

● **LEBEN**



Foto: Mike Hofstetter

Ernährung à la tropicale

03.08.2018

Täglich Obst und Gemüse zu essen und Sport zu treiben, gilt als gängiges Programm zur Fettverbrennung. Dass gesundes Abnehmen auch anders geht, zeigt Katharina Bachman in ihrem Buch „SOS Schlank ohne Sport“ – mit durchschlagendem Erfolg.



Das SOS-Programm wurde für Katharina Bachman und Ehemann Norbert Bau zum Rettungsanker ihrer Gesundheit und Lebensqualität. - Foto: LEE CHOON MENG

Die schlanke Berliner Bestsellerautorin Katharina Bachman wirkt mit ihrer blonden Wallemähne und einer Haut, glatt wie Papaya, wie das Idealbild einer Frau undefinierbaren Alters. Das war aber nicht immer so. „SOS“ ist ihr Schlachtruf, soll heißen: „Schlank ohne Sport“ und ist der Titel des gleichnamigen Werks. Die immer strahlende Slim-Lady ist selbst noch ganz baff über den rasanten Erfolg ihrer Abnehm- und Verjüngungsstrategie: „Als das Buch erschien, überrollte uns eine Welle der Nachfrage. Es war sofort ausverkauft und wurde bereits auf Chinesisch, Polnisch, Italienisch und vor Kurzem auch ins Englische übersetzt. Mehrfach nachverlegt gehen die Verkaufszahlen in den fünfstelligen Bereich. Im deutschsprachigen Raum sind bereits vier Millionen Pfund gepurzelt“, sagt die Autorin. Eine App mit über 200 Rezepten, darunter einige für Babys und Kinder, Einkaufscheck- und Zutatenlisten sowie integriertem Ernährungstagebuch begleitet die stetig wachsende SOS-Community bei ihrem täglichen Health-Food-Programm.

Wenn Katharina Bachman von „uns“ spricht, meint sie Norbert Bau, ihren sportlichen, ebenso jung gebliebenen Gatten. Die Middle-Ager sind keine Heiligenscheinträger. Beide verbindet ein intensiver Weg, der sie konsequent und sichtbar erfolgreich aus einem Sog ungesunder Gewohnheiten, Bequemlichkeiten und Verdrängungen herausgeführt hat. Das SOS-Programm wurde im wahrsten Wortsinn zum Rettungsanker ihrer eigenen Gesundheit und Lebensqualität. Das Paar wirkt physisch und seinem Wesen nach 15 Jahre jünger. Aus ihrem tatsächlichen Alter machen beide jedoch kein Geheimnis. Er – der Elektroingenieur – ist 65 und brachte jahrelang weit über 100 Kilo auf die Waage – den viel zu hohen Bluthochdruck mit im Gepäck. Heute wiegt er 82 Kilo. Sie ist fast 60, hatte mehr als 15 Kilo Übergewicht, litt bereits unter Diabetes, Rheuma und anderen Beschwerden. Seit über zwei Jahrzehnten leben sie berufsbedingt in der malaysischen Hauptstadt Kuala Lumpur. Immer schon umtriebiger cruist Katharina seit Jahren als Bord-Autorin auf Kreuzfahrtschiffen herum und liest aus ihren Werken. Als ihre körperlichen Beschwerden zunehmen, kreuzt Dr. KS ihr persönliches Logbuch, mit weitreichenden Folgen. Die Initialen des indischen Endokrinologen Kuljit Singh begleiten lehrmeisterlich das Buch. Wie ein Guru schickte er das Paar auf einen Weg der Erkenntnisse und zeigt ihnen Lehren eines uralten ayurvedischen Wissens um Gesundheit, gepaart mit einer Tropendiät. Nach punktgenauen

Anweisungen des Dr. KS „schmolz“ und entgiftete sich das Paar regelrecht gesund. Bachman verlor innerhalb von drei Monaten elf Kilo nebst Cellulite. „Die Wiege der Menschheit liegt wahrscheinlich in tropischen Gefilden. Alle Menschen besitzen eine genetische Anpassung an exotische Früchte. Gibt man einem Baby ein Apfelstückchen, zeigt es keine Reaktion, nach einer Mango greift es instinktiv und saugt sofort daran herum“, Bachman weist klar darauf hin, dass sich das SOS-Programm mit allen heimischen Produkten kombinieren lässt. „Das A und O ist die Entgiftung. Leber und Niere müssen erst gereinigt und repariert werden, die Organe wieder miteinander kommunizieren, die Geschmacksnerven wieder sensibilisiert werden“, zitiert sie den Initialen-Doktor: „Auch der böse Jo-Jo-Effekt ist einer nicht gut arbeitenden Leber zu verdanken. Mehr Gelassenheit ist eine weitere weise Variable, denn das Stresshormon Cortisol ist ein echter Verbrennungs-Blocker.“

„Das A und O ist die Entgiftung“

Als schmackhafte Vitalbombe gilt die Papaya. Von der Wurzel über den Stamm, die Blätter, Blüten, Schale bis hin zum Fruchtfleisch ist alles verwertbar. Ihre getrockneten Samen schmecken wie Pfeffer. Außerdem enthalten sie keine Fruchtsäuren, was besonders für Diabetiker vorteilhaft ist. Das Enzym Papain stimuliert und harmonisiert das Lymphdrüsen-system – das ist ein Schlüssel zur Körperverjüngung und Lebensverlängerung. Bachman empfiehlt es in Form von Kapseln einzunehmen, die sie mit weiteren rund 30 sorgsam ausgewählten und geprüften Produkten über die Berliner Firma vitalingo.com anbietet. Im Körper laufen im Sekundentakt 30 Billionen biochemische Reaktionen ab, an denen Enzyme beteiligt sind. Von 10.000 sind gerade einmal 2.000 wissenschaftlich erforscht.

