

KATHARINA BACHMAN  
SOS  
Schön ohne Schummeln



KATHARINA BACHMAN

**SOS**  
**SCHÖN OHNE**  
**SCHUMMELN**

MEINE ASIATISCHEN  
ANTI-AGING-GEHEIMNISSE

GOLDMANN

Der Goldmann Verlag weist ausdrücklich darauf hin,  
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere  
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung  
des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Dezember 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Bildredaktion und Leitung der Fotoproduktion: Anka Hartenstein

fm · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Austria

ISBN 978-3-442-22180-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



## Inhalt

Auf ein Wort – oder auch drei .....	9
Bevor es losgeht ... eine Randnotiz von Norbert Bau .....	15
<b>Teil 1: Innere Schönheit .....</b>	<b>19</b>
Ein Elixier der Unsterblichkeit .....	21
Unser Stoffwechsel – die Mutter der Porzellankiste.....	27
Blaubeere – die Jungbrunnen-Königin .....	33
Die Macht der Hormone .....	37
Das großartige Sonnenvitamin D .....	41
Geistig fit bleiben. ....	46
Ein Pilz, der die Zutat für Gesundheit, Schönheit und ewige Jugend enthält .....	51
Jung essen. ....	57
Zwei enorme Verjünger für innen und außen: Gerstengras und Weizengras .....	63
Diese Granaten haben es in sich .....	71
Meine Lieblingsfrucht ist eine Zauberfrucht.....	77
Drei Exoten, die helfen, heilen und verschönen .....	79
Gute Nacht! Schön schlafen.....	86



<b>Teil 2: Äußere Schönheit</b> .....	89
Entdeckung im Dschungel: Bedak Sejuk .....	91
Der Futtersaft für Königinnen .....	99
Vitamin C: Essenz für junge, weiche und elastische Haut. ....	103
Winzig klein und superstark: Chia .....	108
Mehr PEP für unsere Haut: die Enzyme der Papaya .....	112
Kokosnussöl und Kokosnusswasser .....	115
Eine uralte chinesische Methode zur Behandlung von Akne: Tapioka .....	118
Vaalan Puli – eine Frucht, die Hautzellen erneuert .....	120
Kurkuma für eine tolle Haut .....	122
Grün, grün, grün sind alle meine Farben – besonders giftgrün .....	124
»Hass« macht schön .....	126
Natürlicher Hautstraffer: Ananas .....	129
Pi-Pa-Potato .....	130
Kürbis auf der Haut .....	130
Affen lieben Bananen – unsere Haut auch .....	131
Sauer macht nicht nur lustig .....	133
Süßes gegen Hautalterung .....	136
Schön kriechen .....	138
Asiatisches Rapunzel: lange, kräftige Haare .....	140
 <b>Teil 3: Rezepturen und Rezepte</b> .....	 145
Meine Schönheitsrezepturen .....	147
Dekorative Kosmetik .....	150
Schönheit von innen .....	160



Gepflegte Zähne und Lippen .....	161
Gesichtspflege .....	166
Haarpflege .....	217
Fußpflege .....	220
Sonnenschutz.....	222
<b>Zum Schluss</b> .....	227
<b>Danksagung</b> .....	229
<b>Quellenangaben/Nützliche Links</b> .....	231
<b>Bildnachweis</b> .....	235









## Auf ein Wort – oder auch drei

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Am Ende meines ersten Buches »SOS – Schlank ohne Sport« hatte ich erklärt, ich würde wieder berichten, wenn ich das hundertste Lebensjahr erreicht habe. Nun ist es doch etwas früher geworden. Das hat einen wirklich guten Grund: Nach den umfangreichen Veränderungen meiner Ess- und Lebensgewohnheiten durch SOS bemerkte ich relativ schnell, dass ich über das Schönsein ganz anders nachdachte und dass damit auch viele neue Einsichten zur inneren Verjüngung zusammenhängen. Also machte ich mich auf und reiste in den Urwald, um nach geheimnisvollen Rezepturen für die Schönheit Ausschau zu halten, von denen wir modernen Menschen bisher keine Ahnung hatten.

Meine Recherchereise in den asiatischen Dschungel bescherte mir neben einem verstauchten Fuß eine äußerst interessante Begegnung: Bedak Sejuk. Sie werden noch erfahren, was es damit auf sich hat. Viele wichtige Informationen und Hinweise zum Thema innere Jugendlichkeit bekam ich von Doktor K. S., dem indischen Arzt meines Vertrauens, mit dem ich erneut unendlich viele aufschlussreiche und spannende Stunden verbrachte. Doktor K. S. verhalf mir und meinem Mann zu einem neuen Leben. Wie genau er uns wieder gesund, schlank und fit gemacht hat, habe ich im ersten SOS-Buch ausführlich beschrieben. Warum wir ihn Doktor K. S. nennen? Weil er sich

selbst so nennt und es so möchte, da sein Name unaussprechbar lang ist. Sich seinen vollen Namen zu merken, ist ohnehin schier unmöglich.

