unverschämte 106,2 Kilogramm im digitalen Display zu präsentieren.

Pah! Seine Hosengröße war mit 56 ausgewiesen, also XXL. Seine Gürtel zeigten stolze 112 Zentimeter Länge, und die Oberhemden protzten mit Größe 56, bei einer Kragenweite von 46. Summa summarum gab es also für uns beide ziemlich gute Gründe abzuspecken.

Nach dem ersten Entgiftungstag hatte ich tatsächlich exakt ein Kilogramm abgenommen. Erwartungsvoll stellte ich mich nach Tag zwei wieder morgens auf die Waage: insgesamt 1,6 Kilogramm weniger. Ganz nett.

Nach Tag drei wog ich 66,5 Kilogramm: Ich hatte 300 Gramm abgenommen. Nicht so toll.

Tag vier schlug mit minus 400 Gramm zu Buche.

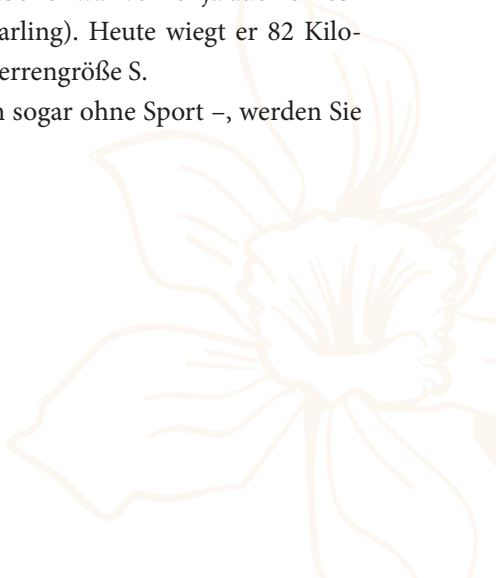
Tag fünf war wieder etwas enttäuschend: Ich hatte 300 Gramm an Gewicht verloren und wog 65,4 Kilo.

Der sechste Tag war ein Jubeltag: 800 Gramm weniger.

Nach dem siebten Tag wog ich 64,7 Kilo. Ich hatte in sieben Tagen sage und schreibe 4,1 Kilogramm abgenommen!

Um es gleich vorwegzunehmen, heute wiege ich 54 Kilogramm. Ich habe also insgesamt mehr als 14 Kilo verloren. Mein Herzblatt hat ein etwas besseres Ergebnis erzielt, aber er war vorher ja auch erheblich »moppeliger« als ich (sorry, Darling). Heute wiegt er 82 Kilogramm und kauft sich T-Shirts in Herrengröße S.

Wie wir das geschafft haben – ich sogar ohne Sport –, werden Sie im Folgenden genau erfahren.



## Easy Going – unsere ersten Erfolge


Sieben Tage Entgiftungskur waren vollbracht. Ich war ehrlich überrascht, in so kurzer Zeit 4,1 Kilogramm abgespeckt zu haben, und das ohne quälende Verzichts- oder Hungerattacken. Es war wirklich ein »Easy Going«-Entgiftungsplan. Doktor K. S. bekam von mir einen halben Sympathiepunkt. Allerdings bis zu der Kategorie »Ich-mag-dich-und-vertrau-dir« war es noch ein weiter Weg. Schließlich hatte er zehn Minuspunkte auf seinem Konto, da ich auch weiterhin nur Dollarzeichen in seinen Augen zu sehen glaubte. Mein Eindruck wurde zudem noch dadurch verstärkt, dass er uns beiden eine Menge Naturmittelchen gegen eine stolze Summe verordnete, jedem von uns eine große Box. Wir nahmen sie bergeweise ein: morgens, mittags, abends, handverlesen, verpackt und beschriftet mit BB (before breakfast = vor dem Frühstück), AB (after breakfast = nach dem Frühstück), BD (before dinner = vor dem Abendessen), AD (after dinner = nach dem Abendessen), ein Mittelchen für elf Uhr und ein Mittelchen vor dem Schlafengehen.

