

12. JANUAR 2017

4,5 Kilos weg ohne Sport?

SCHLAU / 96 COMMENTS



4,5 Kilos weg ohne Sport? In einer Woche? Geht das? Vor einem Jahr fiel mir das Buch „SOS Schlank ohne Sport“ in die Hände. Den Titel fand ich erst einmal befremdlich aber dann las ich mich fest. Ich probierte aus was da stand und zack! drei Kilo weg! In einer Woche! Ich stellte danach meine...

[CONTINUE READING](#)

Alle Fotos Copyright by Martina Goernemann

4,5 Kilos weg ohne Sport? In einer Woche? Geht das?

Vor einem Jahr fiel mir das Buch „SOS Schlank ohne Sport“ in die Hände. Den Titel fand ich erst einmal befremdlich aber dann las ich mich fest. Ich probierte aus was da stand und zack! drei Kilo weg! In einer Woche! Ich stellte danach meine Ernährung um, so wie im Buch beschrieben und es purzelten noch mal ein paar Kilos. Wunderbar! Dann kamen Fritten in Lüttich und belgische Schokolade und zack! hatte ich ein paar Kilos zurück.

Als wir Raumseelen dann anfangen unseren Weihnachtsspeck zu bejammern, dachte ich, ich könnte mal wieder eine SOS – Runde machen. Gedacht! Getan! Ich hab die volle Entgiftungswoche durchgezogen und was soll ich sagen? Zack! 3 Kilos weg! Ich bin offenbar der 3-Kilo-Typ, auch wenn die Autorin sagt dass bis zu viereinhalb Kilos Schwund drin sind.



Die Autorin ist Katharina Bachman.

Mit Hilfe eines indischen Arztes ist sie schlanker und gesünder geworden. Ihre Erfahrungen hat sie im Buch zusammengefasst. Und zack! einen Bestseller

gelandet.

Ich kenne Katharina Bachman inzwischen persönlich und deshalb dachte ich, vielleicht wollt ihr die Frau auch ein bisschen besser kennen lernen bevor wir nach ihrem Plan ab Montag Ballast abwerfen wollen.

Ich freu mich, wenn viele mitmachen, denn raumseelig macht das SOS – detoxen garantiert viel mehr Spaß!

M.G.

Katharina, du hast eines der meistverkauften „Diätbücher“ geschrieben. „SOS Schlank ohne Sport“. Ich weiß, du magst das Wort „Diät“ gar nicht. Was gefällt dir daran nicht, du sagst doch im Titel, dass dein Konzept schlank macht.

K.B.

Weil die meisten Menschen das Wort „Diät“ mit hungern und verzichten in Verbindung bringen. Das ist bei SOS überhaupt nicht der Fall, ganz im Gegenteil: in den 7 Tagen der SOS-Entgiftungswoche dürfen wir von den vorgegebenen Lebensmitteln so viel essen, wie wir wollen – bis der Bauch voll ist. Und zwar von morgens bis abends. Bitte ja nicht hungern!!! Und noch ein Tipp: wer sich eng an den Plan hält, kann in den 7 Tagen bis zu 4,5 Kilo verlieren. Männer verlieren meistens sogar noch mehr. Die vielen, vielen Postings in der SOS-Facebook-Gruppe sprechen für sich.

M.G.

Ich habe die Raumseelen in den zurück liegenden Tagen arg auf die Folter gespannt. Kannst du kurz zusammenfassen was auf sie zukommen wird in der Entgiftungswoche, die wir ab Montag beginnen?

K.B.

Zunächst einmal dürfen Sie essen, essen, essen. Aber bitte nur die Lebensmittel, die an den einzelnen Tagen vorgeschrieben sind. Manche Menschen werden sehr schnell eine Veränderung spüren, nicht nur auf der Waage eine Gewichtsreduzierung sehen, sondern an der Silhouette ihres gesamten Körperumfanges feststellen: Daher empfehle ich ein Maßband zu benutzen, statt täglich auf die Waage zu steigen. Natürlich sollte man das Gewicht vor dem Start gemessen haben und dann erst wieder nach dem letzten Tag, also nach Tag 7 wiegen.

