# Katharina Bachmann
# SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch

## Extrait du livre

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch
de Katharina Bachmann
Éditeur : Goldmann-Randomhouse

http://www.editions-narayana.fr/b20433

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

# INHALT


**DIE ERNÄHRUNG RICHTIG UMSTELLEN 6**

Auf ein Wort 7

Gesunde Ernährung beginnt bei der Qualität 8

**DER 4-WOCHEN-PLAN 10**

1. Woche: Entgiftung 18

2. bis 4. Woche: Ernährungsumstellung 33

**REZEPTTEIL 76**

Aufstriche für das Frühstücksbrot 77

Powerriegel und Süßes für zwischendurch 79

Salate, Dressings und Dips 82

Suppen 84

Herzhafte Gerichte 86

Desserts 91

Kaffeegenuss 101

Süß und kalt 102

Für die schnelle Küche 104

Drinks, Smoothies und Co. 105

Coole Drinks 107

Aus eigener Herstellung 109

Fragen und Antworten zur Entgiftungswoche 121

Fragen und Antworten zur Ernährungsumstellung 126

Kleines Abc zu den Rezepten und verwendeten Lebensmitteln 130

Nachschlag 138

Ganz persönlich 139

Sachregister 140

# DIE ERNÄHRUNG RICHTIG UMSTELLEN

Den Stoffwechsel in Schwung bringen – geht das ohne Sport? Ja, mit der richtigen Kombination von Lebensmitteln kommen Sie in Topform und gewinnen Energie.

# Auf ein Wort

Liebe Leserinnen und Leser!

Bevor ich Ihnen den 4-Wochen-Ernährungsplan und weitere köstliche Rezepte nach dem SOS-Prinzip vorstelle, neueste Hinweise für eine gesunde Ernährung gebe und auf viele Fragen eingehe, möchte ich mich für die großartige Aufmerksamkeit, die Sie meinem Buch »SOS – Schlank ohne Sport« entgegengebracht haben, sehr herzlich bedanken. Mit so einem überwältigenden Erfolg haben weder mein Verlag noch ich gerechnet. Zugegeben, jeder Autor träumt davon, einen Bestseller zu landen. Wenn es dann aber in solch einem Ausmaß tatsächlich passiert, ist man tief beeindruckt. Danke vielmals!

Allen neuen Lesern, die das SOS-Basisbuch noch nicht kennen und zunächst nur das vorliegende Buch lesen werden, möchte ich gerne vorausschicken: Ich bin kein »Gesundheitsapostel«, stricke meine Socken nicht selbst – weil ich das leider nicht kann – und trage keine Birkenstockschuhe, da ich High Heels liebe, auch wenn ich darin leider gar nicht laufen kann. Ich lackiere meine Fingernägel rosa, färbe mir die Haare blond und klebe mir Wimpern an – allerdings aus Echthaar (das behauptet jedenfalls die Verkäuferin).

SOS ist mittlerweile in die Welt hinausgetragen worden, und mich erreichen neben Erfolgsgeschichten aus Deutschland, der Schweiz und Österreich auch solche aus Kanada, Japan, China, Südamerika, der Karibik, der Südsee, den Emiraten, aus Australien, Norwegen, Dänemark, Frankreich, der Türkei, Polen und vielen weiteren Ländern.

SOS ist keine Diät, und es werden auch keine Kalorien gezählt. Natürlich versuchen wir abends Kalorienbomben zu vermeiden, aber das geliebte Eis, die leckere Schokolade aus eigener Herstellung und köstlicher Kuchen gehören nun mal dazu.

Ich bin weder Ärztin noch ausgebildete Köchin und auch keine Ernährungsberaterin oder Lebensmitteltechnologin. Ich bin ein Mensch, der sich für gesunde Ernährung und Lebensmittel interessiert. Ich habe viel recherchiert und monatelang Gespräche mit Profis geführt, da ich endlich wieder fit, schlank und vor allem gesund werden wollte, und trotzdem bin ich ein Genussmensch geblieben. Ernährung soll und muss Freude bereiten: Denn Lebensfreude ist unser Lebenselixier!

Die Tatsache, dass durch die Entgiftung und die Ernährungsumstellung auch Pfunde purzeln, ohne dass man hungern muss, zeigt mir und all den Zigtausenden von Menschen, die SOS ausprobiert haben und in ihr Leben integrieren, welche Auswirkungen eine gesunde Ernährung auf unseren Körper hat. Bis zu meiner persönlichen Erfahrung hätte ich das niemals für möglich gehalten.

SOS ist mehr als nur eine vierwöchige »Diät«. Es ist eine gezielte Ernährungsweise, die zur Gewichtsabnahme führt und/oder zur Behandlung von Krankheiten dient, aber auch eine andere Lebensweise und ein neues Lebensgefühl in uns auslösen kann.