Schon lange wird darüber diskutiert, ob Nahrungsergänzungsmittel, also Vitaminpräparate, nun nötig oder unnötig seien. Sie dienen in erster Linie der gezielten (!) Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die unserem Körper tatsächlich fehlen. Das muss der Arzt Ihres Vertrauens durch einen Labortest zuerst einmal herausfinden, bevor Sie in die Apotheke gehen und sich »auf Verdacht« irgendetwas kaufen. Eine gezielte Einnahme bestimmter Vitamine unterstützt unsere Knochen, das Immunsystem und erhält unsere Organe gesund. Besonders während einer Diät ist dies sehr wichtig. Wer sich ausreichend gesund ernährt, braucht in der

Regel nur selten Vitaminpräparate, aber das tun leider die wenigsten von uns. Hinzu kommt, dass in bestimmten Jahreszeiten oder auch während der Schwangerschaft diverse Lebensmittel die für unseren Körper nötigen Nährstoffe nicht ausreichend liefern. Ernährungsgesellschaften empfehlen heute sogar, bestimmte »Lücken« mit Nahrungsergänzungsmitteln aufzufüllen.

An unserem ersten Termin bei Doktor K. S. nach der Entgiftungskur lobte er uns, wie artig wir den 7-Tage-Entgiftungsplan durchgehalten hätten. Das könne er von seinen asiatischen Patienten nicht sagen, die wenigsten kämen wieder. »Ihr Deutschen seid eben gewissenhaft. Auf euch kann man sich verlassen«, lobhudelte er. Vermutlich, um uns weitere Ladungen seiner Vitamin-Pillen-Boxen unterzubeln. Nun wäre es aber an der Zeit, die Ernährung rigoros umzustellen, und zwar der jeweiligen Blutgruppe entsprechend, fügte er noch blitzschnell hinzu und händigte uns einen ganzen Wust an Papieren aus: alles über Blutgruppen-Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Er hatte für jeden von uns ein individuelles Ernährungsprogramm zusammengestellt, das mit diversen Vitaminpräparaten unterstützt werden sollte, denn eine zu einseitige Ernährung sei das größte Übel einer Blutgruppen-Ernährung, sagte er streng. Eine Analyse, wo wir uns vitamintechisch befanden, war schon bei der allerersten Blutuntersuchung durchgeführt worden. Damit war klar, was unserem Körper an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und dergleichen fehlte. Aber weder mein Mann noch ich hatten jemals zuvor etwas von einer Blutgruppen-Ernährung gehört. Wieder daheim angekommen, setzten wir uns gemütlich auf die Terrasse und lasen alles aufmerksam durch.

*Herrjemine!* Ich sollte auf so viele von mir äußerst geliebte Köstlichkeiten verzichten, wie Balsamico-Essig, Tomaten, Fleisch, Mango



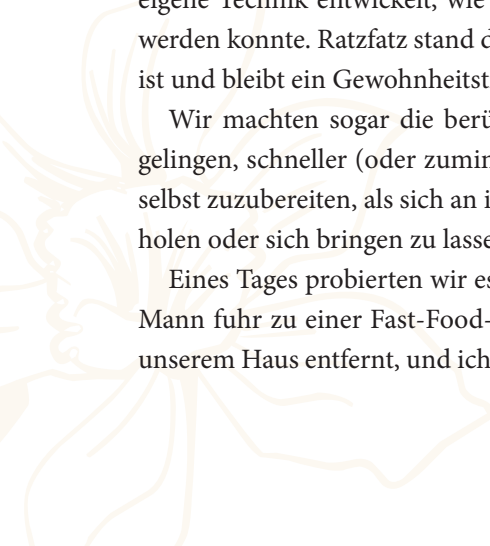
und so weiter und so fort. »Och nö«, stöhnte mein Mann Sekunden später kläglich. »Keinen Rosenkohl und Rotkohl mehr?« Aber das war noch nicht alles. Wir hörten nicht mehr auf zu stöhnen und zu jammern und beschlossen, uns dennoch schweren Herzens in den kommenden Wochen streng an die jeweilige Ernährungsliste zu halten. Schließlich wollten wir unseren Ruf als »verlässliche Deutsche« nicht aufs Spiel setzen.

