

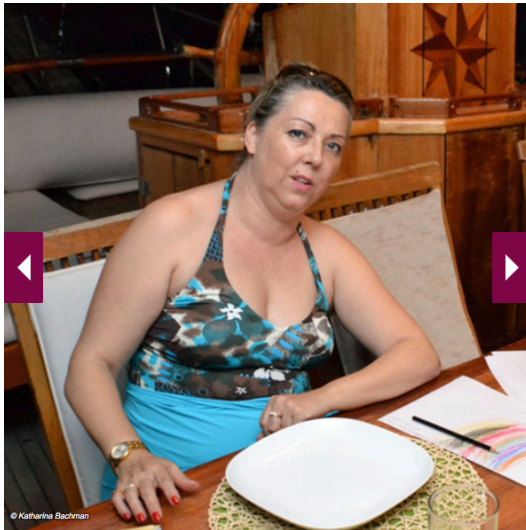
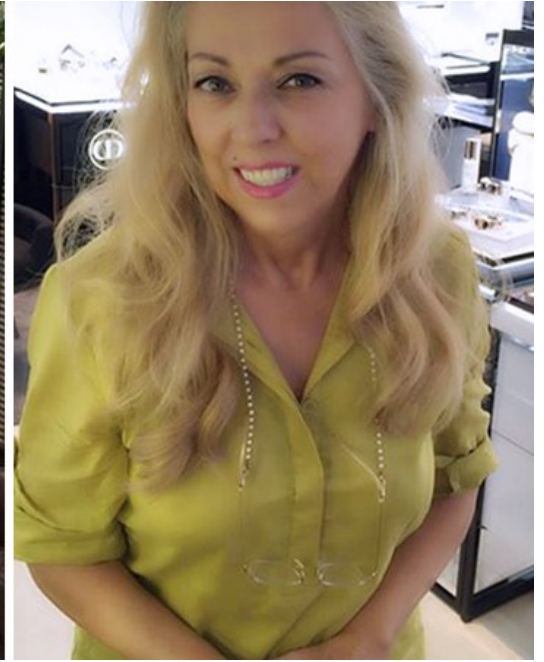
[Home](#) / [Fit & Gesund](#) / [Diät & Ernährung](#) / Schlank ohne Sport: Katharina Bachman hat 21 Kilo abgenommen!

Katharina Bachman war lange Zeit unzufrieden mit ihrem Körper, doch sie hat es angepackt und ihr Leben verändert. Darüber hat sie sogar ein Buch geschrieben.

"Puhh, langsam ist es mal wieder Zeit für eine Diät" – das denken sich gerade zum Start ins neue Jahr und dem prüfenden Blick in den Spiegel viele von uns. Doch Diäten sind einfach frustrierend und so langsam sollte sich da auch mal was ändern. Schließlich gipfelten die vergangenen Abnehmversuche bei den meisten nur mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Ganz abgesehen vom ständigen Frust, haben deshalb die wenigsten Lust, sich weiter mit Kalorienzählen und FDH zu quälen. Ein Teufelskreis und man stellt sich immer häufiger die Frage "Warum klappt das Abnehmen bei mir einfach nicht? Was mache ich falsch?"

Nur die Ruhe, ihr seid mit solchen Gedanken nicht alleine. Auch die erfolgreiche Autorin Katharina Bachman hat sich über Jahre hinweg mit vielen verschiedenen Diätprogrammen gequält und war oft frustriert. Bis sie endlich die richtige Methode für sich gefunden hat. Und mit der hat sie inzwischen rund 21 Kilo abgenommen.

Die Erfolgstory von Katharina Bachman: Vorher-Nachher-Bilder



Schlank ohne Sport: Keine Diät, sondern Detox

Vor einigen Jahren ist die Schriftstellerin und Journalistin nach Malaysia ausgewandert. Dort lernten sie und ihr Mann den indischen [Arzt](#)

Dr. Kuljit Singh (Dr. K.S.) kennen, der ihnen einen Weg zeigte, endlich ihren langersehnten Wohlfühlkörper zu finden. Ganz ohne Diät.