Ich möchte Sie an dieser Stelle gern auf meinen Blog aufmerksam machen, den Sie auf der Website www.KatharinaBachman.de finden. Dort beantworte ich Fragen, gebe Tipps zur Umsetzung des Entgiftungsplans und der darauffolgenden Ernährungsumstellung, lasse Dr. K.S. zu Wort kommen und zeige Ihnen – sozusagen als kleines virtuelles Schmankerl – auch schon mal das eine oder andere Highlight aus

Kuala Lumpur. Dort erfahren Sie auch, was es mit den exotisch klingenden Rezeptnamen in diesem Buch auf sich hat. Viel Spaß bei der Übersetzung!

Mit den Worten von Hippokrates – »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein« – wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg beim Entgiften, Umstellen Ihrer Ernährung und Ausprobieren der Rezepte.

Herzlichst
Ihre Katharina Bachman

# Gesunde Ernährung beginnt bei der Qualität

Wie Sie bereits wissen, bin ich kein fanatischer Gesundheitsapostel, sondern ein wahrer Genussmensch. Und dennoch – oder gerade deshalb – empfehle ich Ihnen als Autorin dieses Buches, am besten nur Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden.

Und warum? Weil die angeblich glücklichen Kühe gar nicht so glücklich sind und Hühner vor Schmerzen kaum noch ein fröhliches Kikeriki von sich geben. Ganz im Ernst: Massentierhaltung bedeutet Antibiotikazugabe, Fütterung auf Mais- und Sojabasis mit teils genmanipulierten Sorten sowie chemische Zusatzstoffe, damit Kühe mehr Milch geben und Hühner größere Eier legen. Wenn Fleisch und Eier aus Massentierhaltung auf unserem Teller landen, sind – abgesehen vom ethischen Aspekt – all diese Stoffe noch immer in Spuren darin enthalten. Und daran kann auch der allerbeste Metzger nichts ändern. Das Fleisch ist, wie es ist. Deshalb sollten wir unbedingt darauf achten, woher es kommt.

Wir kaufen unsere Eier bei einem einheimischen Farmbesitzer, der seine Hühner noch so hält, wie ich es als Kind vom Lande kannte: glückliche Hühner, die frei herumlaufen, im Gras picken und durch den Matsch stolzieren. Diese Eier sind im Verhältnis zu den heutigen Supermarkt-Eiern zwar wesentlich kleiner, aber im Geschmack einfach viel »größer«. Man kann sich ja zwei Eier braten oder kochen, wenn man eine größere Portion will.

Als Kind erlebte ich Kühe, denen ich beim Sonntagsspaziergang auf der Weide zuwinken konnte. Es gab Milch, die von der Bäuerin »handpersönlich« aus dem Euter der Kuh gezapft wurde. Manchmal, wenn meine Mutter mich wieder mal zum Milchholen geschickt hatte, sagte die Bäuerin zu mir: »Heute gibt es keine Milch, Else hat Fieber.« Oder: »Paula hat gekalbt, sie braucht ihre Milch für das Baby.« So war das damals. Und heute? Würde der heutige Großlandwirt seine winzigen Eier beim Supermarkthändler abliefern, würde er auf seinen Hof zurückgejagt werden, und dem Milchlieferanten ginge es auch nicht anders, wenn er die Quote nicht erfüllen könnte. Darüber sollten wir alle mal nachdenken.

Wenn Sie persönlich einen Bauern oder einen Landwirt kennen, der seine Tiere möglichst natürlich hält und sein Obst und Gemüse ohne Pestizide, Düngemittel und dergleichen gedeihen lässt, unterstützen Sie ihn, indem Sie nur dort Ihre Lebensmittel kaufen. Wir Verbraucher haben mehr Macht, als wir vielleicht denken. Wenn wir belastete Produkte nicht mehr kaufen, wird sich der Handel umstellen müssen! Dann gibt es halt nur ein Mal pro Woche Fleisch. So what? Das war früher so üblich, viele werden sich noch erinnern. Bei uns zu Hause gab es den herrlichen Sonntagsbraten. Die ganze Woche freuten wir uns schon darauf. Das Fleisch war lecker, zart, antibiotikafrei und von grasgefütterten Kühen. Die Eier waren zwar klein, dafür aber köstlich. Milch mochte ich nicht, doch wenn ich sie trinken musste, weil meine Mutter damals sehr viel Wert darauf legte, war sie garantiert ohne Eiter, Blut, Wachstumshormone und Antibiotikaspuren.

Bitte seien Sie auch besonders aufmerksam, was die Belastung mit Schwermetallen angeht. Kräuter, Getreide und Gemüse, die an viel befahrenen Straßen wachsen, sollten unbedingt gemieden werden. Auch Meersalz kann belastet sein, daher empfehle ich die Verwendung von Himalaya- und Steinsalz.

