

Leseprobe

S O S Schlank Ohne Sport

Das Turbo-Stoffwechselprogramm aus den Tropen

von Katharina Bachman

Kleine Vorbemerkung

Vergessen Sie mal alle der Menschheit bekannt gewordenen Diäten und sagen Sie Ihrem Übergewicht oder Ihrer Cellulite ade! In diesem Buch erfahren Sie, wie mein Mann und ich durch einen indischen Arzt aus Malaysia innerhalb kürzester Zeit wieder fit, schlank und vor allem gesund wurden. Dabei verhalf uns zu diesem „Wunder“ kein geheimnisvolles Gebräu oder irgendeine magische „Zauberpille“, sondern unter anderem das jahrtausendealte Wissen der Inder, Maya und Azteken. Seither sind wir wieder glücklich, zufrieden und genießen das spannende Leben. Und wir sind überzeugt, auch Sie können ein solches Wunder erleben!

„Das Äußere einer Pflanze ist nur die Hälfte ihrer Wirklichkeit.“

Johann Wolfgang von Goethe (1799)

Die Verwandlung kann beginnen ...

Zugegeben, der Titel dieses Buches klingt provokativ, denn ohne Sport schlank zu werden, ist keinesfalls für jeden wünschenswert oder aus medizinischer gar gesund. Aber wie wir, mein Mann und ich, dies trotz allem schafften, werden Sie im Folgenden erfahren. Mein Ziel war es allein, Sie mit einem spritzigen Buchtitel – ja, ich meine Sie ganz persönlich, liebe Leserin und lieber Leser! – dazu zu bewegen, dieses Buch zu kaufen. Und das hat ja nun schon mal geklappt.

Der Grund dafür ist simpel: Ich möchte Ihr Geld. Jetzt sind Sie sicher geschockt oder enttäuscht, was? Das brauchen Sie aber nicht zu sein, denn es ist natürlich nur die halbe Wahrheit. Selbstverständlich will ich mit meiner Arbeit unter anderem auch Geld verdienen. Wer bitte will das nicht? Die andere Hälfte der Wahrheit ist jedoch weitaus

bedeutsamer – und zwar für Sie persönlich! Ich möchte das wunderbare Erlebnis, in kurzer Zeit viele Kilos verloren zu haben, gerne mit Ihnen teilen, damit auch Sie diese Erfahrung machen können. Meine Erfolgsgeschichte soll auch zu Ihrer Erfolgsgeschichte werden. Wenn Sie es nur wollen!

Vorweg: Ich möchte Ihnen nicht als Medizinerin, sondern als Buchautorin detailliert erzählen, wie mein Mann und ich innerhalb von drei Monaten elf Kilo (!) abgenommen und unseren Körper entgiftet haben – ich persönlich vollkommen ohne Sport. Dabei kam bei mir noch etwas besonders Erfreuliches dazu: Nicht nur die überflüssigen Kilos verschwanden, auch meine Cellulite war plötzlich weg! Neben den positiven gesundheitlichen Ergebnissen war dies für mich wirklich das sprichwörtliche „Sahnehäubchen“.

Im vorliegenden Buch geht es also einzig und allein um die Beantwortung der Frage: Auf welche Weise gelang es meinem Mann und mir, innerhalb kurzer Zeit schlank, fit und wieder vollkommen gesund zu werden?

Das Problem kennen wir doch alle: Jeder fühlt sich mehr oder weniger zu dick oder ist tatsächlich zu fett. Eine aktuelle Studie der Oxford-Universität bestätigt es sogar: 64 Prozent der Männer und 49 Prozent der Frauen in Deutschland haben Übergewicht; weltweit sind insgesamt 2,1 Milliarden Menschen davon betroffen. Und die Kurve steigt in rasantem Tempo unaufhaltsam nach oben an. Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzleiden bis hin zu Herzinfarkt und Krebs sind die verheerenden Folgen. Fettleibigkeit belastet nicht nur die Menschen, die darunter leiden, sondern das gesamte Gesundheitswesen. Auch die Politik ist gefordert, hier so schnell wie möglich etwas dagegen zu unternehmen. Der immense Anstieg der Behandlungskosten von Übergewichtigen und den daraus entstehenden Krankheiten wird sich innerhalb der nächsten zehn

Jahre noch einmal verdoppeln. Packen wir es also an! Es ist gar nicht so schwer: Der 7-Tage-Entgiftungsplan ist der Beginn, all diesen Krankheiten entgegenzuwirken und dabei auf Dauer wieder schlank zu werden. Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt. Wir selbst waren Kandidaten all der Folgen gewesen, die ungesundes und falsches Essen nach sich zieht. Jahrelang schluckten wir bergeweise Medikamente gegen unsere Leiden. Bis eines Tages mein Mann die Grippe bekam ...

Bevor wir mit dem Programm des Doktor K.S. starteten, war ich ausgesprochen skeptisch: Denn wir hatten in den vergangenen 20 Jahren schon einige Diäten und Abmagerungskuren ausprobiert, abgebrochen, durchgezogen. Der erhoffte Erfolg war immer eher mäßig und nicht von allzu langer Dauer gewesen. Zudem war es mir so furchtbar lästig, Kalorien zu zählen, auf die Figur zu achten, Sport zu treiben und dergleichen. Ehrlich gesagt hatte ich überhaupt keine Lust mehr auf Verzicht „hiervon“ und „davon“ und überhaupt. Diese fortwährende Quälerei und der überflüssige Sport. Ich mag einfach keinen Sport! Mochte ich noch nie. Wer nach dem berühmten Sportmuffel sucht? Hier: Ich bin einer! Gerade deshalb bewundere ich alle Menschen, die beharrlich mit Freude und Enthusiasmus Joggen gehen oder ins Fitness-Studio.

