

[me](#) » Schlank Und Schön Mit Tipps Aus Asien

SOS-BÜCHER

Schlank und schön mit Tipps aus Asien



Jessica Tomala
am 20.04.2017 um 12:28 Uhr

Mitarbeit: Nina Röller

Ihr erstes SOS-Buch „SOS – Schlank ohne Sport“ war ein echter Verkaufshit. 17 Kilo nahm Katharina Bachman, die seit Jahren in Kuala Lumpur lebt, mit dem Entgiftungs- und Ernährungsplan mit Tipps aus Südostasien ab. Nun ist ihr neues Buch „SOS – Schön ohne Schummeln“ erschienen, in dem sie erzählt, wie man mit Tipps aus dem malaysischen Urwald auch mit einfachen Lebensmitteln für ein strahlendes, gesundes Aussehen sorgen kann. Wir haben die Autorin in Berlin zum Interview getroffen und sie gleich nach ein paar Rezepten für Beauty-Masken gefragt. Außerdem verlosen wir drei Exemplare des neuen Buches!

Frau Bachman, Ihr neues Buch heißt „SOS – Schön ohne Schummeln“. Dennoch machen Sie deutlich, dass Sie nicht dogmatisch etwas gegen „Schummeln“ in Form von [Make-up](#) oder



Das neue Buch von
Katharina Bachman.

gar Schönheitsoperationen haben. Wie sind Sie also auf den Titel Ihres Buches gekommen?

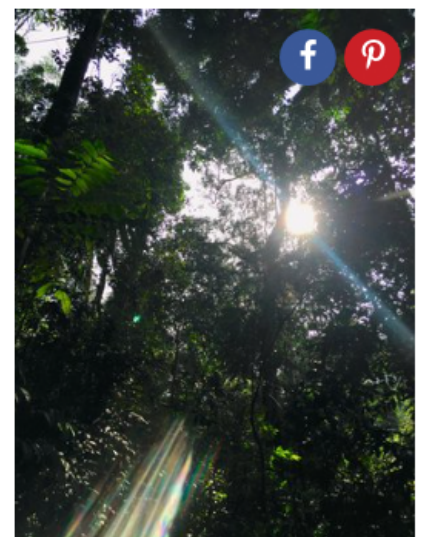
Im Grunde genommen, ist das ein Resultat aus dem ersten Buch. Denn viele, die SOS machen, werden oft angesprochen, dass ihre Haut so schön aussehe. Das liegt natürlich an der Ernährung. Denn Schönheit kommt von innen. Daher lag es auch sehr nahe, ein Buch über die Schönheit zu schreiben. Nicht nur die äußere Schönheit, auch die innere. Ich selbst [klebe mir Wimpern an](#) und trage Make-up, das mache ich auch gerne. Aber um ein Make-up selbst herzustellen, dafür gibt es eben auch Lebensmittel. Aus Beeren kann man zum Beispiel Lippenstifte herstellen. Im Dschungel habe ich nach weiteren Schönheitstipps für mein Buch geforscht. Gefunden habe ich unter anderem Bedak Sejuk, eine Maske aus Reis und Wasser. Oder [Kokosnussöl](#)! Die Einheimischen im Dschungel machen alles damit. Sie nutzen es für die Haare, für die Haut, sogar für das Zahnfleisch. Auch Honig oder Gelée Royal können Wunder bewirken.

In einem Kapitel widmen Sie sich ausgiebig der Wirkung von Vitamin D. Warum haben Sie ein besonderes Augenmerk darauf gelegt? Was können wir mit Vitamin D in unserem Körper bewirken?

Vitamin D ist wahnsinnig wichtig für die innere und äußere Schönheit, aber auch für unsere Gesundheit. Diese Erkenntnis kommt jetzt auch langsam nach Deutschland. Denn wir haben einen wirklich gefährlichen Vitamin D Mangel in unseren Breitengraden. Wir bilden Vitamin D ja über die Haut. Und da jetzt langsam der Sommer kommt: 15 Minuten lang ungeschützt in der Sonne zu sitzen ist kein Problem. Natürlich nicht in der prallen Sonne, aber die Morgen- oder die Abendsonne sind in Ordnung. Dadurch tankt unser Körper Vitamin D auf. Man sollte aber eine Stunde nach dem Sonnenbaden nicht duschen gehen, denn in dieser Zeit wird das Vitamin D gebildet. Als [Sonnenschutz](#) kann Kokosöl verwendet werden, das hat einen LSF 8. Nach den 15 Minuten sollte man sich dann aber eincremen. Wenn von Anfang an Sonnenschutzmittel aufgetragen wird, kann der Körper kein Vitamin D bilden.

Gilt das für alle Hauttypen?

