

**"SOS – Entgiftungsplan"****Zusammen haben sie 117 Kilogramm abgenommen**

Sie haben keine Modelmaße und sind trotzdem irre stolz auf das Geschaffte: Zusammen haben die neun Frauen und ein Mann auf dem Foto 117 Kilogramm abgenommen

Foto: Ralf Lutter



SABINE KLIER

1. Mai 2016 22:18

Bereich: Ernährung & Sport

Themen: diät, Gesundheit & Lifestyle



**Sie haben viele Diäten ausprobiert, um abzunehmen. Sie haben Krankheiten, die ihnen den Sport schwer machen. Mit der Hilfe eines Turbo-Stoffwechselprogramms haben diese Männer und Frauen nun doch Gewicht verloren.**

Sie haben keine Modelmaße und sind trotzdem irre stolz auf das Geschaffte: Zusammen haben die neun Frauen und ein Mann auf dem Foto 117 Kilogramm abgenommen. Sie zählten keine Kalorien und halbierten auch nicht die Portionen auf ihrem Teller. Bei ihrem Weg zum Leichter-Ich unterstützte sie ein Stoffwechselprogramm, das ihnen mehr half als die Diäten, die sie schon ausprobiert hatten.

**Frisches Gemüse statt Fertiggerichte**

Früher aß die Ratgeber-Autorin Katharina Bachman (56) bei Heißhunger-Attacken Nutellagläser löffelweise leer. Vor drei Jahren wog sie noch 82 Kilogramm bei einer Größe von 1,59 Meter. „Ich hatte so eine richtige Weizenmehlwanpe“, sagt sie. „Ich habe mir immer weite Kleidung gekauft, um die zu verstecken.“



Aber ihre Krankheiten konnte sie nicht verstecken, die spürte sie: Diabetes Typ II, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Asthma und Arthrose.

Auch ihr Ehemann Norbert, mit dem die Berliner in heute in Kuala Lumpur (Malaysia) lebt, war übergewichtig (109 Kilogramm bei 1,72 Meter). Ein indischer Arzt verordnete dem Paar eine radikale Ernährungsumstellung: frisches Gemüse statt Fertiggerichte, kompletter Verzicht auf weißen Zucker, keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr, tägliche Gewichtskontrolle – und mehr Bewegung.

### **„Mein Diabetes ist nicht mehr nachweisbar“**

„Aber ich hasse Sport, bin einfach zu faul“, gesteht Katharina Bachman. „Aber mit der Aussicht, wieder gesund zu werden, starteten wir in die verordnete Entgiftungswoche. Inzwischen wiegt sie 21, ihr Mann 24 Kilogramm weniger. Katharina Bachman wechselte von Konfektionsgröße 46 zu 38, ihre Cellulitis ist verschwunden. „Und das Beste ist: Mein Diabetes ist nicht mehr nachweisbar“, sagt sie.

Sie schrieb ihr Buch über ihren Abnehmerfolg, um andere Übergewichtige zu motivieren. Inzwischen hat sie ein SOS-Rezeptbuch nachgereicht. Auf ihrer SOS-Facebook-Seite mit über 6000 Freunden posten die Teilnehmer ihre Erfolge, ihre besten Rezepte. In Berlin trafen sich jetzt einige Teilnehmer von Bachmans SOS-Programm zum Stammtisch.

### **„Es ist keine Diät, man kann sich richtig satt essen“**

Einer von ihnen ist Toni Krüger (54, 143 Kilogramm, 1,78 Meter) aus Dallgow. Er hat im Januar mit der Ernährungsumstellung begonnen. 15 Kilogramm sind seitdem geschmolzen. „Ich konnte ja meine Schnürsenkel nicht mehr zubinden. Mein Arzt empfahl eine Magenverkleinerung“, erzählt er. „Ich wollte die OP unbedingt vermeiden.“ Er probierte Fastenkuren, machte Nordic Walking, andere Diäten – vergeblich – bis er SOS entdeckte. Jetzt verzichten er und seine Frau Octavia (52) auf Fertiggerichte, Fast Food und Transfette. Stattdessen kommt nur noch Bio auf den Teller, alles frisch zubereitet und das Chia-Brot selbst gebacken.

Power-Lebensmittel wie Chia-Samen, Kokosnussöl oder Papaya kurbeln das Turbo-Stoffwechselprogramm an. Nach der Entgiftungswoche folgt eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Wichtig zu betonen ist Autorin Bachman: „Es ist keine Diät, man kann sich richtig satt essen. Es kommt aber darauf an, was und wann.“ Sogar Süßes ist erlaubt – aber mit Kokosnussblütenzucker anstelle von weißem Zucker zubereitet.