Ich hatte mich damit abgefunden, dass es ab einem gewissen Alter einfach normal ist, keine Jeans, Röcke oder T-Shirts in Größe S, geschweige denn in XS im Schrank hängen zu haben, sondern in Zirkuszeltgröße. Und wie eine „Hungerharke“ wollte ich in meinem Alter auch nicht mehr aussehen. Alles in allem hatte ich mich mit Fettleibigkeit, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, hohen Cholesterinwerten, Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und so weiter arrangiert. Dass ich jemals wieder Kleidergröße 36 tragen, eine passable Figur, Normalwerte bei Blutdruck, Zucker und Cholesterin

haben, und sich mein ewig aufgequollener Bauch verdünnisieren würde, hätte ich niemals für möglich gehalten. Und – sind Sie nun neugierig geworden, was ich Ihnen alles zu erzählen habe? An dieser Stelle möchte ich mich bei Ihnen aber noch dafür bedanken, dass Sie meine Schrift gekauft haben. Der kleine Obolus, den Sie für dieses Buch gezahlt haben, trägt vielleicht dazu bei, dass sich meine Ausgaben für das Programm nach Doktor K.S. irgendwann amortisieren. Denn eines muss ich Ihnen jetzt verraten: Das Gesund- und Schlankwerden war recht kostspielig, zumal ich mir neben anderen Anschaffungen eine komplett neue Garderobe und mehrere Paare Schuhe kaufen musste – sie waren zu groß geworden! *Schuhe zu kaufen* ist mit Abstand entweder die lästigste oder die schönste Beschäftigung für uns Frauen, stimmt's? Erzählen Sie Ihren Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen und wer Ihnen sonst noch einfällt, davon, was Sie gleich lesen werden und empfehlen Sie das Buch weiter. Aber nur, wenn auch Sie erfolgreich abgenommen haben, ja? Ich wünsche Ihnen jedenfalls von Herzen viel Erfolg dabei.

Katharina Bachman

P.S.: Diese Lektüre ist als „Guideline“ und Anregung anzusehen, nicht als ungeliebte Anleitung zum Handeln – sie soll lediglich Mut und Hoffnung auf einen Neubeginn machen!

Zufall oder Fügung?

Nicht selten treten große Veränderungen mithilfe eines Zufalls in unser Leben. Wir realisieren es oft aber erst viel später. Meistens beginnt alles sogar ganz harmlos, so war es auch bei uns. Mein

Mann hatte sich eine simple Grippe eingefangen und musste zum Doktor. Da er sich in seinem Zustand nicht durch dichten Verkehr quälen wollte, suchte er nach einem Arzt in der Nähe. Gleich bei uns um die Ecke fand er eine kleine Praxis. Ich sollte vielleicht noch vorausschicken, dass wir da erst vor einigen Monaten von Dubai nach Kuala Lumpur gezogen waren. Wir kannten die pulsierende Stadt allerdings schon seit mehr als sechs Jahren aus unserer ersten Zeit, als wir in Malaysia gelebt hatten. Also war uns klar, bis in die Stadt zu fahren, würde etwa zwei Stunden dauern. Einen Arzt in der Nähe zu haben, würde jedoch auch zukünftig nicht schlecht sein. Und da es sich bei der Erkrankung meines Gatten „nur“ um eine einfache Erkältung handelte, würde sie, mit Verlaub gesagt, jeder Arzt behandeln können. Also ging er in diese kleine Praxis bei uns um die Ecke.

Im Verlauf des Gesprächs entschlüpfte der Ärztin eine ziemlich böse Bemerkung: „You are too fat, you have to go on diet“ (Sie sind zu dick. Sie müssen eine Diät machen). Sie empfahl meinem Mann, einen Spezialisten aufzusuchen. Gleich über ihrer Arztpraxis sei so ein Fachmann. Mit ein paar Medikamenten gegen die Grippe kam er zurück und erzählte mir fast schon beleidigt von seinem „You-are-too-fat“-Erlebnis. Von der Neugier getrieben, vielleicht auch aufgrund der drastischen Bemerkung der hübschen Ärztin, suchte er ein paar Wochen später tatsächlich den empfohlen „Spezialisten“ auf. Von da an veränderte sich unser Leben gewaltig.

Ein indischer Arzt mit Turban: Doktor K.S.

Bei meinem ersten Besuch in der Praxis des Arztes war ich äußerst skeptisch und hielt alles für Humbug, um nicht zu sagen: für Geldschneiderei. Der Spezialist entpuppte sich nämlich als der

Bruder der hübschen Ärztin: Doktor K.S., ein indischer Arzt mit einem schwarzen Turban auf dem Kopf, Angehöriger der Glaubensgemeinschaft der Sikhs. Die Naturmittelchen, die wir täglich auf seine Empfehlung hin bergeweise einnehmen sollten, gab es nämlich nicht gerade im Sonderangebot. Meine bessere Hälfte aber begann mit dem Entgiftungsprogramm, ich dagegen wollte Erfolge sehen und erst einmal abwarten.

Nur vier Tage später jedoch stand auch ich bei Doktor K.S. in der Praxis und bat dringend um einen Termin, den ich schon am nächsten Tag bekam. Dort begann alles mit einer umfangreichen Blutanalyse: morgens nüchtern und abends nach 18 Uhr zapfte mir der Doktor Blut ab. Die mikrobiologische Untersuchung dauerte eine ganze Woche, denn es wurden diverse Kulturen angelegt.

