

KATHARINA BACHMAN

SOS SCHLANK OHNE SPORT

DAS TURBO-STOFFWECHSELPROGRAMM
AUS DEN TROPEN

GOLDMANN

Inhalt

Teil I

Die Verwandlung kann beginnen	15
Vorwort	18
Zufall oder Fügung?	20
Ein indischer Arzt mit Turban: Doktor K.S.	22
<i>By the way: der Turban der Sikhs</i> 24	
Aller Anfang ist gar nicht so schwer	26
Easy-Going – unsere ersten Erfolge	28
Eine andere Art zu essen	31
<i>By the way: eine kleine chinesische Legende</i> 33	
Die Mitte als Maß aller Dinge	34
Endlich medikamentenfrei!	36
Sag beim Abschied leise Servus Diabetes!	38
<i>Die Entdeckung neuer Lebensmittel</i> 41 · <i>Erschreckende Fak-</i> <i>ten über Diabetes</i> 45	
Von der Odyssee eine Frau zu sein	46
<i>Die Rolle der Leber beim Abnehmen</i> 48 · <i>Sport – nix für</i> <i>mich</i> 51	

Superfoods aus der Natur	53
Kokosnüsse: wahre Weltenbummler	54
<i>Kokoswasser: nicht nur ein Trend-Getränk</i>	56
Kokosnussöl: eine moderne Medizin	58
<i>Kokosnussöl für ein gesundes Gehirn</i>	61
<i>Kokosnussöl in Bad und Küche</i>	63
<i>Kriterien für ein gutes Kokosnussöl</i>	64
<i>Überblick über die Verwendung von Kokosnussöl</i>	65
Gula-Malacca: die süße Blüte	70
<i>Ein exotischer Zucker erobert die Welt</i>	73
Die Wunderfrucht der Tropen: Papaya	74
<i>Cellulite ade!</i>	75
<i>Was ein Enzym alles leisten kann</i>	77
<i>Papain als Anti-Aging-Mittel</i>	78
<i>Wie Papain das Immunsystem unterstützt</i>	80
<i>Die antioxidative Wirkung der Papaya</i>	82
<i>Papaya in der Wissenschaft</i>	84
<i>Aus der Forschung: Papaya und Krebs</i>	88
Die Medizin der Pharaonen: Zimt	91
<i>Wissenswertes über Cinsulin</i>	93
Das Geheimnis der Zen-Mönche: Matcha-Tee	96
<i>Heilkräftiger Tee aus alter Zeit</i>	97
<i>Wie Matcha-Tee beim Abnehmen hilft</i>	99
Drei Winzlinge mit der Kraft von Superman	102
<i>Wieder neu entdeckt: Chia-Samen</i>	103
<i>Der verblüffende Nährstoffgehalt von Chia</i>	106
<i>Chia-Samen: Auf die Qualität kommt es an!</i>	107
<i>Das Wunderkorn der Inkas: Amaranth</i>	108
<i>Körnchen voller Power: Quinoa</i>	112
Der gesunde Scharfmacher: Chili	114
Das Salz in der Suppe	115
<i>Bambus-Salz: buddhistisches Gewürz und Heilmittel</i>	117

Die göttliche Mönch-Frucht: Luo Han Guo	119
<i>Die »süße Kugel« in der Forschung</i>	121
Eine Wa(h)lnahrung, die es in sich hat: Krill	124
Ein Pflanzenpigment gegen Bauchfett: Chlorophyll	128
Der Blinddarm des Gehirns.....	129
<i>Melatonin in der Forschung</i>	132
Die Arterien-Schutzpolizei: Vitamin K	134
Die Wahrheit über Eier und Cholesterin.....	136
100 Jahre alt werden – mit Glutathion?	139
Was uns krank macht	143
Über Low- und Light-Produkte, Fett und Co.	143
Kalorienzähler aufgepasst!.....	149
Vorsicht vor schädlichen Fetten!	151
<i>Gesundheitsrisiko: Transfette</i>	153 · <i>Über ein schädliches</i>
<i>Missverhältnis</i>	156
Macht Milch müde Männer munter?	161
Ohne gesunden Darm keine Gesundheit.....	166
<i>Was sich im Darm alles abspielt</i>	170
Über Säuren und Basen	173
<i>Ich will nicht mehr sauer sein</i>	174
Der 7-Tage-Entgiftungsplan nach Doktor K. S.....	181
Erster Tag	182
Zweiter Tag.....	183
Dritter Tag	184

Vierter Tag	185
Fünfter Tag	186
Sechster Tag	188
Siebter Tag	188
Die Bilanz: leichter als vor einer Woche.....	190
<i>Wichtig zu wissen</i> 190 · <i>Die Ernährungsumstellung richtig vorbereiten</i> 192	
Die Ernährungsumstellung nach Doktor K. S.	195
Unser Blut kann sprechen	196
Die Blutgruppen-Ernährung nach Doktor K. S.	200
<i>Seine und meine Blutgruppe</i> 203 · <i>Ich bin Typ A</i> 205	
Die Macht der Gewohnheit	208
<i>By the way: Plastik und Co.</i> 209	
Meine Erfahrung mit Alternativmedizin	212
<i>Zum Teufel mit den Schmerzen</i> 213 · <i>Über Ayurveda</i> 214 · <i>Beauty-Tricks, die in uns stecken</i> 216	
Wie es uns heute geht	218
<i>Unsere Laborwerte im Vergleich</i> 220	
Doktor K. S.: »Tun Sie es!«	223
Last but not least ... von Norbert Bau	225

Teil II

Aus eigener Herstellung

Katharinas Kokos-Deo 233 · *Badeöl-Zusatz* 234 · *Gemüse-suppe (Wundersuppe)* 235 · *Backpulver* 236 · *Kokos-*

nussöl 237 · Kokosnussmilch 242 · Kokosnusscreme 243 · Kokosnussbutter 243 · Mandelmilch »nature« 244 · Mandel-Vanille-Milch 245 · Mandel-Zimt-Milch 245 · Kokosnuss-Mandel-Milch 245 · Pandan-Essenz 246 · Butter 246 · Tomatenbutter 246 · Pilzbutter 247 · Honigersatz 247 · Schokolade 248

Meine besten Rezepte

Wissenswertes zu den Rezepten	251
<i>Chia-Gel anrühren</i> 252 · <i>Chia-Ei-Ersatz anrühren</i> 253 ·	
<i>Amaranth kochen</i> 253 · <i>Quinoa kochen</i> 253	
Kokosnussblütenzucker-Rezepte	254
<i>Kaya: Kokosnusskonfitüre</i> 254 · <i>Gula-Malacca-Sirup</i> 257 ·	
<i>Mimpi-Manis – süßer Traum</i> 258 · <i>Pumpkin-Spice-Latte – das Original</i> 259 · <i>Schnelle Pumpkin-Spice-Latte</i> 260 ·	
<i>Kürbis-Mousse</i> 261 · <i>Matcha-Tee-Eiscreme</i> 261 · <i>Matcha-Tee-Eis</i> 263 · <i>Eis zack, zack!</i> 263	
Chia-Rezepte	264
<i>Chia-Müsli</i> 264 · <i>Papabana-Chia</i> 264 · <i>Chia-Zitronen-Salatdressing</i> 265 · <i>Chia-Pfannenfladen</i> 266 · <i>Chia-Tutti-Frutti</i> 267 · <i>Chia-Mandel-Pudding</i> 267 · <i>Chia-Schoko-Pudding</i> 268 · <i>Chia-Apfelkompott</i> 268 · <i>Chia-Green-Kick</i> 269 · <i>Chia-Mango-Kokosnuss-Eis</i> 270 · <i>Grundrezept für Chia-Pancakes</i> 271 · <i>Sweet Chia-Pancakes</i> 271 · <i>Tasty Chia-Pancakes</i> 272 · <i>Herzhafte Chia-Brötchen</i> 272 ·	
<i>Chia-Kirschmarmelade (süß oder sauer)</i> 273 · <i>Katharinas Chia-Brot</i> 274 · <i>Chia-Sesam-Cracker</i> 277 · <i>Spicy Cracker-Topping</i> 278 · <i>Chia-Nuss-Kuchen</i> 278 · <i>Der wohl</i>	

<i>schnellste Tassen-Kuchen der Welt</i>	280
<i>Chia-Smoothie-Tropicana</i>	281
<i>Chia-Lemon-Drink</i>	281
<i>Chia-Bubble-Tee</i>	282
<i>Weitere Verwendungsmöglichkeiten von Chia-Samen</i>	283
Amaranth-Rezepte	285
<i>Mein Amaranth-Müsli-Spezial</i>	285
<i>Amaranth-Kürbiskern-Taler</i>	286
<i>Herzhafte Amaranth-Käse-Frikadellen</i>	287
<i>Amaranth-Waffeln</i>	289
<i>Sweet-Poppi-Candy</i>	290
Quinoa-Rezepte	290
<i>Quinoa-Püree</i>	290
<i>Quinoa-Gemüse-Pfanne</i>	291
<i>Quinoa-Frikadellen in würziger Soße</i>	292
<i>Quinoa-Kokosnuss-Dessert</i>	294
Südentage-Rezepte	295
<i>Baby-Potatoes</i>	295
<i>Himmlische Kokosnuss-Cupcakes mit Weiße-Schokolade-Matcha-Minze-Buttercreme</i>	296
<i>After-Eight-Eiskonfekt</i>	299
<i>Kokosnuss-Eiskonfekt</i>	300
Spezielle Rezepte von Alfons Breiers	301
<i>Selbst gemachte Mayonnaise</i>	302
<i>Vegane Bolognese</i>	303
<i>Mokkakugeln</i>	304
Schlussendlich	305
Quellenangaben / Links	315
Rezeptregister	319