In diesem Buch möchte ich Ihnen alle Informationen, die ich gesammelt habe, präsentieren. Und vielleicht schaffen wir es ja dann tatsächlich, gemeinsam 100 Jahre alt zu werden ...

Alle, die beim Lesen des Titels gemutmaßt haben, ich falle in dieser Lektüre wie eine Hyäne über Schönheitschirurgie, Botox oder andere »künstliche« operative Eingriffe her, die zur optischen Verschönerung beitragen können, muss ich enttäuschen. Das tue ich keinesfalls!

Um es aber gleich vorwegzunehmen: Äußere Schönheit und Jugendlichkeit kann nicht von der »inneren« Gesundheit abgekoppelt werden. Das ist einfach nicht möglich. Schönheit kommt bekanntlich von innen. In diesem Buch geht es daher keineswegs nur um unsere äußere Schönheit, die auch mit einem gut gemachten Make-up erlangt werden kann. Sondern es geht auch um unser Inneres – wie wir unsere Organe jung halten können, und zwar so lange, wie es nach derzeitigem Wissensstand möglich ist.

Dass wir eines Tages sterben werden, ist unausweichlich. Bedauerlicherweise. Oder auch nicht. Auch darüber habe ich mit Doktor K. S. philosophiert. Aber bis es so weit ist, soll sich jeder Mensch wohl in seiner Haut fühlen, egal wie und was er dafür bereit ist zu tun. Falls die Wahl auf eine Schönheitsoperation oder andere Maßnahmen nicht natürlichen Ursprungs fällt, ist das absolut in Ordnung. Sich in seiner Haut wohlfühlen ist schließlich der allererste Schritt, um Schönheit nach außen zu transportieren. Und wer will das nicht – schön sein. Am liebsten schön und jung. Ehrlich, das wollen wir doch alle. Ich kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass es Menschen gibt, die sagen, sie wollen hässlich sein und alt aussehen.

Meine Mutter legte sehr viel Wert darauf, dass wir Kinder immer ordentlich aussahen und sauber waren. Am meisten achtete sie darauf, dass die Zähne täglich geputzt wurden, die Ohren picobello waren und wir eine saubere Unterhose trugen. Wehe wenn nicht. Dann gab es Ärger und sie schimpfte: »Außen hui und innen pfui!« Wir sollten diesen Tadel beherzigen! Auch unsere Organe wollen »gepflegt« werden, ebenso wie unsere Seele und unser Äußeres – und unser geliebtes Auto, der Garten, die Küche, das Motorrad etc. Wenn wir etwas lange erhalten wollen, müssen wir es pflegen.

Als mein Mann und ich gerade erst verheiratet waren, investierten wir in ein wunderschönes bordeauxrotes Ledersofa. Der Verkäufer versicherte uns, es sei der Rolls Royce unter den Sofas und die Lederqualität sei 1 a. »Wenn Sie das gut pflegen«, sagte er, »wird es in hundert Jahren noch so aussehen wie heute.« Wir taten, was uns der nette Verkäufer geraten hatte, und so wurde das geliebte rote Ledersofa monatlich akribisch mit Vaseline bearbeitet. Diese liebevolle Pflege endete nur, weil sich unser Geschmack änderte. Irgendwann konnten wir das rote Sofa nicht mehr sehen. Als wir es verkauften, sah es aus, als wäre es vor wenigen Wochen aus dem Möbelladen geliefert worden. Der Vergleich mag vielen Menschen skurril erscheinen. Das ist er aber bei Weitem nicht. Leder war die Haut eines Lebewesens, eines Tieres. Ich spreche hier natürlich von echtem Leder. Mit der entsprechenden Pflege kann auch unsere Haut tatsächlich geschmeidig, elastisch und jung bleiben oder wieder werden.

Alleine durch die äußere Pflege werden wir das allerdings nicht schaffen. Denken Sie an den Spruch meiner Mutter. Doch es gibt viele Möglichkeiten, sich innen und außen jung zu halten. Einige davon möchte ich Ihnen in diesem Buch gerne vorstellen. Lassen Sie mich aber schon mal klarstellen: Ich habe das Rad nicht neu erfunden. Manche dieser »Geheimnisse« kennen Sie vielleicht schon, andere

noch nicht, aber dafür vielleicht Ihre Nachbarin, Freundin, Mutter oder Großmutter. Dennoch habe ich mit Sicherheit ein paar Tipps und Rezepturen parat, die Ihnen allen neu sind.