Dann fand mein erster Besprechungstermin statt, der sich über zwei Stunden hinzog. Die Ergebnisse schockierten mich. Zu diesem Zeitpunkt nahm ich schon seit ein paar Jahren etliche Medikamente gegen Bluthochdruck, Diabetes, zu hohes Cholesterin und eine deftige Allergie ein, benutzte ein Asthmaspray mit Cortison und schluckte Schilddrüsenhormone. Wie Sie bemerken, eine kleine Apotheken-Ausstattung. Sowohl die Ärzte in Deutschland als auch unser damaliger Hausarzt in Dubai hatten mir klipp und klar gesagt, dass ich alle diese Pillen für den Rest meines Lebens einnehmen müsste. Aufgrund dieser tollen Aussichten verfiel ich vorübergehend in eine Depression, gegen die ich ein weiteres Medikament schlucken musste.

Nun also saß ich vor Doktor K.S., lauschte seinen Ausführungen über die verheerenden Ergebnisse der Blutanalyse und fühlte mich immer, immer schlechter.

Oh mein Gott! Ein Desaster. Ich bin todkrank. Vermutlich werde ich einen Herzinfarkt bekommen oder einen Schlaganfall. Das dauert sicher nicht mehr lange. Das ist das Ende!

In meinem Kopf braute sich ein gedanklicher Hurrikan zusammen, nachtschwarze Wolken zogen auf und grelle Blitze zuckten hindurch. Und irgendwann erreichten mich die Worte des Arztes nur noch wie durch einen dichten Nebel. Ich spürte Wut in mir aufsteigen, eine gewaltige Wut. Ich mochte Doktor K.S. nicht, das wurde mir mehr und mehr bewusst.

Das weiß ich doch schon alles. Was bitte willst du dagegen tun? Schlaumeier.

„Du musst dringend abnehmen, entfetten und entgiften“, sagte er fortwährend, und, „treibe Sport! Geh in ein Fitness-Studio! Mindestens zweimal pro Woche.“ In diesem Moment hätte ich ihn eigenhändig erwürgen können.

Halleluja. Ich hasse Sport – Sport – Sport!

Selbstverständlich weiß unsereins ganz genau, wie wichtig tägliche Bewegung für die Gesundheit ist. Aber lassen Sie es mich kurz und schmerzlos eingestehen: Ich – bin – zu – faul!

Doktor K.S. redete und redete, und mir ging es mental immer mieser und mieser. Plötzlich vernahm ich die Worte „reparieren“, „gute Resultate“ und „garantiert“.

„Reparieren?“, fragte ich verduzt und wurde neugierig. „Ja, wir reparieren zunächst deine Nieren und deine Leber“, antwortete er schwelgend, als würde er über die Planung einer fröhlichen Geburtstagsparty sprechen. Er erklärte mir, wie und welche krankhaften Organe miteinander „kommunizierten“, und welche Wirkungen es haben kann, wenn dieses oder jenes Medikament für oder gegen etwas eingenommen wird. Er erläuterte mir, dass beispielsweise cholesterinsenkende Medikamente zu schlechten

Leberwerten führten. Mit anderen Worten: Ich nahm täglich Tabletten gegen Diabetes, Bluthochdruck und dergleichen ein, die aber meine Nieren und die Leber attackierten. Folglich würden daraus in absehbarer Zeit ein oder zwei andere gesundheitliche Probleme entstehen, die dann durch weitere Medikamente bekämpft werden müssten und so weiter und so fort. In allen Einzelheiten schilderte mir der indische „Doc“, wie er all das „reparieren“ würde. Er wusste ziemlich gut Bescheid, jedenfalls soweit ich das einschätzen konnte. Trotzdem mochte ich ihn kein Stück besser leiden.

Zunächst wollte er, dass ich mit einem speziellen „sehr gut funktionierenden“ Entgiftungsplan beginne. Zu Hause las ich mir seine auf zwei Seiten niedergeschriebenen Anweisungen durch und befand: eigentlich alles ziemlich einfach durchzuführen.

Aller Anfang ist gar nicht so schwer

Das Programm von Doktor K.S. begann ziemlich simpel und unspektakulär an einem Montagmorgen mit einer siebentägigen Entgiftungskur. Mein Mann hatte seine erste Kur schon mit Erfolg hinter sich gebracht, aber aus Liebe zu mir (hoffe ich zumindest) und weil er noch mehr abspecken wollte, begann er gemeinsam mit mir noch einmal von vorne.

Wir sollten uns jeden Morgen nach dem Aufstehen wiegen und die zu diesem Zeitpunkt bitterbösen Resultate aufschreiben. Demzufolge führten wir peinlichst genau eine Gewichtskontroll-Tabelle. Und so tippte ich täglich unser jeweiliges Gewicht brav in mein Smartphone. Um frühmorgens dem Getümmel auf unserer einzigen Waage, die sich bis dato im Haus befand, vorzubeugen, kauften wir nun eine zweite, die wir direkt neben die alte stellten.

Am Beginn unserer Verwandlung im August 2013 zeigte mir meine Waage morgens diese 68,8 Kilogramm an, bei einer Körpergröße von *lütten* einem Meter neunundfünfzig. Ich trug inzwischen Konfektionsgröße XXL und steuerte Größe 46 an.

Die Waage meines Göttergatten war noch viel gemeiner: Sie riskierte es, ihm bei einer Größe von einem Meter zweiundsiebzig unverschämte 106,2 Kilogramm im digitalen Display zu präsentieren. Pah! Seine Hosengröße war mit 56 ausgewiesen, also XXL. Seine Gürtel zeigten stolze 112 Zentimeter Länge und die Oberhemden protzten mit Größe 56, bei einer Kragenweite von 46. Summa summarum gab es also für uns beide ziemlich gute Gründe abzuspecken.

Nach dem ersten Entgiftungstag hatte ich tatsächlich exakt ein Kilogramm abgenommen. Erwartungsvoll stellte ich mich nach Tag zwei wieder morgens auf die Waage: insgesamt 1,6 Kilogramm weniger. Ganz nett.

Nach Tag drei wog ich 66,5 Kilogramm: Ich hatte 300 Gramm abgenommen. Nicht so toll.

Tag vier schlug mit minus 400 Gramm zu Buche.

Tag fünf war wieder etwas enttäuschend: Ich hatte 300 Gramm an Gewicht verloren und wog 65,4 Kilo.

Der sechste Tag war ein Jubeltag: 800 Gramm weniger.

Nach dem siebten Tag wog ich 64,7 Kilo. Ich hatte in sieben Tagen sage und schreibe 4,1 Kilogramm abgenommen!

Um es gleich vorwegzunehmen, heute wiege ich 54 Kilogramm. Ich habe also insgesamt mehr als 14 Kilo verloren. Mein Herzblatt hat ein etwas besseres Ergebnis erzielt, aber er war ja auch erheblich „moppeliger“ als ich gewesen (sorry, Darling). Heute wiegt er 82 Kilogramm und kauft sich T-Shirts in Herrengröße S.

Wie wir das geschafft haben – ich sogar ohne Sport – werden Sie im Folgenden genau erfahren.

Easy-Going – unsere ersten Erfolge

Sieben Tage Entgiftungskur waren vollbracht. Ich war ehrlich überrascht, in so kurzer Zeit 4,1 Kilogramm abgespeckt zu haben, und das ohne quälende Verzichts- oder Hungerattacken. Es war wirklich ein „Easy-Going“-Entgiftungsplan. Doktor K.S. bekam von mir einen halben Sympathiepunkt. Allerdings bis zu der Kategorie „Ich-mag-dich-und-vertrau-dir“ war es noch ein weiter Weg. Schließlich hatte er zehn Minuspunkte auf seinem Konto, da ich auch weiterhin nur Dollarzeichen in seinen Augen zu sehen glaubte. Mein Eindruck wurde zudem noch dadurch verstärkt, dass er uns beiden eine Menge Naturmittelchen gegen eine stolze Summe verordnete, jedem von uns eine große Box. Wir nahmen sie bergeweise ein: morgens, mittags, abends, handverlesen, verpackt und beschriftet mit BB (before breakfast = vor dem Frühstück), AB (after breakfast = nach dem Frühstück), BD (before dinner = vor dem Abendessen), AD (after dinner = nach dem Abendessen), ein Mittelchen für elf Uhr und ein Mittelchen vor dem Schlafengehen.

Schon lange wird darüber diskutiert, ob Nahrungsergänzungsmittel, also Vitaminpräparate, nun nötig oder unnötig seien. Sie dienen in erster Linie der gezielten (!) Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die unserem Körper tatsächlich fehlen. Das muss der Arzt Ihres Vertrauens durch einen Labortest zuerst einmal herausfinden, bevor Sie in die Apotheke gehen und sich „auf Verdacht“ irgendetwas kaufen. Eine gezielte Einnahme bestimmter Vitalstoffe unterstützt unsere Knochen, das Immunsystem und erhält

unsere Organe gesund. Besonders während einer Diät ist dies sehr wichtig. Wer sich ausreichend gesund ernährt, braucht in der Regel nur selten Vitaminpräparate, aber das tun leider die wenigsten von uns. Hinzu kommt, dass in bestimmten Jahreszeiten oder auch während der Schwangerschaft diverse Lebensmittel die für unseren Körper nötigen Nährstoffe nicht ausreichend liefern.

Ernährungsgesellschaften empfehlen heute sogar, bestimmte „Lücken“ mit Nahrungsergänzungsmitteln aufzufüllen.

An unserem ersten Termin bei Doktor K.S. nach der Entgiftungskur lobte er uns, wie artig wir den 7-Tage-Entgiftungsplan durchgehalten hätten. Das könne er von seinen asiatischen Patienten nicht sagen, die wenigsten kämen wieder. „Ihr Deutschen seid eben gewissenhaft. Auf euch kann man sich verlassen“, lobhudelte er.

Vermutlich, um uns weitere Ladungen seiner Vitamin-Pillen-Boxen unterzujubeln. Nun wäre es aber an der Zeit, die Ernährung rigoros umzustellen, und zwar der jeweiligen Blutgruppe entsprechend, fügte er noch blitzschnell hinzu und händigte uns einen ganzen Wust an Papieren aus: alles über Blutgruppen-Ernährung und Säure-Basen-Haushalt. Er hatte für jeden von uns ein individuelles Ernährungsprogramm zusammengestellt, das mit diversen Vitaminpräparaten unterstützt werden sollte, denn eine zu einseitige Ernährung sei das größte Übel einer Blutgruppen-Ernährung, sagte er streng. Eine Analyse, wo wir uns vitamintechisch befanden, war schon bei der allerersten Blutuntersuchung durchgeführt worden. Damit war klar, was unserem Körper an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und dergleichen fehlte. Aber weder mein Mann noch ich hatten jemals zuvor etwas von einer Blutgruppen-Ernährung gehört. Wieder daheim angekommen, setzten wir uns gemütlich auf die Terrasse und lasen alles aufmerksam durch.

