

Abnehmen ohne Sport – Wie geht das?

Schlank ohne Sport? Ein Traum. Doch geht das überhaupt? Katharina Bachman verrät wie sie 17 Kilo samt Cellulite los wurde - und ihr Gewicht seit Jahren hält!

von Nadja Kupsa am 03.12.2015, 7:46

0



Am besten noch vor der Festtagszeit beginnen!

© istockphoto.com

Manche behaupten ja, dass man ohne Sport niemals dauerhaft abnehmen kann. Buch-Autorin Katharina Bachman ist da anderer Meinung. Sie hat mit ihrem tropischen Turbo-Stoffwechselprogramm einen Weg gefunden, wie die Kilos auch ohne Sport purzeln - ganz ohne Jojo-Effekt. Sie selbst bezeichnet sich als Sportmuffel, der aber durch die Ernährungsumstellung über 17 Kilo abgenommen hat und sogar die unschöne Cellulite los wurde! Wie sie das geschafft hat, verrät Katharina Bachman in ihrem Bestseller-Buch "SOS- Schlank ohne Sport". Wir haben mit ihr über die Wichtigkeit einer Entgiftungswoche, Erfolgsgeschichten ihrer Leserinnen und die bevorstehende Weihnachtszeit gesprochen.

»Ich persönlich bin davon überzeugt, dass mir das Enzym Papain dabei geholfen hat, meine Cellulite loszuwerden.«

WOMAN: Der Titel von ihrem Buch ist "Schlank ohne Sport". Kann man wirklich so ganz ohne Sport abnehmen?

Katharina Bachman: Ja, das kann man tatsächlich. Ich muss zugeben, ich bin wahrscheinlich der größte Sportmuffel, den man sich vorstellen kann. Dieses „Prädikat“ sollte man mir aber keinesfalls nachahmen. Tägliche Bewegung hilft unter anderem dem Verdauungssystem, das sozusagen den Stoffwechsel darstellt. Und da hapert es bei den meisten Menschen. Der Titel spiegelt ausschließlich meine persönliche Story wider und ist keinesfalls eine Aufforderung Sport zu meiden. Ich nahm ohne Sport 17 Kilo ab und halte mein Gewicht seither – immer noch ohne Sport.

WOMAN: *Das klingt großartig... es gibt neben den Sportmuffel aber auch Leute, die einfach keine Zeit haben, oder?*

Katharina Bachman: Es gibt aber auch viele Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport machen können oder dürfen. Ich bekomme täglich viele Mails auch von Menschen, die an den Rollstuhl gefesselt sind. Sie berichten, dass sie mit meinem Buch endlich abgenommen haben und sich seither viel besser fühlen. Andere Menschen haben tatsächlich kaum Zeit, sich wöchentlich in ein Fitness-Studio zu begeben, oft auch nicht das Geld dazu. Oder Menschen, die es einfach nicht schaffen, Sport zu treiben: Eine alleinstehende Mutter mit zwei Kindern, der alleinerziehende Vater, Menschen, die beruflich sehr viel reisen müssen und und und. Für all diese Menschen bietet das Buch eine sehr große Hilfe und Unterstützung. In der SOS-Facebook-Gruppe sprechen die Leser sogar von ihrer neuen „Ernährungsbibel“. Darüber freue ich mich natürlich sehr.

»Ein Buch, das meine Ernährungsgewohnheiten revolutioniert hat.«

Auch Lilo Wanders hat mit dem Buch in nur wenigen Wochen 18 Kilo abgenommen.

WOMAN: *Sie sind auch Ihre Cellulite losgeworden. Da haben Sie aber schon Sport gemacht, oder?*

Katharina Bachman: Nein, wirklich, ganz ehrlich nicht. Mein Buch ist keine Diät. Es ist eine Ernährungsumstellung, der eine 7-Tage-Entgiftung vorausgeht. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass mir das Enzym Papain dabei geholfen hat, meine Cellulite loszuwerden. Darauf gekommen bin ich, da die Einheimischen in Malaysia hier über Nacht ihr Fleisch in Papaya-Blätter einwickeln, damit es am nächsten Morgen schön zart ist. Mittlerweile habe ich sogar festgestellt, dass auch meine Besenreißer Reißaus genommen haben. Früher habe ich diese extrem großen und sehr dunklen Stellen an den Kniekehlen mit Make-up verdeckt, wenn ich ein Kleid trug. Kürzlich erzählte ein Mitglied aus der SOS-Facebook-Gruppe, ihre Besenreißer seien durch Papain verschwunden. Daraufhin schaute ich mir meine an und war sehr überrascht. Fast nichts mehr zu sehen.