Mit dieser Lektüre möchte ich Ihnen, verehrte Leserin und verehrter Leser, viele wichtige Tipps geben und Sie auf diesem natürlichen Weg zur Verjüngung – innen wie außen – begleiten. Ich darf von mir behaupten, dass mich dieser Weg um mehr als 15 Jahre verjüngt hat. Kommen Sie mit auf meinen ganz persönlichen Erfahrungsweg und lassen Sie sich überraschen, was ich Ihnen wieder alles zu erzählen habe. Doch bevor unsere Reise beginnt, möchte ich noch eine wichtige Frage ansprechen: Was ist schön?

## Was ist schön?

»Schön ist, was gefällt!«, lautet ein alter Spruch. In alten Sprüchen steckt meistens ein Quäntchen Wahrheit. So auch hier. Aber so simpel, kurz und minimalistisch soll dieses Kapitel nicht sein. Immerhin handelt es sich um eine Frage, mit der sich sogar die Wissenschaft beschäftigt.

Was also ist Schönheit, und wie wird sie definiert? Wissenschaftler machen sich seit Jahrhunderten Gedanken darüber. Doch kann man »Schönheit« wirklich erforschen? Jedenfalls fanden sie heraus, dass symmetrische Gesichter von uns in der Regel als äußerst attraktiv empfunden werden. Ich für meinen Teil falle aus dieser Regel wohl heraus, denn ich persönlich finde, Claus Kleber (ZDF) ist ein schöner Mann, obwohl seine beiden Gesichtshälften nicht symmetrisch sind. Meine übrigens auch nicht.

Schön ist also, was gefällt. Denn Schönheit kann sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Nehmen Sie beispielsweise eine Spin-



ne. Bei manchen Menschen löst der Anblick Ekel und Panik aus, Biologen finden Spinnen vermutlich wunderschön. Anderen Menschen sind Spinnen gleichgültig, und dann gibt es Menschen, die sich Spinnen als Haustier halten. Aber bleiben wir beim Menschen. Wir haben das vielleicht alle schon mal erlebt: Wir treffen einen Menschen, der objektiv betrachtet von der Natur nicht gerade mit Schönheit bedacht wurde. Wir lernen ihn näher kennen, unterhalten uns mit ihm und finden ihn plötzlich unglaublich anziehend, vielleicht sogar faszinierend. Ich habe das jedenfalls schon oft erlebt. Mit einem Mal empfindet man diesen Menschen als schön. Umgekehrt geht es auch: Ein objektiv schöner Mensch kann sich für uns in einen »unschönen« Menschen verwandeln, sobald wir mit ihm ins Gespräch gekommen sind. Schönheit ist also ein sehr dehnbarer Begriff und unterliegt vielen subjektiven Empfindungen, Anschauungen und Darstellungen.

Wenn ein äußerlich unattraktiver Mensch aufgrund seiner Ausstrahlung, seiner Stimme, seiner Art, sich zu geben, schön wird, sprechen wir gerne von der »inneren Schönheit«. Natürlich lassen wir uns zunächst von Äußerlichkeiten beeinflussen. Gar keine Frage. Und selbstverständlich nörgeln wir an uns herum, wenn wir uns im Spiegel betrachten. Auch der Spruch »Das Auge isst mit« hat einen gewissen Wahrheitsgehalt. Dennoch: Kein Ding auf der Welt ist vollkommen, sagte bereits Konfuzius.

Schön ist, was uns gefällt. Damit wäre diese Frage, zumindest subjektiv, geklärt. Kommen wir zur nächsten Frage: Was ist schummeln?



## Was ist schummeln?

Vermutlich können pingelige Besserwisser detailliert erklären, dass und warum schon das Auftragen einer Anti-Falten-Creme geschummelt ist. Mal ganz abgesehen davon, dass die allermeisten industriell hergestellten Produkte gar nicht halten, was in der Werbung hymnenartig angepriesen wird. Sei's drum. Etwas Schummeln macht doch grundsätzlich Spaß, beispielsweise beim »Mensch ärgere Dich nicht«. Vielleicht nicht jedem. Ich war jedenfalls immer ziemlich sauer, wenn mein Bruder bei diesem Spiel schummelte und ich verlor. Aber hier geht es nicht um das Schummeln beim Spielen, sondern ums Schummeln bei der Schönheit: Wenn ungeliebte Fettzellen mit Radau und Getöse im Absaugrohr des Schönheitschirurgen verschwinden, eine schrumpfende Haarpracht zu einer neuen Mähne umgepflanzt wird, eine dominante Warze an der Nase dem Skalpell zum Opfer fällt oder die hängenden Augenlider zurück in ihre Ausgangsposition befördert werden. Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der oder die Schönste im ganzen Land? Das ist hier die Frage. Oder auch nicht.