Herrjemine! Ich sollte auf so viele von mir äußerst geliebte Köstlichkeiten verzichten, wie Balsamico-Essig, Tomaten, Fleisch, Mango und so weiter und so fort. „Och nö“, stöhnte mein Mann Sekunden später kläglich. „Keinen Rosenkohl und Rotkohl mehr?“ Aber das war noch nicht alles. Wir hörten nicht mehr auf zu stöhnen und zu jammern und beschlossen, uns dennoch schweren Herzens in den kommenden Wochen streng an die jeweilige Ernährungsliste zu halten. Schließlich wollten wir unseren Ruf als „verlässliche Deutsche“ nicht aufs Spiel setzen.

Besonders zu schaffen machte uns das tägliche Gemüseschnippeln. Jeden Tag. Um dabei eine gewisse nette Atmosphäre zu erzeugen, schalteten wir das Radio ein und lauschten dem Gesabbel eines deutschen Radiosenders, mit dem wir via Internet unsere Küche beschallten. Meistens regten wir uns über diverse Nachrichten aus unserer alten Heimat so sehr auf, dass die lästige Schnipselei zur Nebensache verkümmerte. Am Ende hatten wir meist ein leckeres gesundes Essen auf dem Teller, das für unsere jeweilige Blutgruppe besonders förderlich war.

So ging es Woche für Woche, und unsere überflüssigen Kilos schmolzen dahin. Je mehr Pfunde wir verloren, desto größer wurde unser Enthusiasmus, weiterhin Gemüse in kleine Stücke zu schneiden. Irgendwann hatten wir uns daran gewöhnt und sogar unsere eigene Technik entwickelt, wie diese Arbeit am schnellsten erledigt werden konnte. Ratzfatz stand das Essen auf dem Tisch. Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier.

Wir machten sogar mal die berühmte Probe aufs Exempel. Kann es gelingen, schneller (oder zumindest genauso schnell) frisches Essen selbst zuzubereiten, als sich an irgendeiner Fast-Food-Bude etwas zu holen oder sich bringen zu lassen?

Eines Tages probierten wir es aus. Auf die Plätze, fertig, los! Mein Mann fuhr zu einer Fast-Food-Kette, gerade mal fünf Minuten von unserem Haus entfernt, und ich begann mit der Zubereitung unseres Essens aus frischen Zutaten. Als er mit einer Tüte voller ungesunder Nahrung zurückkam, stand bereits ein köstliches Menü auf dem Tisch. Übrigens, in der Warteschlange am Food-Counter hatten nur zwei Hungerige vor ihm auf ihr fatales Schnell-Menü gewartet. Damit hatten wir bewiesen: Eine frische, selbst zubereitete Mahlzeit ist ebenso fix gemacht, wie sich flott etwas zu holen. Der Bring-Service übrigens dauerte noch länger. Als die Pizza geliefert wurde, waren wir längst mit dem Essen fertig. Natürlich haben wir die schlimmen Blitz-Fressalien nicht gegessen. Und: Wir stellten fest, dass wir durch das Selbstkochen auch noch Geld sparten.

Eine andere Art zu essen

Unterdessen war mal wieder erheblicher Gesprächsbedarf mit Doktor K.S. aufgekommen, da mich viele Fragen zu Aspekten seiner ärztlichen Anweisungen umtrieben, und zwar vor allem zu seiner individuellen Blutgruppen-Ernährung und zum Säure-Basen-Haushalt. Zunächst überprüfte ich seine enormen Ausführungen wochenlang anhand diverser schul- und alternativmedizinischer Fachliteratur sowie mittels Recherchen im Internet. Am Ende waren meine Wissenslücken so einigermaßen gefüllt, und ich hatte das Gefühl, ich sei jetzt quasi „erleuchtet“. Daraufhin bekam Doktor K.S. von mir gleich zwei Sympathiepunkte auf einmal.

Zweifellos stieß ich dabei auch auf Kritiker der sogenannten Blutgruppen-Ernährung, wie beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Sie zieht auf ihrer Website eine vernichtende Bilanz unter die Blutgruppen-Ernährung von Dr.

D'Adamo. Da heißt es unter anderem, es handele sich bei dieser Diätform um „verführerisch einfach klingende Annahmen“, die aber ungesichert seien und von D'Adamo ohne wissenschaftlichen Nachweis als Fakten hingestellt worden wären. Das desillusionierte mich erst einmal sehr. Daher suchte ich erneut das Gespräch mit Doktor K.S. In der Regel gingen seine Patienten-Gespräche gut zwei Stunden. Diese klärende Beratung hatte es jedoch in sich: Sie dauerte ganze vier Stunden lang.

„Die Forschungen über bestimmte Charaktereigenschaften eines Menschen in Verbindung mit seiner Blutgruppe führen nach Japan und gehen zurück bis in das Jahr 1916“, dozierte Doktor K.S. Und ich erfuhr, dass Psychologe und Professor Furukawa Takeji 1930 erste Artikel darüber in der deutschen „Zeitschrift für angewandte Psychologie“ publiziert hatte. Ernst zu nehmende Forschungen über die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel in Verbindung mit der Blutgruppe hatte allerdings der amerikanische Arzt Dr. James D'Adamo seit 1957 durchgeführt. Seither gibt es sowohl Befürworter dieser Blutgruppen-Ernährung, die sie durch die Genforschung zum Teil bestätigt sehen, als auch Kritiker wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die die Theorie von D'Adamo nach wie vor für wissenschaftlich nicht haltbar und die Diät daher für ungesund hält. Aus meiner heutigen Sicht kann ich persönlich jedoch ohne Wenn und Aber sagen, bei mir und meinem Mann hat diese Art der Ernährung echte Wunder vollbracht. Und mal ehrlich, Kritiker gibt es doch für alles und jedes. Es ist wie bei so vielem, was wir eines Tages hören oder lesen: Mal ist es schlecht für uns, dann wieder nicht. Noch gut erinnere ich mich an die Zeiten, in denen unser geliebtes Frühstücksei als Bösewicht für zu hohe Cholesterinwerte verantwortlich gemacht wurde. Mittlerweile weiß man es besser. Sie werden noch lesen, wie gesund ein Ei ist! Das Mittelmaß ist vielleicht

doch das Maß aller Dinge. Eine alte Chinesin, sie mochte schätzungsweise 90 Jahre alt gewesen sein, erzählte mir vor vielen Jahren eine weise Legende über das Mittelmaß, die mich bis heute beeindruckt.