Besonders zu schaffen machte uns das tägliche Gemüseschnippeln. Jeden Tag. Um dabei eine gewisse nette Atmosphäre zu erzeugen, schalteten wir das Radio ein und lauschten dem Gesabbel eines deutschen Radiosenders, mit dem wir via Internet unsere Küche beschallten. Meistens regten wir uns über diverse Nachrichten aus unserer alten Heimat so sehr auf, dass die lästige Schnipselei zur Nebensache verkümmerte. Am Ende hatten wir meist ein leckeres gesundes Essen auf dem Teller, das für unsere jeweilige Blutgruppe besonders förderlich war.

So ging es Woche für Woche, und unsere überflüssigen Kilos schmolzen dahin. Je mehr Pfunde wir verloren, desto größer wurde unser Enthusiasmus, weiterhin Gemüse in kleine Stücke zu schneiden. Irgendwann hatten wir uns daran gewöhnt und sogar unsere eigene Technik entwickelt, wie diese Arbeit am schnellsten erledigt werden konnte. Ratzfatz stand das Essen auf dem Tisch. Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier.

Wir machten sogar die berühmte Probe aufs Exempel. Kann es gelingen, schneller (oder zumindest genauso schnell) frisches Essen selbst zuzubereiten, als sich an irgendeiner Fast-Food-Bude etwas zu holen oder sich bringen zu lassen?

Eines Tages probierten wir es aus. Auf die Plätze, fertig, los! Mein Mann fuhr zu einer Fast-Food-Kette, gerade mal fünf Minuten von unserem Haus entfernt, und ich begann mit der Zubereitung unseres



Essens aus frischen Zutaten. Als er mit einer Tüte voller ungesunder Nahrung zurückkam, stand bereits ein köstliches Menü auf dem Tisch. Übrigens, in der Warteschlange am Food-Counter hatten nur zwei Hungrige vor ihm auf ihr fatales Schnell-Menü gewartet. Damit hatten wir bewiesen: Eine frische, selbst zubereitete Mahlzeit ist ebenso fix gemacht, wie sich flott etwas zu holen. Der Bring-Service übrigens dauerte noch länger. Als die Pizza geliefert wurde, waren wir längst mit dem Essen fertig. Natürlich haben wir die schlimmen Blitz-Fressalien nicht gegessen. Und: Wir stellten fest, dass wir durch das Selbstkochen auch noch Geld sparten.

## Eine andere Art zu essen

Unterdessen war mal wieder erheblicher Gesprächsbedarf mit Doktor K. S. aufgekommen, da mich viele Fragen zu Aspekten seiner ärztlichen Anweisungen umtrieben, und zwar vor allem zu seiner individuellen Blutgruppen-Ernährung und zum Säure-Basen-Haushalt. Zunächst überprüfte ich seine enormen Ausführungen wochenlang anhand diverser schul- und alternativmedizinischer Fachliteratur sowie mittels Recherchen im Internet. Am Ende waren meine Wissenslücken so einigermaßen gefüllt, und ich hatte das Gefühl, ich sei jetzt quasi »erleuchtet«. Daraufhin bekam Doktor K. S. von mir gleich zwei Sympathiepunkte auf einmal.

Zweifellos stieß ich dabei auch auf Kritiker der sogenannten Blutgruppen-Ernährung, wie beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Sie zieht auf ihrer Website eine vernichtende Bilanz unter die Blutgruppen-Ernährung von Dr. D'Adamo. Da heißt es un-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Katharina Bachman

## **SOS Schlank ohne Sport**

Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

40 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-22117-2

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2015

Innerhalb kürzester Zeit, schlank und gesund werden – und das ganz ohne Sport und Hungerattacken? Wirkstoffe aus tropischen Lebensmitteln wie Kokosnussöl, Gula Malacca, Papaya, Zimt oder die Mönchsfrucht Luo-Han-Kuo machen's möglich. Katharina Bachman war selbst stark übergewichtig, medikamentenabhängig und Diabetikerin, als sie 2012 auf den indischen Arzt Dr. K. S. stieß. Wie sie mit seinem 7-Tage-Detox-Plan und der von ihm empfohlenen Ernährungsumstellung 17 kg abnahm, unverhofft ihre Cellulite loswurde und heute über nie gekannte Energie verfügt, erzählt sie humorvoll und erfrischend offen in ihrem Buch. Mit dem detaillierten Entgiftungsplan, 60 köstlichen Rezepten und vielen nützlichen Tipps lässt sich das Programm mühelos in die Praxis umsetzen.