Es gibt heutzutage viele, viele Möglichkeiten sich »schön zu schummeln«. Allerdings sind einige dieser Maßnahmen, der subjektiven Schönheit nachzuhelfen, mit Narkose, Schmerzen, Hämatomen und anderen Unannehmlichkeiten verbunden. So ein kleiner Jammerlappen, wie ich es bin, bräuchte schon eine gehörige Portion Mut oder pure Verzweiflung, sich all dem freiwillig hinzugeben, respektive hinzulegen. Doch auch wenn Sie mutiger sind, sollten Sie sich in jedem Fall vor einer subjektiven Verschönerung gründlich informieren, damit Sie am Ende nicht mit eventuellen Entgleisungen – für jeden sichtbar – leben müssen. Und sparen Sie nicht am falschen Ende.

Schummeln Sie, was das Zeug hält, wenn Sie sich damit besser fühlen und Ihre Lebensqualität steigern können. In diesem Buch fin-



den Sie etliche Tipps und zahlreiche Rezepturen, wie Sie mit natürlichen Maßnahmen und selbst hergestellten Produkten für wenig Geld Ihrer Schönheit und Jugendlichkeit auf die Sprünge helfen können. Ohne Operationen.

Ich wünsche Ihnen viele Freude mit der Lektüre.

Herzlichst

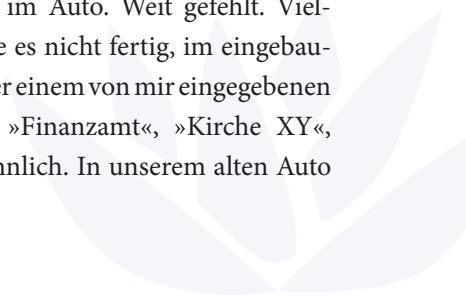
Ihre Katharina Bachman



## Bevor es losgeht ... eine Randnotiz von Norbert Bau

Kürzlich haben meine Frau, die Verfasserin dieses Buches, und ich ein neues Auto bekommen. Die Freude war, zumindest bei mir, sehr groß. Katharina war nicht so begeistert, sie hatte versucht, mich mit Argumenten wie »Wozu brauchen wir das, unser Auto fährt doch super ...« zu bremsen. Wie dem auch sei. Ich überlegte hin und her und entschied mich schließlich für ein anderes Modell derselben Marke, die wir bisher gehabt hatten. Wir waren ja wirklich zufrieden mit unserem »Alten«. Anyway.

Ich glaubte mich auszukennen mit den mittlerweile doch zahlreichen computergestützten Funktionen im Auto. Weit gefehlt. Vielleicht eine Marginalie, aber ich brachte es nicht fertig, im eingebauten Navi des neuen Wagens ein Ziel unter einem von mir eingegebenen Namen zu speichern, beispielsweise »Finanzamt«, »Kirche XY«, »Shopping Mall Dideldum« oder so ähnlich. In unserem alten Auto



war das alles easy zu handhaben. Ich rief also einen Freund an, der hier in Kuala Lumpur eine Autowerkstatt für alle deutschen Automarken betreibt, schilderte ihm das Problem und bekam die folgende frustrierende Antwort: »Read the fuck'n booklet!« (Lies die verdammte Bedienungsanleitung.) Er hatte natürlich recht. Ich tat es also. Und mittlerweile ist auch das neue Navi zu einem Freund geworden.

Diese Geschichte ist eigentlich trivial. Und vielleicht denken Sie gerade: »Was hat die denn hier zu suchen?« Ich sage es Ihnen: Das Erlebnis brachte mich zu einer interessanten Überlegung. Es gibt heutzutage eigentlich nichts ohne Bedienungsanleitung, ob Waschmaschinen, Eierkocher, Staubsauger, Kaffeemaschinen und eben Autos, und zwar in allen Sprachen. Aber was ist mit uns? Wieso gibt es keine »Bedienungsanleitung« für uns Menschen, die uns erklärt, wie wir länger jung, fit und gesund bleiben? Zugegeben, ein vielleicht absurder Gedanke, aber legitim.