By the way: eine kleine chinesische Legende

In einem Dorf nahe Suzhou in China lebte seit fünfundzwanzig Jahren ein Chinese namens Lee Ho, doch eines Tages konnte er das egoistische, selbstüchtigen Verhalten seiner Mitmenschen, das ewige Streben nach Macht und Geld nicht länger ertragen. Verärgert machte er sich auf und verließ das Dorf. Lee Ho wollte Glückseligkeit und Frieden finden. Nach einer langen Wanderung setzte er sich auf einen Berg, direkt am Ufer des Jangtsekiang, und schwor, sich von dieser Stelle nie wieder wegzubewegen. Fortan lebte er nur noch von dem, was ihm die Natur schenkte. Aber schon bald bemerkte er, dass dies nicht das Glück sein konnte, nach dem er auf die Suche gegangen war. Trotzdem blieb er auf dem Berg sitzen und dachte nach. Jahre später, er war schon durch Vogelkot, durch die brennende Sonne, Wind und Wetter beinahe mumifiziert, hörte er ein Gespräch mit an, das ein alter Chinese mit seinem Enkelsohn führte. Die beiden saßen in einer Dschunke und kamen den Fluss entlanggeschippert. Der Enkelsohn hielt eine Ukulele in den Armen und spielte darauf. Was für eine grauenhafte Musik, dachte Lee Ho. „Mein Junge“, hörte er daraufhin den Großvater sagen, „du musst sie besser spannen; du musst die Seiten mehr spannen.“ Der Enkelsohn tat, wie ihm sein Großvater riet. Erneut setzte der Knabe an, um sein Instrument zum Klingen zu bringen. Aber auch dieses Mal kamen aus der Ukulele nur scheppernde Töne. Der Großvater sah seinen Enkelsohn wieder an und sagte: „Nein, mein Sohn, du hast es

übertrieben, du hast sie zu stark gespannt. Finde das Mittelmaß. Du musst das Mittelmaß finden!“ Wieder tat der Junge, wie ihm sein Großvater geraten hatte. Mit einem Mal erklang aus dem Instrument eine wundervolle, betörende Musik. Lee Ho war vollkommen entzückt und erstaunt zugleich. Dann überlegte er eine Weile: Nun wusste er, was er zu tun hatte. Er zerriss die verhärtete zweite Haut, die sich um seinen Körper in all den Jahren gelegt hatte, stand auf und ging zurück in sein Dorf nahe Suzhou. Fortan lebte Lee Ho im Mittelmaß. Er fand die Glückseligkeit und den Frieden, nach denen er so lange gesucht hatte.

Die Mitte als Maß aller Dinge

Vermutlich wird mich für diese Story ein Heer von Mentaltrainern steinigen, die ihrer Klientel stets einbläuen: „Das Mittelmaß ist nicht gut genug“. Ich persönlich glaube, dass gerade das ewige Streben nach Vollkommenheit und Perfektion ein Killer zwischenmenschlicher Beziehungen, ein Krankmacher und der Verursacher vieler anderer Übel ist. Immer besser, höher, schneller und moderner soll alles auf der Welt werden, und so verhält es sich auch mit unserem Essverhalten: schnell zu McDo und Co., ständig keine Zeit, natürlich auch keine Zeit zu kochen. Fertiggerichte landen auf dem Tisch, eine Dose wird fix geöffnet, an der Imbissbude Pommes gekauft und so weiter. Das macht uns krank, füllt die Arztpraxen und sorgt für hohe Gewinne der Pharmakonzerne. Andererseits bin ich mir darüber im Klaren, dass viele Menschen in der Pharmaindustrie arbeiten und dadurch ihr Leben bestreiten, ebenso die vielen Ärzte und Angestellten in Arztpraxen, Krankenhäusern und Kliniken. Würden weltweit nur 50 Prozent dieser Menschen keine Arbeit mehr haben, wäre das eine Katastrophe. Hier wird deutlich: Das Maß aller Dinge

ist die Mitte. Ich möchte mich nicht zur verbalen Richterin über das Essverhalten anderer Leute aufspielen oder grundsätzlich Pharmakonzerne verdammen. Aber für uns alle ist es von enormer Bedeutung, für gesunde Ernährung und ein stressfreieres Leben zu sorgen. Einen großen Beitrag dazu könnten Pharma- und Lebensmittelindustrie leisten, wenn sie nicht in so hohem Maße profitorientiert wären. Heilmittel aus der Natur lassen sich nicht patentieren und sind deshalb für diesen Zweig der Industrie nicht interessant. Vielleicht fürchtet man sich ohne Patent vor der Konkurrenz? So ein Unsinn! Es geht um uns, um die Menschheit und ihre Gesundheit. Würden Pharmakonzerne mehr Heilmittel aus Natursubstanzen produzieren, ohne Patent und nach der Devise: „Wer ist der Günstigste und Beste?“, hätten sie unser aller Anerkennung und dazu noch eine gute Möglichkeiten, ihren Ruf aufzupolieren. Kritiker wären im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos, und unser Organismus, ja die gesamte Menschheit würde davon sehr profitieren. Denn die Natur bietet uns reichlich Möglichkeiten zum Gesundwerden, und die Wissenschaft ist heute in der Lage, Natursubstanzen zu entdecken und zu erforschen, die den Menschen auf natürliche Weise gesund bleiben lassen oder wieder gesund machen können. Es gibt unzählige Studien führender Wissenschaftler und Mediziner, die das belegen und ebenso viele Erfolgsgeschichten geheilter Menschen.