Wenn jemand sehr helle Haut hat, dann reichen vielleicht nur zehn Minuten. Das muss jeder selbst austesten. Man kann das Vitamin D aber auch auf die Haut auftragen, mithilfe von Masken. Auch Sonnenschutzmittel kann aus natürlichen Zutaten hergestellt werden.



Im Dschungel von Malaysia machte sich die Autorin auf die Suche nach alten Beauty-Tipps.

Sie schreiben in Ihrem Buch kritisch über sogenannte Superfoods und den Hype, der um Lebensmittel gemacht wird, die gerade in Mode sind. Was stört Sie daran?

Es gibt Hersteller, die gute Produkte, wie zum Beispiel Kokosnussöl verhunzen, weil sie es mit schlechtem Öl mischen, damit am Ende mehr herauskommt. Das macht mich wütend, denn wir haben so ein tolles Naturprodukt. Und wenn es dann keine Wirkung zeigt, heißt es, der Hype darum ist Quatsch. Da sollte man lieber etwas mehr Geld in gutes Öl investieren. Bei Lebensmitteln ist Geiz nicht geil. Lieber esse ich nur einmal die Woche Fleisch, dafür aber gutes.

Neben Alkohol, Rauchen und ungesunder Ernährung wird auch Stress für die vorzeitige Hautalterung verantwortlich gemacht. Inwiefern glauben Sie, ist zum Beispiel eine alleinerziehende berufstätige Mutter in der Lage, sich frei von Stress zu machen?

Natürlich kann [man Stress nicht ausblenden](#). Aber wir können es versuchen. Sich einfach mal fünf Minuten hinlegen oder eine Maske ausprobieren. Und wenn das nur am Wochenende ist. Das tut einem einfach gut. Yoga kann man zum Beispiel auch prima alleine zu Hause machen. Vielleicht müssen wir da auch ein bisschen egoistisch werden und uns die paar Minuten Zeit einfach gönnen.

Wie sind Sie überhaupt auf die Idee gekommen, diese Buchreihe in Ratgeberform zu veröffentlichen?

Den Anstoß, die SOS-Reihe zu veröffentlichen, kam eigentlich aus meiner eigenen Krankheit heraus. Ich hatte [Diabetes](#), Bluthochdruck, zu hohes Cholesterin. Schon morgens nahm ich einen Berg Tabletten zu mir. Die Finger und meine Knie waren steif. Kein Wunder, bei einem Übergewicht von 21 Kilo. Mein Mann ist damals aus beruflichen Gründen nach Kuala Lumpur gegangen. Irgendwann hat er dann aufgrund von einer Erkältung Dr. K.S. aufgesucht ...

Sie meinen Dr. Kuljit Singh, einen in Malaysia lebenden Arzt aus Indien, der Sie bei Ihren Büchern und Ihrer eigenen Genesung maßgeblich unterstützt hat.

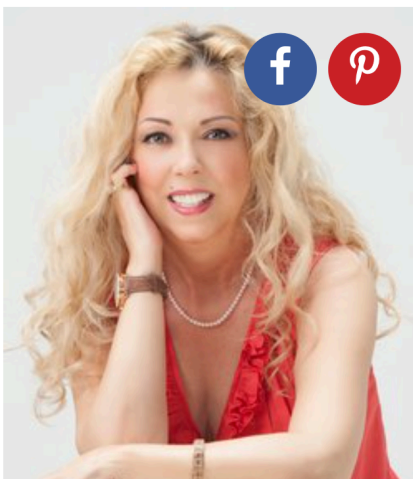
Genau, [Dr. K.S. ist unser Hero](#). Er hat mich wirklich wieder gesund gemacht, ich bin heute keine Diabetikerin mehr, ich nehme keine Tabletten. Das war so befreiend. Und danach habe ich angefangen das erste Buch „SOS – Schlank ohne Sport“ zu schreiben. Ich hab damals nicht an einen Bucherfolg gedacht, ich wollte meine Geschichte einfach nur jedem erzählen. Denn mit seiner Hilfe hatte ich zu dem

Zeitpunkt bereits 16 Kilo abgenommen. Und das kann jeder schaffen. Gesund werden und dabei abnehmen.

SOS - SCHÖN OHNE SCHUMMELN GIBT'S BEI AMAZON!*

Dr. Kuljit Singh ist ja auch Ihre Hauptquelle. Haben Sie seine Empfehlungen auch mal gegenchecken lassen? Schließlich kann man sich ja journalistisch sonst über die Diversität von Quellen streiten?