WOMAN: *Es handelt sich hier ja um einen SOS-Plan, weil es schnell gehen soll. Wie viel Kilos kann man denn in vier Wochen abnehmen?*

Katharina Bachman: Wer sich exakt an den Plan hält, kann in der Entgiftungswoche, also in den ersten 7 Tagen, bis zu 5 Kilo abnehmen. Aus der SOS-Gruppe werden vereinzelt auch immer wieder mal über 6 Kilo gemeldet. Manche haben innerhalb von vier Wochen bis zu 10 Kilo und sogar mehr abgenommen. Wichtig ist jedoch, sich nach der Entgiftungswoche in die Ernährungsumstellung zu begeben. Es kann auch eine zweite Entgiftungswoche direkt im Anschluss durchgeführt werden, aber dann sollte die Ernährungsumstellung folgen. Sie ist der eigentliche Erfolg und Garant dafür, dem Jojo-Effekt adieu zu sagen und das Gewicht zu halten.

WOMAN: 10 Kilo in 4 Wochen und es kommt zu keinem Jojo-Effekt?

Katharina Bachman: Nein, wer nach der Entgiftungswoche direkt in die Ernährungsumstellung geht, kann dem Jojo-Effekt Lebewohl sagen. Die fast 4.700 Mitglieder in der SOS-Facebook-Gruppe bestätigen es: mit dem Gewicht geht es peu-a-peu immer weiter runter.



Katharina Bachman besiegte mit der Ernährungsumstellung sogar ihre Diabetes.

WOMAN: Warum ist diese Entgiftungswoche vor der Ernährungsumstellung so wichtig?

Katharina Bachman: Durch die 7-Tage-Entgiftung wird unser Organismus wieder in die Lage versetzt, den Stoffwechsellmotor anzuschmeißen. Unser Verdauungssystem wird sozusagen „gereinigt“ und auf die effektive Ernährungsumstellung vorbereitet. Man muss sich das so vorstellen: Wenn ich mein schickes

Auto auf Hochglanz polieren möchte, muss ich zuerst den Lack von Staub, sonst wird der Wagen niemals glänzen, eher großflächig verkratzt sein. Sobald die Oberfläche von Staub befreit wurde, kann das gute Stück poliert werden. Das Ergebnis ist ein glänzendes Auto.

WOMAN: *In ihrem neuen Buch findet man über 160 Rezepte. Muss man bei dieser Diät auf vieles verzichten?*

Katharina Bachman: Überhaupt nicht. Ich bin nach wie vor ein Genussmensch geblieben. Man isst nur „andersherum“, das heißt, morgens viele kohlenhydratehaltige Lebensmittel, mittags praktisch alles – außer Fastfood, schon fertig gekochte und abgepackte Lebensmittel aus dem Supermarkt oder der Pommesbude -, und abends möglichst keine kohlenhydratehaltige Nahrungsmittel. Und es gibt noch die 300-Tage-Regel aus meinem Buch. Danach kann alles gegessen, ja sogar geschlemmt werden, worauf man gerade Lust hat. Aber dennoch verzehren wir auch dann keine Kuhmilch und keine weizenmehlhaltige Nahrung. SOS ist ja keine Diät, man muss auf nichts verzichten. Sogar Süßes kann man genießen, wenn beispielsweise Schokolade aus feinem Kakaopulver, Kokosnussöl und Kokosnussblütenzucker hergestellt wurde. In München hat jüngst eine Konditorei mein Rezept aus dem Buch ausprobiert und seither stellen sie SOS-Pralinés her. Man kann sie sogar im Internet bestellen: Genießen ohne Sünde.

WOMAN: *Wie geht es nach den vier Wochen weiter? Worauf muss ich achten?*

Katharina Bachman: Im SOS-Kochbuch ist ein Vierwochen-Plan für morgens, mittags und abends enthalten. Wer aber zunächst die Entgiftungswoche durchführen möchte, sollte danach die Ernährung für IMMER umstellen. Ein paar Empfehlungen von mir:

- Transfette vermeiden!!!
- Weizenmehlhaltige Produkte vermeiden!!!
- Plastik vermeiden!!!
- Zum Braten ausschließlich Kokosnussöl verwenden!
- Nicht zu spät zu Abend essen. Allerspätestens sollte die Mahlzeit um 19 Uhr im Magen sein.
- Die Nahrungsmittel gut und geduldig kauen.
- Alternativen zu Kuhmilch oder Produkte daraus, wären Schaf und Ziege sowie Kamel
- Ein Tipp bei Heißhunger: Trinken Sie ein großes Glas lauwarmes stilles Wasser.



Das Rezept für diese köstlichen Rinder-Zimt-Stangen findet ihr am Ende des Artikels

Alle Empfehlungen für die Ernährungsumstellung von Katharina Bachman findest du in ihrem Buch "SOS - Schlank ohne Sport". Dazu gibt es ein neues Kochbuch mit 160 Rezepten. Katharina war so nett und hat uns zwei davon verraten, die perfekt zur bevorstehenden Weihnachtszeit passen:

[Rezept: Lembu Rod - Rinder-Zimt-Stange](#)

[Rezept: Maga Ku - Cremiges Avocado-Dressing](#)