Endlich medikamentenfrei!

Unsere eigene Erfolgsgeschichte ging weiter beim nächsten Termin bei unserem indischen Arzt. Schon am Empfang wurden wir mit üppigen Komplimenten überhäuft. Ich hatte inzwischen weitere fünf Kilo abgenommen und mein Mann acht. Auf der Sympathieliste für

Doktor K.S. hatte sich erneut ein Pluspunkt eingestellt. Überdies erschien es mir an diesem Tag, als seien die Dollarzeichen in seinen Augen etwas verblasst. Sollte ich mich tatsächlich in ihm getäuscht haben? Ich beschloss, noch weiter abzuwarten, bevor ich ein endgültiges Urteil über ihn fällen wollte. Schließlich stand uns der nächste große Blutcheck bevor, und ich war noch nicht vollends überzeugt davon, ob unsere verlorenen Kilos durch den Jo-Jo-Effekt nicht doch wieder irgendwann mal bei uns landen würden. Aber selbst meine Finger waren dünner geworden, und der Ehering rutschte hin und her. In der Zwischenzeit musste ich mir, wie schon gesagt, sogar neue Schuhe kaufen. *Trara!* Endlich mal ein echter Grund. Ist das nicht herrlich? Meine Zehen und Füße waren so schmal wie mit 20. Ich hatte Fettpölsterchen an Körperstellen verloren, die ich mir mit einer „handelsüblichen“ Diät immer weg gewünscht hatte. Und dort, wo die natürliche Weiblichkeit hervorgehoben wird, saß noch alles an der richtigen Stelle. Das war mir neu. All die vielen Fett-weg-Programme, die ich in den vergangenen 20 Jahren schon ausprobiert hatte, führten meistens dazu, dass sich auch meine Brüste einer radikalen Abmagerungskur unterzogen haben. Die „Super-Zauber-Schnell-Diäten“ bewirkten bei mir immer nur eines: superschnell abgenommen an Körperstellen, an denen ich es gar nicht wollte, besonders im Gesicht: „Du siehst krank aus“, hieß es dann. Unsere Begeisterung war daher umso größer, als auch mein Mann trotz der 15 Kilo, die er in kurzer Zeit abgespeckt hatte, wie das viel zitierte blühende Leben erschien. Wir bemerkten sogar, dass unsere Geschmacksnerven viel sensibler geworden waren. Alles schmeckte jetzt intensiver: Brot, Gemüse, Süßes, und das Fleisch von grasenden Tieren hatte tatsächlich den echten Geschmack von Fleisch und Butter von Butter.

Zwei Wochen später kamen die Ergebnisse unserer zweiten großen Blutanalyse. Mit einem Lächeln um die Mundwinkel und meinem Laborbericht in der Hand sagte Doktor K.S.: „Katharina, ab morgen kannst du eines deiner Diabetes-Medikamente absetzen.“

Was für eine Nachricht! Jeder, der mit dieser Krankheit zu tun hat, kann erahnen, wie ich mich in diesem Moment gefühlt habe.

Unser Doc gab mir „Cinsulin“ (siehe Seite xxx), das ich als Ersatz für meine Arzneien einnehmen sollte. Für diese wundervolle Neuigkeit erhielt er von mir selbstverständlich einen weiteren Sympathiepunkt. Sein Konto füllte sich allmählich, und als ich an diesem Tag seine Praxis verließ, mochte ich ihn sogar ein klein wenig leiden. Und es sollte sogar der Tag kommen, an dem mein Mann und ich kein einziges Medikament mehr benötigen würden. Aber davon hatten wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht die geringste Ahnung, geschweige denn, eine solche Möglichkeit jemals zu hoffen gewagt.

Wir lebten weiterhin nach den Ernährungsratschlägen unseres indischen Arztes und verloren weitere Pfunde. Ich erfand allerdings eine eigene „Gebrauchsanweisung“, denn auf einige Nahrungsmittel wollten wir nicht für immer verzichten müssen, wie beispielsweise auf Fleisch, das beispielsweise für meine Blutgruppe unter der Rubrik „nicht geeignet“ notiert war. Mein Leitfaden für unsere Mahlzeiten war simpel: Das Jahr hat 365 Tage, davon leben wir 300 Tage nach Doktor K.S.' Ernährungsplan und die restlichen 65 Tage genießen wir unsere „Sündentage“, mit denen wir uns einmal pro Woche belohnen dürfen, genauer 1,25-mal, da das Jahr bekanntermaßen 52 Wochen hat.

Sechs Monate darauf nahm mein Mann sein letztes Medikament ein, von denen er Jahre zuvor eine ansehnliche Stückzahl ärztlich verordnet bekommen hatte: gegen zu hohe Cholesterinwerte, zu viel Harnsäure, gegen Allergien und Bluthochdruck, der übrigens einst

als „genetisch bedingt“ diagnostiziert worden war. Er müsse daher den Blutdrucksenker bis ans Ende seines Lebens einnehmen, lautete die damalige ärztliche Empfehlung.

Sag beim Abschied leise Servus Diabetes!

Doktor K.S. fragte mich eines Tages: „Katharina, wenn du drei Esslöffel Zucker in 100 Milliliter Wasser gibst, umrührst und trinkst, dann schmeckt das doch schrecklich süß, oder?“ Ich bejahte. „So“, fuhr er fort, „und wie kannst du jetzt diesen Zucker sozusagen aus deinem Getränk entfernen?“ Ich sah ihn fragend an, denn ich wusste nicht, was er meinte. „Ganz einfach – du schüttest immer weiter Wasser dazu! Wenn ein Mensch einen erhöhten Zuckerspiegel hat, dann sollte er zunächst einmal sehr viel trinken. Am besten stilles raumtemperiertes Wasser, also nicht eiskalt.“ Darauf folgte wieder einer seiner langen Vorträge, dieses Mal über Diabetes, der jedoch schlussendlich für mich im Mai, ein Jahr nach Beginn unserer Ernährungsumstellung, zu einem großen „Freu-Tag“ wurde, wie ihn meine Freundin Sylke immer zu nennen pflegt, wenn sie etwas Tolles erlebt hat. Denn an diesem Tag teilte mir Doktor K.S. am Ende beinahe überschwänglich mit: „Ab sofort brauchst du keinerlei Diabetesmedikamente mehr. Die Werte sind über einen langen Zeitraum normal gewesen, und deine Bluthochdrucktabletten kannst du ebenfalls entsorgen. Du darfst dich als medikamentenfrei betrachten.“ Zwei Tage später begann ich mit der Arbeit an diesem Buch.

Doktor K.S. hatte zunächst mein bisheriges Diabetesmedikament „Diamicron MR 60 mg“, durch „Trajenta 5 mg“, einmal täglich, mit dem Hinweis ersetzt, letzteres sei für den Organismus verträglicher und nierenschonender. Schon nach kurzer Zeit senkte sich mein

Blutzuckerspiegel erheblich. Ich wollte mehr über das gut funktionierende Präparat erfahren und recherchierte. Dabei stellte sich heraus: „Trajenta“ wird in den USA, Japan und vielen anderen Ländern dieser Welt als Diabetesmedikament schon länger erfolgreich eingesetzt. Es hat zwar auch in Deutschland eine Zulassung erhalten, aber der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte, Apotheker und Krankenhäuser (GBA), der einen sogenannten Zusatznutzen feststellen muss, damit das Präparat von der Krankenkasse erstattet wird, hat „Trajenta“ im Februar 2013 eine Absage erteilt. Das trifft mal wieder die „Kleinen“, nämlich die Millionen Diabetespatienten in Deutschland. Dabei gilt dieses Mittel als großer Hoffnungsträger im Kampf gegen Diabetes. „Die Begründung des GBA widerspricht jeder medizinisch-wissenschaftlichen Grundlage“, heißt es bei Boehringer Ingelheim. „Es ergibt keinen Sinn, auf der Basis dieser Nutzenbewertung mit dem Spitzenverband der Krankenkassen über den Preis zu verhandeln. Sie orientieren sich an generischen Präparaten. Ein solcher Preis ist für ein innovatives patentgeschütztes Arzneimittel in Deutschland inakzeptabel“, erklärte Dr. Engelbert Günster, Landesleiter von Boehringer Ingelheim Deutschland, gegenüber dem „Spiegel“. Generische Präparate sind sozusagen Kopien, die jedoch wesentlich kostengünstiger sind. Der große Nachteil dabei: Pharmakonzerne betreiben keine weitere Forschung und Entwicklung, da es an den notwendigen Forschungsgeldern fehlt. Aber werden keine neuen Medikamente mehr erforscht und entwickelt, kann es hierfür auch keine generischen Präparate mehr geben. Wie dem auch sei: Zehn Monate, nachdem wir Doktor K.S. kennengelernt hatten, war unsere körperliche und auch seelische Welt wieder in Ordnung. Peu à peu hatte er unsere herkömmlichen Medikamente durch andere, zuerst weniger belastende ersetzt und

dann ganz gegen Heilmittel aus der Natur ausgetauscht, bis wir am Ende komplett auf chemische Präparate verzichten konnten.

Stattdessen verabreichte mir Doktor K.S. am Ende, wie schon erwähnt, einen Zimtextrakt „Cinsulin“, den ich auch heute noch dreimal täglich einnehme.

Alle unsere Bekannten überhäuften uns mit Komplimenten: *Ihr seht toll aus, so jung, fit und frisch. Ihr werdet immer jünger. Deine Haut, die Haare, alles super. Du siehst mindestens zehn, wenn nicht gar fünfzehn Jahre jünger aus.*

So fühlen wir uns jetzt auch, wir sind glücklich, zufrieden und könnten die sprichwörtlichen Bäume ausreißen. Aber das Allerbeste ereignete sich an einem sonnigen Tag. Sie werden bald erfahren, was da geschah. Im Oktober 2011 dachte ich noch, mein Leben bewege sich unweigerlich auf den Verfall, auf das allmähliche Ende zu. Das Laufen fiel mir schwer, ich war fett, lust- und antriebslos, und meine Blutwerte waren beängstigend. Ich litt wie schon gesagt unter Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Allergien, zu hohen Cholesterinwerten, schlechten Leber- und Nierenwerten und unter sämtlichen Symptomen, inklusive Depression, die mit dem Klimakterium einhergehen. Gegen all das schluckte ich bergeweise Medikamente. Die meisten hatten zu Folge, dass sich die Werte anderer Organe weiter verschlechterten. An mir fehlte eigentlich nur noch der Wegwerfgriff. *Halleluja.*

Umso glücklicher bin ich jetzt, dass meine Gesundheit, mein Leben und mein Wohlbefinden eine derart große Kehrtwende hat nehmen können.

... ..