Dann kommen die Kokosnüsse ins Spiel, die in Kuala Lumpur quasi vom Himmel fallen. Die Kokosnusspalme ist ein echtes Multitalent und wird schon seit mehr als 3.000 Jahren als Baum der ewigen Jugend kultiviert. Ihre Palmwedel dienen zum Hütten- und Schiffsbau. An die 40 Wirkungsfelder hat das Kokosnussöl. Wie ein Hochofen kurbelt es den Stoffwechsel an und rückt dem tückischen Eingeweidefett, also den tiefer liegenden Fetteinlagerungen zwischen den Organen, auf die Pelle. Je ein Esslöffel Kokosnussöl morgens und abends soll wahre Wunder bewirken. Immer dabei hat das Paar ein Gläschen mit lokal hergestelltem „Gula Malacca“. Der Kokosnussblütenzucker wird quasi vor ihrer Haustüre seit Generationen in Handarbeit hergestellt, enthält Magnesium, Eisen, Kalzium, Zink, Vitamin B 1, 3, 6 und C. Durch seinen niedrigen GI (Glykämischer Index) geht der tropische Zucker langsamer ins Blut. „Die Blüte der Kokosnusspalme wird so angeritzt, dass der süße Nektar herausfließt. Dazu muss ein Plantagenarbeiter bis in die Spitze der Palme klettern und Bambusrohre aufhängen, damit der Blütensaft aufgefangen wird.“ Pflanzte ein Farmer schon als Kind eine Kokospalme, kann er diesen Baum sein ganzes Leben abernten. Nach der Ernte wird der Nektar innerhalb kürzester Zeit verarbeitet, damit er nicht zu Gären beginnt. Eine industrielle Fertigung ist unmöglich, da der Nektar den Transportweg nicht überstehen würde. Nur aus unvergorenem kann unraffiniertes Tropenzucker hergestellt werden: Über einem offenen Holzkohlefeuer wird die süße Masse nach alter Tradition zu einem täglichen Sirup eingekocht. Sein typischer Karamell-Geschmack überrascht mit einer leichten Malznote, der in der tropischen Küche auch als Würzmittel für Deftiges eingesetzt wird.

Auch Superfoods wie Matcha oder Chia aus aller Welt kommen zusammen mit Jahrtausende altem Wissen der Inder, Maya, Taoisten, Azteken, Zen-Mönche und des Dr. KS – ein Sikh – in den SOS-Topf. Gut zu wissen: Zimt ist nicht nur aromatisch, sondern senkt auch den Blutzuckerspiegel, Amaranth ist verdauungsfördernd und bekämpft freie Radikale, Quinoa verbrennt Bauchfett. Für den langfristigen Erfolg gibt Katharina in ihrer charmant und natürlich geschriebenen „Schlankwerd-Transformationsbibel“ kluge Grundregeln mit auf den Weg. Zum Beispiel empfiehlt sie, nicht auf gute Lebensmittel zu verzichten, keine Plastikgefäße zu nutzen, statt Meer- nur Steinsalz zu verwenden und vieles andere mehr.



Im ergänzenden SOS-Kochbuch findet sich ein Vier-Wochen-Plan mit über 600 von Bachman entwickelten Rezepten, so zum Beispiel Wildreis mit Gemüse und Rote-Bete-Saft. - Foto: Mike Hofstetter



Bachman entwickelte auch diese Matcha-Tee-Gesichtsmaske. - Foto: Mike Hofstetter

Kokosnusspalme gilt seit 3.000 Jahren als Baum ewiger Jugend

In der Social-Media-Community tauschen sich mittlerweile 10.000 vorwiegend weibliche SOS-Jünger mit Rat und Tat und selbst kreierten SOS-Rezepten aus. Alles dreht sich um EW und EU: Eine „Entgiftungs-Woche“ (EW) als Einstieg führt zu einer langfristig angelegten „Ernährungs-Umstellung“ (EU) mit Ausbalancierung des Säure-Basen-Haushalts. In sieben Tagen isst man in fest vorgegebenen, aufeinander aufbauenden Modulen. Die Reihenfolge der Tage ist dabei unumstößlich festgelegt. Ein Obsttag, ein Gemüsetag mit Kartoffelfrühstück, am dritten Tag Obst und Gemüse, ein Tag später nur Bananen (oder Avocado), am fünften Tag Proteine (Fisch/Rinderfilet) mit Tomaten ohne Limit, tags darauf Proteine mit Gemüse mit Verzicht auf Tomaten und am siebten Tag darf der Reis auf den Teller. Dazwischen soll man trinken, trinken, trinken, und ein bisschen Kopfweh als gutes Entgiftungszeichen begrüßen. Überhaupt sollte alles, was passiert, wie ein positives Ritual der Gesundung willkommen geheißen werden. Man drückt die Reset-Taste.

Viele Menschen, viele Messungen: Die Waage zeigt bei Frauen nach der EW im Schnitt vier Kilo weniger, Männer verlieren sechs bis sieben Kilo nach der EU. Und wer das Programm streng durchzieht, verliert bis zu 60 Kilo, wie die 32-jährige SOS-Vorzeige-Jüngerin Claudia Breder geradezu heldinnenhaft bewiesen hatte. Am wichtigsten ist die Reduzierung des Bauchumfangs. „Die positive Wirkung auf der SOS-Spielwiese macht kreativ, auch wenn einige Regeln streng einzuhalten sind. Der Ideen-Flow ist gigantisch“, freut sich Norbert, der die SOS-App entwickelt hat. Wie vielseitig eine Ernährungsumstellung à la tropicale sein kann, findet sich ebenso im ergänzenden SOS-Kochbuch mit einem Vier-Wochen-Plan und über 160 selbst entwickelten Rezepten.

„Ich werde oft kritisch auf den ‚ohne Sport‘ Titel-Part angesprochen. Ich bin ein Sportmuffel, und mir kommt entgegen, dass die Entgiftung unabhängig von Bewegung passiert“, beichtet die Autorin augenzwinkernd. Sport zu machen, sei natürlich ratsam. Durch einen rührenden Dankesbrief einer

körperlich behinderten Leserin wurden ihr aber die Vorteile klar. Manchen fehlte aber auch das Geld für den Sportclub. Andere seien familiär oder jobtechnisch zeitlich stark eingebunden. „Es nimmt den Druck, und man kann in jedem Alter bei SOS einsteigen.“ Zum Schluss gesteht sie: „Ich bin immer noch keine Heilige und habe eine Schwäche für Croissants. Man sollte sich auch feste Sündentage gönnen. Das Wichtigste ist, sich zu entscheiden und einfach loszulegen!“

Sport zu machen, sei natürlich dennoch ratsam

In der SOS-Akademie werden bereits SOS-Coaches ausgebildet, und es gilt, die Vision SOS zu verorten und eine Beauty-Farm zu eröffnen. Aber erst einmal navigieren sich die SOS-Jünger durch die App, tauschen sich im Netz aus und tüfteln an ihren ganz persönlichen Lokal-Tropical-Rezepturen, um gemeinsam mit Katharina frisch wie eine Papaya die 100 zu sprengen. ●



In ihrem Zweitwerk verrät die Autorin, wie man äußere Beauty-Anwendungen mit Insidertipps aus dem Dschungel selbst herstellt. - Foto: Goldmann Verlag

Info

Schön ohne Schummeln

Schönheit ist relativ, kommt die innere hinzu, betört sie zu 100 Prozent. Wie man äußere Beauty-Anwendungen mit Insidertipps aus dem Dschungel selbst herstellt, verrät die umtriebige Autorin mit dezidierten Anwendungen in ihrem Zweitwerk „Schön ohne Schummeln – Meine asiatischen Anti-Aging-Geheimnisse“. Dafür ist das Paar mit einem Guide einige Wochen durch den malaysischen Dschungel gestreift, und Katharina hat die Ur-Bevölkerung nach ihren Schönheitsrezepturen gefragt.

Neben der relativ einfachen Herstellung von Toniken, Peelings, Powders, Deos, Masken oder Zahnpasta aus Zutaten wie Tamarindenmark, Granatapfel, Litschi, Gelée Royal, Bananenschalen, Kurkuma, Matcha, Apfelessig, Pfeilwurzelstärke und natürlich Kokosnussöl in unzähligen Wirkungsfacetten, ist das Skurrilste ein neun Monate lang fermentierter Reis namens „Bedak Sejuk“, der am Ende wie Baiser zu kleinen Wunder-Beauty-Kegeln verarbeitet wird. Auch wie malaysische Frauen ihre glänzende Haarpracht pflegen wird im Zweitwerk verraten. Die Autorin greift tief in ihre persönliche Geheimwissen- und Experimentierschublade und vieles, was sich auf dem Teller findet, kommt auch zur äußeren Anwendung. Sinnlich, duftend und höchst wirksam.

Die Bücher von Katharina Bachman „SOS Schlank ohne Sport“ nebst Kochbuch sowie „SOS Schön ohne Schummeln“ sind im Goldmann Verlag erschienen und sind ein ganzheitliches Konzept für Gesundheit, Schönheit und Lebensqualität. Fast alle exotischen Zutaten findet man im Asia- oder Bioladen. Katharina Bachman bietet auch Produkte auf ihrer Website und unter www.vitalingo.com an.

Weitere Informationen unter:

www.sos-schlankohnesport.de

www.facebook.com/SOS-Schlank-ohne-Sport-Akademie-1818189908449010