### **„Übergewicht ist auch eine psychische Belastung“**

„Abnehmen war immer schwierig“, sagt Elisabeth Powers (62) aus Wilmersdorf. Ab ihrem 30. Lebensjahr hat die Schauspielerinnen regelmäßig Diäten gemacht, um für ihren Beruf schlank zu bleiben. Mit dem Alter nahm sie zu. „Die Menopause hat mich gebreztelt“, sagt sie. „Im August wog ich 93 Kilogramm und hatte einen Bauchumfang von 116 Zentimeter bei einer Größe von 1,60 Meter.“ Ihr Bruder schenkte ihr das SOS-Buch. Inzwischen kehrt ihre Taille zurück. „Ich fühle mich jetzt besser und habe auch kein Sodbrennen mehr.“

Auch Bärbel Treher (63) aus Zehlendorf hat eine lange Diäten-Geschichte. Doch der Jo-Jo-Effekt brachte immer wieder Frustration. „Anfang Februar begann ich mit der Entgiftung“, erzählt sie. „Sieben Kilo sind seitdem runter und ich musste auf nichts verzichten.“ Und der positive Nebeneffekt: „Ich hatte sonst aufgrund meiner Erkrankung regelmäßig starke Schmerzschübe. Die sind weg.“

„Übergewicht ist nicht nur eine körperliche Einschränkung, sondern auch eine psychische Belastung“, sagt Katharina Bachman. „Ich schämte mich, kaufte meine Kleidung in der Umstandsabteilung.“

Ähnlich erging es Unternehmerin Brenda Boos (45). Sie arbeitet in der Modebranche. „Ich passte nicht mal mehr in die Konfektionsgröße XXL“, erzählt sie. Obwohl sie jede Woche zweimal reiten geht, zeigte die Waage immer zu viel an. Vor einem Jahr begann sie mit SOS. „Die erste Woche war kein Zuckerschlecken“, gesteht sie. 20 Kilogramm ist sie jetzt leichter. „Inzwischen habe ich keinen Appetit mehr auf Süßes. Meine Haut ist straffer geworden. Ich bin viel fitter.“

Friseurmeisterin Jana Behn (43) aus Dessau hatte einfach keine Zeit für Sport. „Ich arbeite bis zu zwölf Stunden in meinem Salon, danach bin ich platt.“ Nach Weihnachten sagte sie dem Speck den Kampf an. Sieben Kilo wiegt sie jetzt weniger (77 Kilogramm bei 1,80 Meter).

In der Entgiftungswoche nahm sie fünf Kilogramm ab. Seitdem hält sie sich an die Ernährungsumstellung: Jeden Morgen nach dem Aufstehen ein Glas raumtemperiertes Wasser trinken, Kartoffeln, Reis und Nudeln nur tagsüber essen – nie abends. Vermehrt Gemüse essen, keine Milch trinken, abends vor 19 Uhr essen, denn der Darm soll nachts ruhen.

„Als ich mit dem Rauchen aufhörte, wurde ich fett“, sagt Autorin Aveleen Avide (50, 49 Kilo, 1,60 Meter). „Ich habe Slim-Shakes getrunken, fünfmal die Woche Salat gegessen. Und wenn ich an Sport dachte, war das Stress, wieder etwas, was ich machen müsste.“ Nichts half. Inzwischen hat sie zehn Kilogramm abgenommen und trägt wieder körperbetonte Kleidung.

## Der 7-Tage-Entgiftungsplan aus „SOS – Schlank ohne Sport“

Wichtig: Jeder Tag beginnt mit einem Glas raumtemperierten Wassers (aber kein Mineralwasser).

Erster Tag. Auf dem Teller: Frisches Obst, außer Bananen! Empfohlen wird Wassermelone. Gegen Heißhunger hilft die Beigabe von Chia-Samen (2 EL auf 200 ml Wasser, 15 Minuten gelieren lassen).

Zweiter Tag. Zum Frühstück eine große Kartoffel mit einer Portion Fett, Butter oder Kokosnussöl. Ansonsten Gemüse (keine Erbsen, keine Bohnen) in Hülle und Fülle (roh oder gekocht).

Dritter Tag. Eine Mischung aus Obst und Gemüse, so viel Sie wollen (aber keine Bananen, keine Kartoffeln).

Vierter Tag. Bis zu acht Bananen, drei Gläser Mandel-, Hafer- oder Quinoa-Milch und frische Gemüsesuppe (vor allem aus grünem Gemüse).

Fünfter Tag. Über den Tag verteilt zwei Portionen mageres Rindfleisch (à 280 Gramm) kombiniert mit jeweils sechs Tomaten. Statt Rindfleisch geht auch Hähnchenbrust oder Fisch ohne Haut

Sechster Tag. Mageres Rindfleisch und Gemüse oder Salat mit leichter Vinaigrette

Siebter Tag. Ungeschälter Reis mit Gemüse und frisch gepresste Fruchtsäfte.

In einer Entgiftungswoche nehmen Sie zwischen drei bis fünf Kilogramm ab. Trinken Sie an allen Tagen mindestens zwei Liter Wasser. Erlaubt ist nicht mehr als zwei Gläser Weißwein oder Bier, sonst kein Alkohol. Wenn Sie den Plan unterbrechen, fangen sie bei Tag eins wieder an.

Diesen Artikel teilen:

