

**Enikő Soucek, 17. Oktober 2016:**



... .. Nach vielen schweren Krankheiten (Depression, Krebs, ausgebrannt, generalisierte Angststörung) zwischen 2005 bis 2010 war ich am Ende meiner Kräfte.

Und wenn man denkt, es geht nicht mehr weiter, kamen in meinem Leben immer zwei Menschen, die plötzlich alles, aber auch alles beeinflusst haben. Der erste war ein neuer Hausarzt, denn unser vorheriger ging in Pension. Dieser Arzt stammt wie ich aus Rumänien, er als Deutschrumäne, ich als Ungarin. Er hat uns mit allem drum und dran angehört, auch welche schweren Anti-Depressiva ich zu diesem Zeitpunkt immer noch nahm. Er fing mit Lichttherapie, chinesischer Heilmedizin und Akupunktur, inklusive Globuli mich an aufzubauen. Und ich sollte die Medikamente absetzen, außer, jene Arzneimittel gegen meinen Krebs und gegen Bluthochdruck. Denn er blieb Arzt und nicht ein Heilpraktiker, der extrem entscheidet. Das hat uns auch die Gewissheit gegeben, bei ihm zu bleiben.

Eines Abends saß ich da und hörte Radio Berlin 88,8. Plötzlich wurde ein Interview mit Katharina Bachmann angekündigt, wie man Lebensmittel einsetzen kann, um wieder gesund zu werden. Ich hörte zu ... und bestellte noch am selben Abend das Buch im Internet. Ich habe es gleich gelesen und wurde von Tag zu Tag emotionaler: wie glaubwürdig, einfach und doch so perfekt Katharina alles beschreibt. Mein Mann musste auch gleich lesen.

Wir hatten die nächsten Wochen nur noch ein Thema: Katharinas Buch und die Ernährung. Wir fingen an unsere Vorräte zu räumen, kauften Papaya, Ananas, Mandelmilch, Zimt, Amaranth, Kokosnussöl, Quinoa usw. Wir hatten in der Vergangenheit so viele Fehler gemacht, sicherlich auch noch heute, aber es ist ja ein endloser Prozess.

Ich habe stark geraucht, kein Sport, gerannt und geschuftet bis zum Umfallen, gegessen haben wir, wenn das gerade mal klappte, auch teils deftig (iiiihh, darf ich gar nicht daran zurückdenken). Ich bin eine leidenschaftliche Köchin, und auch das hatte Folgen.

**Und so sieht heute unser leben aus:** Wir wiegen beide inzwischen **18 Kilo weniger**, mein Mann joggt 10 Kilometer pro Woche, ich gehe täglich auf mein Trampolin und beide machen wir 3 bis 4 mal wöchentlich 20 Minuten Kraftsport. Ich nehme inzwischen **keinerlei Blutdrucktabletten** mehr.

Unsere **Blutwerte** sind heute **ideal**, natürlich rauchen wir seit 2012 nicht mehr, null Alkohol, es schmeckt uns einfach nicht mehr. Ganz zu schweigen, wie unser Hautbild heute aussieht! Wir sind mobil und geistig fit, **wie noch nie!!!**

Wir machen uns Morgens nach Katharinas Empfehlung ein Powermüsli, am Tag bemühen wir uns, da wir viel unterwegs sind (nicht immer einfach, aber es geht) einen leckeren Salat zu essen, am Nachmittag eine Banane, oder Apfel o.Ä. (bis 16:00 Uhr!).

Anbei ein paar Fotos, damit jeder sehen kann, dass es geht - und, dass es sich lohnt! Einfach immer nur mit dem Denken "ich esse gesund, weil ich mir etwas sehr gutes tue. Mein Körper dankt es mir". Und wie Katharina schreibt, ab und zu eine kleine Sünde darf ja sein.

Ich war nicht nur dick, sondern hatte rote Äderchen im Gesicht und war zusätzlich aufgedunsen von den ganzen Medikamenten. Jetzt ist alles weg. Meine Haare waren so kaputt. Die Ernährung und täglich etwas Kokosnussöl, haben sie mir vor dem kompletten Ausfall gerettet.

**Unsere Kontrollen bei allen Ärzten sind heute sehr gut.** Man wird bei der SOS-Ernährung Tag für Tag immer glücklicher, selbstbewusster und einfach gesünder.



Vorher



Nachher