Kein nervendes Kalorienzählen, quälender Verzicht und stundenlange Workouts mehr. Die Pfunde purzelten und Katharina Bachman fühlt sich seither wieder richtig fit und gesund. Insgesamt hat die Autorin über 20 Kilogramm abgenommen und das ganz ohne Sport. Die von Dr. K.S. entwickelte 7-Tage-Entgiftungskur und eine auf sie abgestimmte Ernährungsumstellung führten sie zum Ziel.

Inzwischen hat Katharina Bachman, laut eigener Aussage, unter Anleitung ihres Arztes Dr. K.S. sogar ihre schwerwiegenden Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck in den Griff bekommen und lebt inzwischen ohne Medikation. Ganz nach dem Motto: "Entgiften. Entschlacken. Entrümpeln". Ihre Geschichte und, wie es jeder schaffen kann, verrät Katharina Bachman in ihrem Buch "SOS Schlank ohne Sport".

Wir hatten die Gelegenheit der "SOS Schlank ohne Sport"-Autorin einige Fragen zu stellen und sie hat ein paar richtig gute Tipps parat.

Schlank ohne Sport: Für wen ist die Entgiftungskur geeignet?

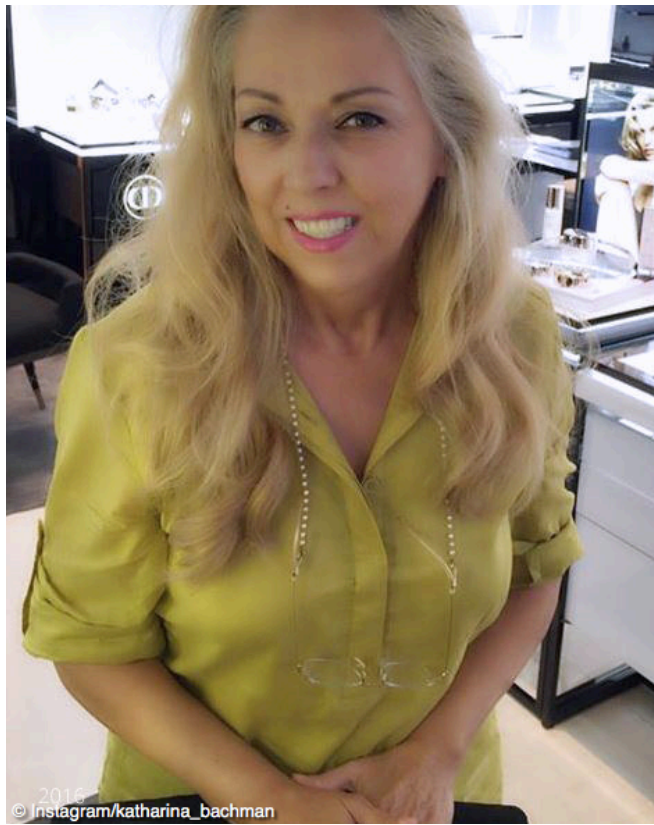
Für wen sich das Programm überhaupt eignet? Kann das wirklich jeder machen? Katharina Bachman sagt ja: "Im Grunde ist das SOS-Programm für jeden geeignet. Nicht nur für Übergewichtige oder Menschen, die durch Fettleibigkeit erkrankt sind (Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 usw.)."

Der Clou an der Sache: "Es wird weder gehungert, noch muss man sich quälen", verrät die Expertin, der man ihre Begeisterung richtig anmerkt. Sie und auch ihr Mann sind von der Entgiftungskur und der Ernährungsumstellung vollends überzeugt. "Für die SOS-Ernährung werden ausschließlich frische Lebensmittel mit viel Obst und Gemüse sowie Proteine, Spurenelemente usw. verwendet. Das kann eigentlich für niemanden falsch sein."

Aber: Schwangere und stillende Mütter sollten keine Entgiftungskur machen, davon rät Dr. K.S. ab.

Der Grund: "Die "Gifte", die der Organismus während dieser Zeit ausscheidet, könnte das Ungeborene oder das Neugeborene mit aufnehmen."

Schlank ohne Sport: Wie häufig kann man die Entgiftungskur machen?



Die Buchautorin findet, dass man die Entgiftungswoche eigentlich so oft wiederholen könne, wie man möchte. Das sei jedoch auf Dauer doch etwas langweilig. Aber alle drei bis vier Monate wäre optimal.

Schlank ohne Sport: Welche Lebensmittel sollte man meiden?