Wir werden geboren, unsere Mütter und Väter versuchen uns intuitiv und mit bestem Wissen zu vermitteln, was sie von ihren Müttern und Vätern auf ihren Lebensweg mitbekommen haben, und so weiter und so fort. Ist es deshalb auch richtig und nachhaltig genug für ein gesundes, langes, fittes Leben, mit dem wir happy sind?

Ein modernes Auto ist heutzutage ohne Zweifel ein kompliziertes Technikpaket. Es ist jedoch absolut gar nichts verglichen mit dem hochkomplizierten und höchst komplexen »System« Mensch. Beim Auto wird uns genau gesagt, was wann zu tun ist, um die durchschnittliche Lebensdauer bei möglichst uneingeschränkter Performance zu garantieren oder sogar zu erhöhen. Ein scheckheftgepflegter Wagen hat im Normalfall eine längere »Lebenszeit« (und sieht auch besser aus) als ein Auto, dessen Besitzer es liederlich behandelt und »nur« als unwichtigen Gebrauchsgegenstand betrachtet.





Katharina Bachman und Norbert Bau – Zusammen sind wir 121 Jahre alt!

Auch wir wollen alle jung aussehen und auch möglichst lange fit und gesund bleiben; agil und dynamisch durch unser Leben gehen. Katharina hat in diesem Buch zahlreiche »Bedienungstipps« zusammengetragen. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen  
Norbert Bau







## **Teil 1**

# Innere Schönheit

Was uns jung hält und schön macht







## Ein Elixier der Unsterblichkeit

Schon oft habe ich mit Doktor K. S., dem Arzt, der mich und meinen Mann nicht nur verjüngte, über das Für und Wider des ewigen Lebens diskutiert, wenn der Menschheit doch all die wundervollen »Super-Lebensmittel« aus der Natur zur Verfügung stehen. Manches Mal driftete unsere Diskussion in die philosophische Ecke ab, dann wurde es wieder Zeit, sich den Fakten zuzuwenden. »Möchtest du dir vorstellen, hundert Jahre mit ein und derselben Person verheiratet zu sein?«, fragte er mich und zwinkerte mir mit einem verschmitzten Lächeln zu. »Das kommt darauf an«, antwortete ich spontan, und wir mussten beide lachen.

Unter derzeitiger Betrachtung unserer Erbanlagen könnten wir tatsächlich ein Alter von bis zu 120 Jahren erreichen. Berühmtestes Beispiel dafür ist die Französin Jeanne Calment, die bisher zweifelsfrei der älteste Mensch war. Sie lernte mit 85 Jahren Fechten und fuhr mit 100 noch Fahrrad. Als 21-Jährige heiratete sie einen vermögenden Ladenbesitzer und konnte sich ein angenehmes Leben machen und ihren Hobbys (Tennis, Schwimmen Klavierspielen, Rollschuhlaufen, Radfahren und Opernkunst) frönen. 1997 starb Jeanne Calment nachweislich im Alter von 122 Jahren, obwohl sie bis zu ihrem 119. Lebensjahr wie ein alter, qualmender Ofen gepafft hat. Woran sie letztlich gestorben ist, weiß man nicht.

»Wie bei so vielen sehr alten Menschen wird das ganze System irgendwann einfach instabil«, meinte Doktor K. S. »Hier zeigt sich,

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Katharina Bachman

## **SOS – Schön ohne Schummeln**

Meine asiatischen Anti-Aging-Geheimnisse

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22180-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2016

Ein Beauty-Programm, das nicht nur äußerlich schön macht, sondern gleichsam den Organismus tief von innen heraus reinigt und verjüngt? Die erfolgreiche Bestsellerautorin Katharina Bachman ist dieser Schönheitsformel im asiatischen Dschungel auf den Grund gegangen. Für ihr neues Buch schöpft sie aus dem umfassenden Wissensschatz der malaysischen Ureinwohner und erfuh wie beispielsweise die beiden Power-Pulver Kurkuma und Matcha dem Teint besonderen Glanz verleihen, wie hervorragend sich Kokos für das Weißen der Zähne eignet oder wie umfassend die Stoffwechsel-Booster Papaya und Granatapfel wirken. Aus diesen Ingredienzen entwickelte sie ein Detox-Programm, das nicht nur verspricht, die äußere Erscheinung strahlen zu lassen, sondern gleichzeitig für den Körper eine wahre Jungbrunnen-Kur ist. Katharina Bachman selbst hat sie ausprobiert und ist der beste Beweis für die Wirksamkeit der Dschungel-Rezepturen: Ihr Arzt bestätigte der Autorin ein biologisches Alter, das 10 Jahre unter ihrem tatsächlichen liegt.

 [Der Titel im Katalog](#)