Es kann auch zu Begleiterscheinungen kommen, wie beispielsweise Kopfschmerzen. Das wäre ein klassisches Entgiftungszeichen, dann sollten Sie mehr trinken. Aber bitte kein Sprudelwasser – am besten überhaupt kein Sprudelwasser mehr trinken! Wenn die Kopfschmerzen zu stark werden, dürfen Sie auch eine Tablette nehmen. Das wird ausdrücklich empfohlen.



M.G.

Ich hab's ja schon ausprobiert und weiß, dass dein Programm wirklich wirkt.
Was ist es, dass dein SOS so besonders macht?

K.B.

Gute Frage, liebe Martina. Auch für mich und meinen Mann war es – nach vielen, vielen Fehlversuchen – das erste Abnehm-Programm, das tatsächlich funktioniert hat, und zwar ohne Jo-Jo-Effekt. Das Besondere am SOS-Programm ist vielleicht, dass wir trotzdem alle Vitamine, Spurenelemente, Protein usw. aufnehmen, die unser Organismus benötigt, auch und insbesondere während einer „Diät“, jeden Tag etwas anderes essen können. Hungern ist ganz schlecht. Der Körper legt Reserven an und der Stoffwechsel legt sich sozusagen schlafen. Vielleicht klappen deshalb andere Programme oder Diäten nicht, beziehungsweise nur für kurze Zeit.

M.G.

Waren es deine eigenen Speckröllchen, die dich dazu brachten, einfach mal so zack! einen Bestseller über's schlank werden zu schreiben?

K.B.

Oh ja! Wobei „Speckröllchen“ stark untertrieben ist. Ich war fett. Ganz einfach. Und ich fühlte mich sehr, sehr unwohl, mal ganz abgesehen von meinen gesundheitlichen Beschwerden: Diabetes, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Allergien, Asthma, und dann auch noch diese unschöne Cellulite. Um es kurz zu machen: An dem Tag, als mir Dr. K.S. eröffnete ich sei keine Diabetespatientin mehr, hat es noch zwei Tage gedauert, bis diese Information in meinem Kopf angekommen war: nie mehr in den Finger stechen müssen, um die Zuckerwerte zu messen (ich habe es abgrundtief gehasst; schon als Kind rannte ich vor Spritzen davon). Am dritten Tag saß ich abends draußen auf der Terrasse und dachte plötzlich: „Das muss ich doch jedem Menschen erzählen. Jeder soll die Chance bekommen, wieder fit, schlank und gesund zu werden!“ An einen Bestseller habe zu keiner Zeit gedacht. Zuerst wollte ich meine Story sogar im Selbstverlag veröffentlichen weil ich wusste, wie schwierig es ist, einen Verlag zu finden. Mir war es nur wichtig, allen Menschen davon zu erzählen; jedem, der es wissen möchte. Dass „SOS – Schlank ohne Sport“ dann im Goldmann Verlag erschienen ist, verdanken die Leser (und auch ich) eigentlich meinem Mann. Er beschwor mich förmlich, es doch zuerst bei einem „richtigen“ Verlag zu versuchen, was ich dann auch gemacht habe. Der Rest ist, wie man so schön sagt, Geschichte, und zwar eine sehr erfolgreiche. Davon sind sowohl der Verlag als auch ich, völlig überrollt worden. Nur zwölf Stunden nach Erscheinen des Buches, war es schon ausverkauft. In Windeseile musste mein Verlag in ganz Europa Papier zusammenkaufen, damit das Buch in die zweite Auflage gehen konnte. Ich habe dieses Ausmaß erst nach drei Wochen so richtig begriffen. Aber dann war es ein tolles, dankbares Gefühl. Mein Wunsch, vielen Menschen diese Chance zu ermöglichen, ging in Erfüllung.



M.G.

Ein indischer Arzt ist dein wichtigster Berater in deinem Buch „SOS – Schlank ohne Sport“. Du hast ihn vorhin schon erwähnt. Du nennst ihn Dr. K.S.! Was macht seine Ratschläge so einzigartig?

K.B.

Dr. K.S. ist u.a. Endokrinologe, war Notarzt in einem Krankenhaus und beschäftigt sich zudem intensiv mit Altersforschung. Wie er die Zusammenhänge zwischen den Organen erklären kann, wie sie miteinander „kommunizieren“, wie er sie mit was „repariert“, ist aus meinen bisherigen Erfahrungen mit Ärzten, beinahe einzigartig. Und er nimmt sich sehr viel Zeit für einen Patienten. Selbst beim zigsten Nachfragen, hat er bis heute immer wieder geduldig geantwortet. Dr. K.S. überrascht uns immer wieder.

M.G.

Der Untertitel deines Buches lautet „Turbostoffwechselprogramm aus den Tropen“ ... Funktioniert das alles nur mit Papaya und Co. oder können wir auch heimisches Obst einsetzen?

K.B.

Das funktioniert sicher auch mit heimischem Obst. Aber die Wassermelone hilft beim Abnehmen und Entgiftet enorm. Die Papaya enthält mehr Enzyme als heimisches Obst. Das sollte man wissen.

M.G. Welche Sorten vom heimischen Obst und Gemüse sind gut?



K.B.

Obst und Gemüse sind generell gut, solange es nicht mit Pestiziden u.a. Chemikalien gespritzt wurde, und an einer verkehrsreichen Straße wachsen muss.

M.G.

Bitte erzähle den Raumseelen noch ein bisschen von dir. Du bist Journalistin, hältst seit vielen Jahren Vorträge und Workshops auf den Luxuslinern der AIDA-Flotte und wohnst in Kuala Lumpur. Was hat dich bewogen dort zu leben.

K.B.

Daran ist auch mein Mann „schuld“ : -). 1998 bekam er ein Jobangebot aus Kuala Lumpur. Zu dieser Zeit lebten wir in Berlin. Er nahm das Angebot an und eineinhalb Jahre später verließen wir mit unserem Hab und Gut Deutschland.

M.G.

Dein Buchtitel „SOS – Schlank ohne Sport“ könnte dazu verleiten, die Trainingsklamotten im Schrank zu vergraben und auf dem Sofa abzuwarten, bis die Pfunde schmelzen. Ganz so ist es aber nicht gemeint, oder?

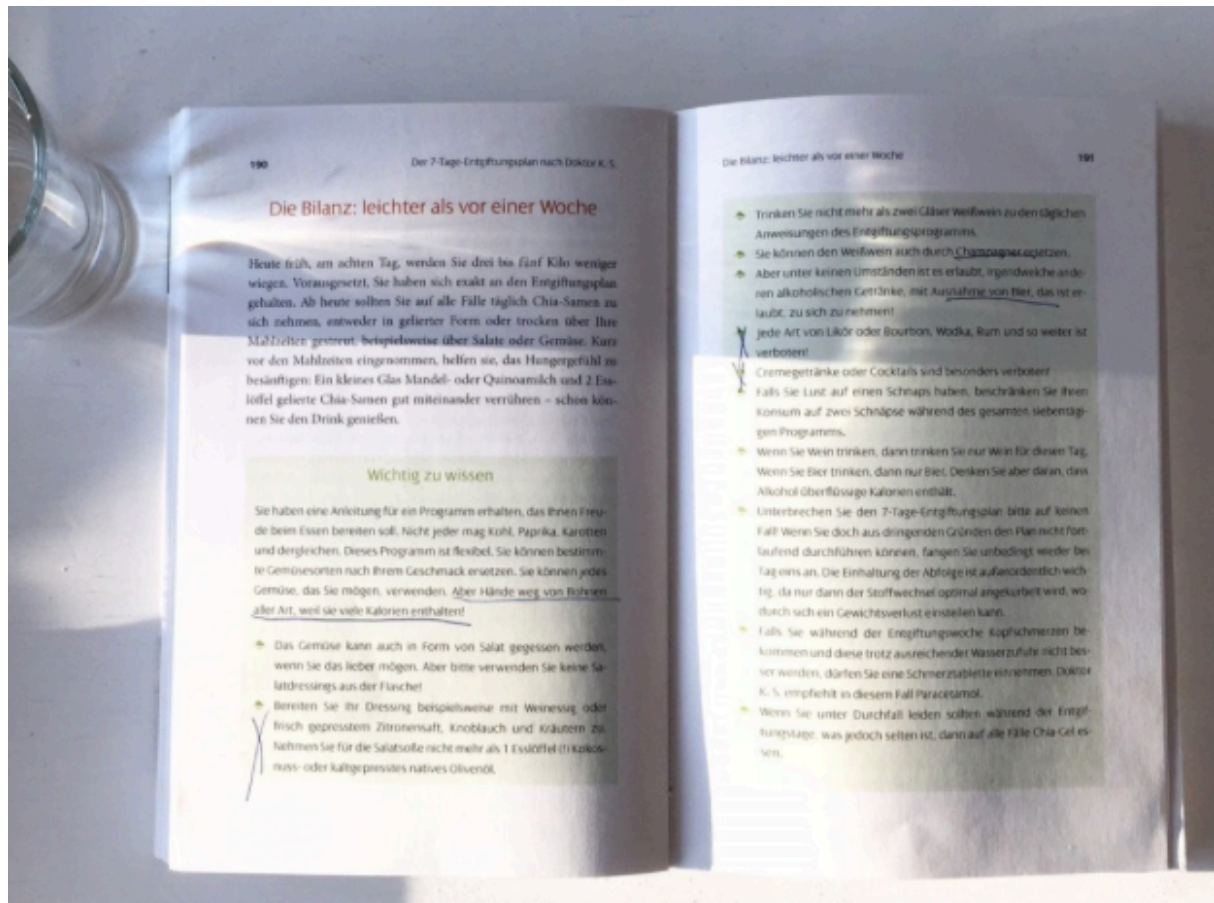
K.B.

Keinesfalls! Aber: Der Buchtitel spiegelt exakt, ungeschminkt, kurz und bündig meine persönliche Story wider. Es ist aber keine Anleitung dafür, keinen Sport zu machen. Bewegung ist gesund, das wissen wir alle. Ich bin nur leider viel zu faul zum Sporteln. Oder wie Du so schön gesagt hast, die Trainingsklamotten aus dem Schrank hervorzuholen. Allerdings habe ich durch die vielen, vielen E-Mails, die mich seit Erscheinen des ersten SOS-Buches erreicht haben, etwas sehr Wichtiges gelernt, an das ich nicht gedacht hatte: Es gibt Menschen, die

dürfen und/oder können keinen Sport machen; Menschen, die im Rollstuhl sitzen; Menschen, die kaum Zeit für Sport haben; denken wir an eine alleinstehende Mutter mit drei Kindern und zwei Jobs; Es ist, wie es ist. Viele Menschen können kaum kontinuierlich Sport treiben. Oder haben – so wie ich – einfach keinen Spaß daran.

M.G.

Danke, Katharina. Ich melde mich nächste Woche noch mal bei dir wenn wir mitten in der Detoxerei stecken. Aber jetzt machen wir erst einmal „Hausaufgaben“ damit wir deinen SOS-Plan fehlerfrei befolgen können.



So, Mädels! Wer mitmachen will sollte bis zum Wochenende ein bisschen lesen und Spickzettel schreiben.

Wir schauen hier morgen gemeinsam in den Plan für die Detoxwoche. Aber es werden natürlich Fragen links und rechts auftauchen. Wie lösen wir das?

Richtig! Mit Schwarmintelligenz!

Es wäre nicht schlecht, wenn ihr euch schon mal ein bisschen im Internet tummelt.

Dann können wir ab Montag unser geballtes SOS-Wissen zusammenlegen.

Die Besten Infos gibt es zum Beispiel **auf Katharina Bachmans Seite**. Das lohnt sich schon allein wegen der wunderbaren Rezepte, die dort für die Zeit nach der Entgiftungswoche auf uns warten! Wer Facebook mag, kann auch der **offiziellen SOS – Facebookgruppe** beitreten. Die ist auch proppenvoll mit guten Tipps.

Ich empfehle aber auf jeden Fall das Buch zu besorgen. „**SOS Schlank ohne Sport**“ Das ist mit 12,99 Euro keine große Anschaffung, aber wirklich gutes, informatives Lesefutter. Die Detoxwoche kriegen wir auch ohne Buch hin, aber es fehlt euch dann wichtiges Hintergrundwissen und viele Tipps und Tricks.

Ich freu mich, wenn unser Schwarm riesengroß wird und natürlich mache ich bei der Detoxwoche wieder mit! Mit euch zusammen wird das ein großer Spaß!



Ähnliche Beiträge

Schnibbeln für die Zukunft!
19. Januar 2017
In "Schlau"

Stifte raus! Hier kommt der Plan!
13. Januar 2017
In "Schön"

Herzlich willkommen Obsttag!
16. Januar 2017
In "Schlau"

🔍 DETOX, ENTGIFTUNG, INTERVIEW, KATHARINA BACHMAN, KÜCHE, RAUMSEELE, SCHLANK, SOS