Katharina Bachman, empfiehlt "auf alle Weizenmehlprodukte, Kuhmilchprodukte, Fast-Food, schon fix und fertig zubereitete und verpackte Speisen aus dem Supermarkt zu verzichten."

Zusätzlich rät sie jedem dazu, zwischen Abendessen und Frühstück eine Esspause von rund 12 Stunden einzulegen. Sie weist darauf hin, dass diese Uhrzeitbeschränkung nicht für die 7-Tage-Entgiftungskur gilt. Hier können die jeweiligen Lebensmittel gegessen werden "bis der Bauch voll ist".

Schlank ohne Sport: Wirklich gar kein Sport?

Grundsätzlich sollte jedem bekannt sein, dass ein gesundes Maß an Bewegung immer gesundheitsfördernd ist. Katharina Bachman gibt diesen Rat ihres Arztes DR. K.S. auch immer brav weiter: Täglich 20 Minuten bewegen! Das gilt vor allem für Menschen, die keine körperliche Tätigkeit ausüben und viel am Schreibtisch sitzen. Doch sie persönlich hält scheinbar noch immer nicht viel von Sport und gibt zu: "Zum Ärger meines Doktors und auch meines Mannes, mache ich leider immer noch keinen Sport. Obwohl ich weiß, dass Bewegung sehr wichtig für unseren Organismus ist." Zwar habe sie es eine Zeit lang mit Box-Training versucht, doch dann wieder aufgehört, obwohl sie dabei Spaß hatte. Doch sie denkt positiv: "Vielleicht fange ich wieder an."

"SOS Schlank ohne Sport - 7-Tage-Entgiftungsplan"

Täglich nach dem Aufstehen ein Glas stilles Wasser (Raumtemperatur) trinken. Während der sieben Tage solltet ihr vor allem Wasser und ungesüßte Getränke, wie Tee zu euch nehmen.



Tag 1:

Legt einen reinen Obst-Tag ein. Esst euch an Äpfeln, Birnen, Orangen, Melonen, Ananas, Kiwi, Beeren und Trauben etc. satt. Aber auf Bananen müsst ihr leider verzichten.

Tag 2:

Gemüse steht an Tag 2 auf dem Speiseplan. Von Auberginen über Kartoffeln bis hin zu Zucchini ist heute wirklich alles erlaubt. Ob roh oder gekocht, das bleibt euch überlassen. **Tipp:** Eine gekochte Kartoffel zum Frühstück ist die ideale Stärkung.

Tag 3:

Gemüse und Obst sind heute die Sattmacher für euch. Aber Achtung, heute müsst ihr auf Bananen und Kartoffeln verzichten.



Tag 4:

Alle, die ihre heißgeliebten Bananen vermisst haben, dürfen heute acht Stück verputzen. Dazu gibt's selbstgemachte Gemüsebrühe und einen Liter Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch). Übrigens: Wer keine Bananen mag, kann stattdessen auch zwei Avocados essen.

Tag 5:

Den fünften Tag könnte man fast schon als Protein-Tag bezeichnen, denn heute gibt es mageres Fleisch bzw. Tofu. Zwei Portionen Fleisch/Tofu und sechs Tomaten, dazu Gemüsesuppe. Setzt beim Kauf eurer Lebensmittel

auf Bio-Qualität, ohne Genmanipulation.



Tag 6:

Esst euch heute an Fleisch oder Tofu und viel gutem Gemüse satt.

Tag 7:

Am letzten Tag der Detox-Kur gibt es Gemüse mit Naturreis und selbstgemachte Fruchtsäfte.

Schlank ohne Sport: Noch mehr Tipps von Katharina Bachman

Wie auch ihr es schaffen könnt, euren Wohlfühlkörper zu bekommen, erfahrt ihr in dem Buch "SOS Schlank ohne Sport" von Katharina Bachman, erschienen im Goldmann Verlag. Für alle, die es eilig haben, [hier die kostenlose Leseprobe zum Download](#). Wer sich vor allem für die Rezepte interessiert, findet diese in "SOS Schlank ohne Sport. Das Kochbuch".



Du willst mehr von uns lesen? Dann folge uns auf Facebook!



Verwandte Tags [#Vorher-Nachher-Bilder](#)