Anfangs war ich da auch sehr kritisch. Ich habe immer zu meinem Mann gesagt: „Der hat doch nur Dollarzeichen im Auge.“ Aber mir geht’s wirklich besser. Unser Arzt hat ein unglaubliches Wissen, das zeigt sich ja auch nicht nur an mir und meinem Mann, sondern auch an hunderttausend anderen Menschen. Weltweit übrigens. Wir haben Mitglieder aus der ganzen Welt [in unserer Facebook-Gruppe](#). Natürlich werde ich oft gefragt, warum ich ihm glaube. Aber was soll ich dagegenstellen? Bei mir hat es funktioniert. Und auch bei vielen anderen. Da kann seine Philosophie nicht falsch sein.



Schlank ohne Sport: Die Autorin hat es geschafft!

Das erste Buch heißt „SOS – Schlank ohne Sport“: Ist Sport für Sie tatsächlich unnützlich?

Viele denken, dass ich ein Buch gegen Sport geschrieben hätte. Aber das ist es nicht. Bewegung ist wirklich gut. Ich habe einfach nur meine Geschichte niedergeschrieben, und ich bin, wenn ich ehrlich sein soll, was Sport anbelangt einfach ziemlich faul. Auch heute sagt Doktor K.S noch zu mir, dass ich mich etwas bewegen soll. Mache ich aber nicht. Und trotzdem: Ich bin 57 und springe die Treppen wieder rauf. Als ich jünger war, war ich älter, sowohl optisch und auch körperlich. Ich bin einfach froh, dass ich wieder so fit bin.

Bei Facebook gibt es inzwischen sogar eine „SOS“-Gruppe mit über 8.500 Mitgliedern. Welche Rückmeldungen bekommen Sie von den Lesern?

Allein in Deutschland wurden uns bisher über 2,5 Millionen Pfund gemeldet, die die Leser durch den [Ernährungsplan](#) verlieren konnten. Aber es geht ja um viel mehr als das. Abnehmen ist nur der schöne Nebeneffekt. Eigentlich will man den Körper ja wieder auf Reset stellen, damit die Organe besser funktionieren. Wir bekommen viel positives Feedback von den Teilnehmern. Einige in der Gruppe haben zum Beispiel Diabetes I, von dem es heißt, dass es nicht heilbar sei. Aber diejenigen, die den Ernährungsplan ernst nehmen, brauchen häufig weniger Insulin. Depressionen sind

verschwunden. Und dann haben wir Briefe von Menschen bekommen, die im Rollstuhl sitzen. Die sich bedankt haben und froh waren, dass endlich auch mal jemand an sie denkt. Denn natürlich können sich viele nicht körperlich betätigen. Das war die ergreifendste Resonanz für mich.

SOS - SCHLANK OHNE SPORT KANNST DU HIER BESTELLEN!*

Ist die SOS-Reihe beendet? Oder wird es noch weitere Bücher geben?

Nein, definitiv nicht. Es wird auf jeden Fall noch ein neues Buch geben. Bald kommt die SOS-App auf den Markt, mit vielen Rezeptideen und den ersten Tipps, wie Babyernährung nach SOS zubereitet wird. Das liegt mir sehr am Herzen.

Frau Bachman, wir bedanken uns für das Interview!

Bildquellen: Felicia Fu-Photography, Kuala Lumpur, Verlagsgruppe Random House GmbH

Bildergalerie SOS-Rezepturen



Schnelle Matcha-Tee-Paste

Du brauchst: 1 EL Matcha-Tee-Pulver, Wasser So geht's: Matcha-Tee mit so viel bzw. so wenig Wasser mischen, bis eine dicke, aber streichfähige Paste entstanden ist. Anwendung: Die Paste auf die Haut geben und so lange drauflassen, bis sie vollkommen eingetrocknet ist, jedoch nicht länger als 30 Minuten. Anschließend mit viel lauwarmem Wasser abwaschen.



Lipgloss: Granatapfel-Look für

Du brauchst: 40-50 g Granatapfelkerne, 1 TL Kokosnussöl So geht's: Granatapfelkerne auspressen, das geht am besten, wenn Sie die Kerne in eine kleine Glas- oder Porzellanschale geben und mit einem Esslöffel zerquetschen. Abseihen, den Saft auffangen, in ein zweites Glasgefäß gießen und Kokosnussöl unterrühren. Den Lipgloss in einen kleinen, verschließbaren Glasbehälter füllen.



Litschi-Maske gegen Alterung

Du brauchst: 4-5 Litschis, 1/4 reife Banane So geht's: Schneide den kleinen Strunk an der Litschi ab und entferne die Schale. Anschließend löst Du das Fruchtfleisch am Kern entlang mit einem Messer ab. Dann vermischst Du die Banane und das Litschi-Fleisch in einem Mixer, bis eine glatte Paste entstanden ist. Anwendung: Verteile die Paste auf Gesicht und Hals. 15 bis 20 Minuten einwirken lassen, anschließend mit eiskaltem Wasser abwaschen.