Eine gesunde Ernährung beginnt bei der Qualität der Nahrungsmittel. Wie man sie am effektivsten kombiniert und welche für SOS ganz besonders geeignet sind, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

## Hinweis

Alternative, biologische oder ökologische Landwirtschaft steht für die Herstellung von Nahrungsmitteln sowie landwirtschaftlichen Erzeugnissen mithilfe möglichst naturschonender Produktionsmethoden. Sie berücksichtigt Erkenntnisse der Ökologie und des Umweltschutzes. Auf Mineraldünger, synthetische Pflanzenschutzmittel und Gentechnik wird weitgehend verzichtet. Biolebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft dürfen, bevor sie in den Handel kommen, per Gesetz keine Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Aromen zugefügt werden. Im Jahre 2013 wurden weltweit 43 Millionen Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche ökologisch bewirtschaftet. Das sind gerade mal ein Prozent der gesamten zur Verfügung stehenden Fläche. Den höchsten Anteil davon beziffert Liechtenstein mit über 30 Prozent, Österreich wartet mit knapp 20 Prozent auf.

# DER 4-WOCHEN-PLAN

Entgiftung und Ernährungsumstellung – damit beginnt Ihre SOS-Reise. Ausführliche Wochenpläne, viele Tipps, Ideen und Vorschläge lotsen Sie sicher in ein gesünderes und schlankeres Leben.

Der SOS-4-Wochen-Plan setzt sich zusammen aus einer Entgiftungs- und einer Umstellungsphase. Sie müssen weder Kalorien zählen noch täglich aufs Laufband steigen, um effektiv abzunehmen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. SOS ist unkompliziert, und doch gibt es Regeln zu beachten, was die Kombination von Lebensmitteln betrifft. Bevor wir also mit den Rezepten für Tag 1 bis 28 loslegen, hier meine Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen.

## Tipps für die Entgiftungsphase

Folgende wichtige Punkte gelten für alle 7 Tage:

- An jedem Tag der Entgiftungswoche starten Sie mit einem großen Glas raumtemperiertem stillem Wasser direkt nach dem Aufstehen. Bitte kein Sprudelwasser trinken!
- Die aufgeführten Speisen können zu jeder Zeit verzehrt werden. Niemand soll hungrig zu Bett gehen.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter stilles Wasser, gerne auch mehr. Aber trinken Sie bitte kein mit Kohlensäure versetztes Wasser. Rezeptvorschläge für die Zubereitung Ihrer täglichen Wasserration finden Sie auf Seite 17.
- Zum Frühstück können Sie schwarzen Kaffee oder Tee ohne Süßungsmittel und ohne Milch trinken. Wenn Sie auf Milch im Kaffee nicht verzichten möchten, dürfen Sie ein wenig Mandelmilch oder andere pflanzliche Alternativen hinzugeben. Keinesfalls Kuhmilch, Kokosnussmilch, Dosenmilch oder gar Kondensmilch verwenden.
- Trinken Sie keine Obstsäfte vor Tag 7, weder frisch zubereitet noch gekauft.
- Bitte verzehren Sie an Tag 7 frisch gepresste Fruchtsäfte. Fertigprodukte enthalten oft zusätzlichen Zucker und meistens Konservierungsstoffe, sonst würden sie den Tag nicht überstehen. Der Saft muss vom Hersteller über den Verkäufer in die Geschäfte und bis zum Kunden gelangen. Das kann ein paar Tage dauern. Wenn Sie Früchte selbst frisch pressen, wissen Sie genau, was drin ist.
- Bis 16 Uhr dürfen Sie Matcha-Tee trinken. Danach könnte er Ihnen die Nachtruhe rauben.
- Würzen Sie Ihre Speisen nicht zu stark mit Salz und Pfeffer. Frische Kräuter sind erlaubt. Chilipulver, Cayennepfeffer, Currypulver sollten jedoch sehr sparsam verwendet werden. Optimal wäre es, gar keine scharfen Gewürze zu nehmen! Anstelle des Pfeffers können Sie getrocknete und gemahlene Papayakerne verwenden. Das gilt übrigens für alle Rezepte in diesem Buch (ab Seite 76).
- Wenn Sie anstelle des Rindfleischs lieber Hühnchen oder Pute essen wollen, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass das Fleisch vom Biobauern stammt! Hier lauert die Weizengefahr, denn industriell gemästetes Geflügel wird in der Regel mit Weizenkleie gefüttert.
- Essen Sie das Obst (Tag 1 und Tag 2) möglichst roh und nicht gekocht oder gebraten, und pürieren Sie es auch nicht. Dann funktioniert die Entgiftung optimal, denn die Verdauung beginnt schon im Mund. Wird das Obst in fester Form verzehrt, also gekaut, entwickeln wir im Mund mehr Speichel, und das Obst vermischt sich damit. Dieser Speichel enthält Stoffe, die für eine gute Verdauung sorgen und auch die Bauchspeicheldrüse aktivieren. Bei Fruchtsaft fällt dieser Vorverdauungsprozess weg. Beim Pürieren werden zudem die Faserstoffe aus dem Obst, die die Verdauung ankurbeln sollen, zermixt. Falls Sie das Obst unbedingt braten wollen oder müssen, verwenden Sie bitte ausschließlich Kokosnussöl.
- Gekochtes oder gedünstetes Gemüse ist besser als gebratenes, lautet die Empfehlung. Für alle, die

Katharina Bachmann

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch

Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

144 pages, broché
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr