

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

NEU
im Handel!

HEALTHY
FAT

Zuckersucht – existiert sie wirklich?

Migräne und Low Carb?

Einfach! Lecker! Low Carb Rezepte

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
LCHF Basiswissen	04
LCHF Grundschule	05
WISSENSWERTES	
Cholesterin und das Immunsystem von Mag. Julia Tulipan	06
Zuckersucht – existiert sie wirklich? von Romina Scalco	08
Vitalstoffe: Kleine, aber unerlässliche Helfer von Miriam Hoffbauer	12
Essen! Nicht! Vergessen! von Ulrike Gonder	16
Meine Erfahrungen mit Migräne und Low Carb High Fat von Ulrike Pichl	19
Was ist „The Low Carb Universe“? von Hanna Boëthius	23
Lass Bohnen Deine Gesundheit verbessern von Lars-Erik Litsfeldt	25
Ketolumne: Keto bei Krebs – Wein von Christiane Wader	28
„Die innere Musik läuft wieder“ von Kathrin Koehler	33
Interview mit Bettina Meiselbach	35
LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018	39
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Der Einfluss von LCHF auf Lip-/Lymphödem von Kathrin Koloc	40
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	43
Thermomixrezept von Susanne Lonkowsky	46
KULINARISCHE REISE DURCH SÜDTIROL	47
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 7 von Dr. Sabine Paul	50
Atem – Treuer Lebensbegleiter und verkanntes Powertool von Silke Schaible	52
LCHF COACHING	55
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	56
KOLUMNE VON SUSANNE	60
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

2. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **17. und 18. Februar 2018** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum zweiten Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Der Kongress ist eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen.

Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

Themen des Kongresses sind Demenz, Diabetes, Ketogene Ernährung, Krebs, Rheuma, Sport und Vitamin D.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

Hier können Sie sich anmelden:

<https://low-carb-lchf-kongress.de/>

17./18. Februar
2018
in Düsseldorf



Referenten:

Hanna Boëthius, Zürich/Schweiz
Diabetes-Expertin

Dr. med. Anne Fleck, Hamburg
Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie,
International anerkannte Expertin für innovative Präventions- und Ernährungsmedizin. Bekannt aus der NDR-Fernsehserie „Die Ernährungs-Docs“, Bestsellerautorin

Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder, Hünstetten
Freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin

Julia Gruber, Basel/Schweiz
Ernährungs-Coach, Bloggerin und Erschafferin des Online Ernährungskurses WellnEssen

Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Würzburg
Frauenklinik – Universitätsklinik Würzburg, Buchautorin

Kerstin Koranda, Leipzig
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Rheuma/Polymyalgie – Betroffene

Marina Lommel, München
Ernährungswissenschaftlerin (TU München), Gründerin von Foodpunk, Buchautorin

Dr. Sabine Paul, Frankfurt
Molekular- und Evolutionsbiologin, Expertin für genussvolles Gehirn-Doping und Stress-Resistenz nach dem Vorbild der Natur, Buchautorin

Daniela Pfeifer, Absam/Österreich
LowCarbGoodies, LowCarb-Ketogen, Diätologin, Buchautorin

Christian Rumerskirch, Wien/Österreich
Mastertrainer, Personal-Coach, Referent, Fitnessmodell

Carola Schröder, Wilstedt
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Bloggerin zum Thema Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Guaifenesintherapie

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Schlangenbad
Facharzt für Nuklearmedizin
Vitamin-D-Expertin, Akademie für menschliche Medizin GmbH, Buchautor

Mag. Julia Tulipan, Wien/Österreich
Paleolowcarb, Biologin, Dipl. Personal Fitness and Health Trainer, Dozentin der LCHF Akademie, freie Redakteurin vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung, Buchautorin

Christiane Wader, Iphofen
Ketoluministin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

BÜCHERBUMMEL

mit Miriam Hoffbauer

Schlank gleich glücklich? Was Abnehmen mit Glücklichkeit zu tun hat



Diese Buchrezension ist für mich etwas ganz Besonderes. Denn auch wenn ich sehr viel lese – und gerne – so ist dieses Buch einmalig. Warum? Weil es von meiner lieben Freundin und Kollegin **Romina Scalco** ist. Ich habe sie während unserer Ausbildung an der LCHF Akademie kennen und schätzen gelernt. Und jetzt ist es soweit. Sie bringt Ende des Jahres ihr erstes Buch heraus. Und es ist mehr als ein reiner Ratgeber zur koh-

lenhydratarmen Ernährung. Zum einen, weil Romina ihre ganz eigene Erfahrung mit einbringt, zum anderen, weil zum Abnehmen und Glücklichkeit viel mehr gehört, als die Lebensmittel, die wir essen, oder eben nicht.

Schon im Prolog wird deutlich, dass das Buch anders ist als andere. Romina spricht jeden Leser direkt an – und zeigt auf, dass ihre eigene Geschichte ein wichtiger Bestandteil des Buches ist. Sie gibt aufgrund ihrer Erfahrungen und Ausbildung nicht nur fachliche Tipps zur Ernährung und wie man selbst glücklich(er) werden kann – sondern auch den eigenen Weg dorthin abkürzen kann.

Das Buch gliedert sich in drei Teile, die jeweils diverse Kapitel und Unterkapitel haben, jedoch sinnvoll aufeinander aufbauen:

1. Ernährung
2. Glücklich(er) werden
3. Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung

Jedes der umfassenden Teile schließt mit einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Punkte ab, sodass noch einmal alles in Erinnerung gerufen wird.



Bestellen Sie unter:
<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>

Die Ernährung – Von der Geschichte heutiger Ernährungsempfehlungen bis hin zu den physischen und psychischen Gründen, die uns dick werden lassen

Etwas mehr als die Hälfte des Buches widmet sich dem Aspekt der Ernährung. Ganz nach dem Motto „Wissen ist Macht“ gibt Romina dem Leser die wichtigsten Informationen an die Hand, um zu verstehen, wie Übergewicht entsteht. Denn es liegt nicht (allein) daran, dass zu viel (vom Falschen) gegessen und zu wenig Sport gemacht wird. Die wohl größte Rolle spielen die falschen Ernährungsempfehlungen von offiziellen Seiten, denn diese missachten was im Körper vor sich geht, wenn z. B. zu viel Kohlenhydrate und zu wenig Fett gegessen wird. Ein kurzer, aber verständlicher Einblick in die Funktionsweisen der Makronährstoffe, der häufigsten ernährungsbedingten Krankheiten sowie das Aufräumen mit Mythen rund um die Ernährung helfen dem Verständnis. Was wohl in kaum einem Ernährungsratgeber auftaucht, ist die Differenzierung zwischen Hungerarten. Welche gibt es, wodurch werden diese verursacht und was sind (einfache) Tipps, damit umzugehen. Ratschläge zum Umgang mit dem inneren Schweinehund und anderen Faktoren, die die Abnahme behindern, runden Teil 1 ab.

Glücklich(er) werden – Wenn die Kleidergröße dein Glück bestimmt

Den Satz „Wenn ich erst einmal schlank bin, ist alles gut“ kennt bestimmt jeder, der abnehmen möchte. Aber ist dem wirklich so? Warum nehmen dann so viele Leute, die erfolgreich abgenommen haben, wieder zu? Romina zeigt in Teil 2

des Buches, warum die innere Einstellung beim Abnehmen eine immense Rolle spielt. Und dabei geht es nicht um Durchhalten und Disziplin. Sondern um die Faktoren, durch die wir uns selbst in der Abnahme sabotieren: Glaubenssätze wie der eben genannte, aber auch fehlende Selbstliebe und gelernte Rituale, die ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Diese Faktoren zu kennen ist das Eine. Viel wichtiger ist es, an diesen Punkten zu arbeiten. Das tut teilweise weh, doch die Belohnung ist umso größer, wenn man sich dem stellt. Denn das Ergebnis: Ein anderer Umgang mit sich selbst und die Chance glücklich(er) zu werden. Da bei diesen Themen Wissen alleine nicht hilft, bietet Romina in einem separaten Online-Bereich zum Buch praktische Hilfe zur Umsetzung an. Denn nur wenn man seine Schmerzpunkte kennt, sie akzeptiert und im Idealfall abbauen kann, wird eine dauerhafte Änderung der Einstellung zu sich selbst und somit auch des Essverhaltens möglich sein.

Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung

Teil 3 des Buches gibt simple aber wichtige Tipps, damit eine Ernährungsumstellung dauerhaft erfolgreich sein kann. Gerade der Einstieg ist schwierig. Alte Gewohnheiten loslassen, anders einkaufen, selbst kochen oder gar vorkochen. Soll es ein Umstieg von 0 auf 100 sein? Oder doch lieber Schrittweise? Wie finde ich heraus, was für mich sinnvoll ist? Was kann ich tun, wenn ich zwischen den Hauptmahlzeiten (noch) keine 4–5 Stunden Pause schaffe? Für all das hat die Autorin praktikable Tipps, die sie selbst einsetzt – bei sich und ihren Coaching-Klienten. Dazu kommt eine Lebensmittelliste, die unterteilt ist nach einem Ampelsystem:

- » **„Grüne“** Lebensmittel: Iss dich satt hieran!
- » **„Gelbe“** Lebensmittel: Nutze diese in Maßen, nicht in Massen!
- » **„Rote“** Lebensmittel: Meide sie möglichst komplett!

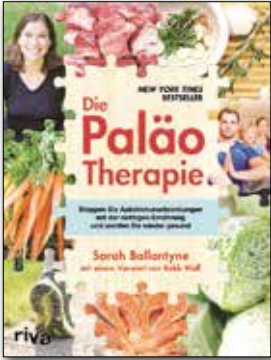
Tipps zum Essverhalten, zu Umstellungsproblemen und was dagegen hilft und kurze Einblicke, wie es weitergehen kann, z. B. mit Intermittierendem Fasten, Nachbauten, Snacks oder was man machen kann, wenn die Abnahme stoppt, runden das Thema ab. Und das Schöne ist: Romina zeigt auf, dass es nicht „die eine Low-Carb-Form für alle“ gibt. Jeder Mensch ist individuell, mit eigenen Bedürfnissen und darf und sollte auch seine Ernährung für sich passend machen – natürlich, ohne sich selbst etwas vorzumachen.

Kein Ratgeber wie jeder andere

Mit ihrem Erstlingswerk hat Romina Scalco definitiv keinen Ratgeber zur Ernährungsumstellung wie jeder andere geschrieben. Praktische Tipps gepaart mit zum Teil schonungslos ehrlichen Einblicken in ihren eigenen Weg zeigen dem Leser, dass es nicht mit einer „einfachen“ Umstellung getan ist. Oder dass man womöglich der Einzige ist, der zuhause auf der Suche nach Süßkram rumtigert und sich fühlt wie ein Junkie auf Entzug. Gerade diese persönlichen Einblicke holen den Leser dort ab, wo er vielleicht gerade selbst steht und nicht weiß, wie es weitergehen soll. Aus jeder Zeile spricht Rominas herzliches Ich und ermuntert dazu, nicht aufzugeben. An sich selbst zu arbeiten und das Wichtigste zu erreichen: Sich mit sich selbst wohl zu fühlen. Unabhängig von der Zahl auf der Waage. Und doch dabei nicht vorgaukelt, dass dies ohne Arbeit, ohne Schmerz oder ohne Stolpersteine vonstatten gehen kann. Aber trotzdem zeigt, dass dies mit ein bisschen Unterstützung machbar ist. Für mich ist das Buch ganz klar eine Empfehlung an alle, die mehr wollen, als „nur“ abzunehmen. Denn Glück ist definitiv unabhängig von der Waage, aber ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit!



Die Paläo Therapie



Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein. Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt

Ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes Mellitus Typ 2, Adipositas, Leaky Gut und ähnliche sind auf dem Vormarsch und die Zahlen erschreckend. Allein für Diabetes Mellitus Typ 2 stieg

die Zahl der Erkrankungen zwischen 2000 und 2009 um 49% (Quelle: diabetes-deutschland.de).

Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 1, Morbus Crohn oder Multiple Sklerose waren vor 100 Jahren noch nahezu unbekannt. Heute werden rund 80 verschiedene Formen beschrieben (<http://www.uni-kiel.de/unizeit/index.php?bid=480801>). Ein regulär funktionierendes Immunsystem schützt vor Viren, Bakterien, Parasiten oder sonstigen Fremdstoffen. Bei Autoimmunerkrankungen wird nicht mehr zwischen „fremd“ und „eigen“ (auto) unterschieden. Infolgedessen greift das Immunsystem gesundes, körpereigenes Gewebe an. So unterschiedlich sich diese Erkrankungen äußern, fast allen liegen chronisch entzündliche Prozesse zugrunde. Die Auslöser von Autoimmunerkrankungen sind noch nicht vollständig geklärt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine Kombination aus mehreren Faktoren verantwortlich ist:

- » **Erblich:** Bei gehäuftem Auftreten innerhalb einer Familie liegt oftmals eine Vererbung der Erkrankung vor.
- » **Hormonell:** Frauen sind öfter von Autoimmunerkrankungen betroffen als Männer, hier beeinflussen hormonelle Faktoren den Ausbruch.
- » **Umwelt und Viren:** Umwelteinflüsse, die das Abwehrsystem beeinträchtigen (z. B. Stress, Ernährung, vermehrter Einsatz von Chemie), sorgen für eine Entgleisung des Immunsystems.

Autoimmunerkrankungen gelten als chronisch und somit unheilbar. Das Buch „Die Paläo Therapie“ von Sarah Ballantyne schreibt im Untertitel „Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit

der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund“. Reißerisch? Vielleicht. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, wie groß der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit ist – auch wenn ich zum Glück an keiner Autoimmunerkrankung leide.

390 Seiten geballtes Wissen und Tipps

Als das Buch geliefert wurde, hab ich nicht schlecht gestaunt: Fast DIN A4 groß, zwei Finger dick und schwer. Auffällig auf dem Cover und im Inhaltsverzeichnis sind die abgebildeten Puzzleteile. Die Verwendung wird gleich im Vorwort durch die Autorin erklärt. Autoimmunerkrankungen und deren Heilung muss verschiedenste Aspekte – also Puzzleteile beachten. Und das hat sich die Autorin vorgenommen: Verständnis für die Ursachen und Zusammenhänge aufzuzeigen, um sich mit diesem Wissen selbst gezielt helfen zu können. Da sie selbst an der Autoimmunerkrankung Lichen ruber planus (Knötchenflechte) leidet und mit den damit zusammenhängenden weiteren gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte, machte sie sich auf die Suche nach Ursachen und Lösungen. Ihr umfangreiches Wissen stellt sie in neun Kapiteln ausführlich dar.

Das Buch ist dreigeteilt: Eine umfassende Einleitung mit einem Vorwort von Robb Wolf, anerkannter Paläo-Experte, einer Botschaft der Autorin sowie der Einleitung zu Autoimmunerkrankungen. Es folgen vier Kapitel, die den Ursachen von Autoimmunerkrankungen auf den Grund gehen, weitere fünf zeigen den Weg zur Heilung.

Unter dem sehr ausführlichen Inhaltsverzeichnis findet sich ein Überblick zu den wichtigsten Lebensmitteln, die es zu vermeiden gilt, sowie Nährstofftabellen. Sehr praktisch für die spätere Umsetzung.

Die Ursachen

Die Kapitel zu den Ursachen haben es in sich:

- » **Kapitel 1:** Die Ursachen von Autoimmunerkrankungen
- » **Kapitel 2:** Ernährungsbedingte Faktoren, die zu einer Autoimmunerkrankung beitragen
- » **Kapitel 3:** Lebensstilfaktoren, die Autoimmunerkrankungen begünstigen
- » **Kapitel 4:** Der Weg nach vorn

Die Kapitel gehen auf 180 Seiten teilweise sehr ins Detail. So werden die Aufgaben und Funktionsweisen von Proteinen, Antikörpern und des Immunsystems erklärt, inklusive der wich-

tigten Fachbegriffe. Es wird eine gut verständliche Sprache genutzt, Infografiken lockern das Ganze auf. Dennoch kann es auf den ersten Blick etwas abschreckend wirken, aber es lohnt sich. Denn bei der Komplexität von Immunkrankheiten ist ein gewisses Grundverständnis aus meiner Sicht wirklich notwendig, um gezielt an der Heilung zu arbeiten – und um zu verstehen, warum welche Schritte gemacht werden, teilweise auch nur in einer bestimmten Reihenfolge. Der Spruch „Wissen ist Macht“ kommt hier voll zum Zuge. Je besser wir unseren Körper und seine Reaktionen kennen, desto besser können wir ihn bei der Heilung unterstützen.

Die Heilung

Der zweite Teil des Buches widmet sich der Heilung. Darin geht es ebenso detailliert weiter, die Fachbegriffe sind jedoch weniger dominant:

- » **Kapitel 5:** Die Paläo-Methode
- » **Kapitel 6:** Die Paläo-Lebensweise
- » **Kapitel 7:** Umsetzung der Paläo-Methode
- » **Kapitel 8:** Troubleshooting
- » **Kapitel 9:** Wie geht es weiter?

Drei Kapitel zum Thema Paläo zeigen, dass es um mehr als Ernährung und kurzzeitige Therapie geht. Neben detaillierten Einblicken in die Lebensmittel, die zur Verfügung stehen, und der Makronährstoffverteilung, wird auch den Themen Mahlzeiten- & Stressmanagement und der zirkadiane (innere Rhythmen, u.a. der Schlaf-Wach-Rhythmus) viel Raum gewidmet. Es gibt viele wichtige Tipps zum Einstieg und dem Durchhalten im ersten Monat. Diverse Fragen werden beantwortet. Sehr informativ ist auch Kapitel 8, das sich verschiedensten Problemthemen wie dem Darm, Allergien, Blutzucker und Co. annimmt. Checklisten zum Troubleshooting helfen zu sehen, wo der Betroffene schon

auf dem richtigen Weg ist und wo noch Optimierungspotential vorhanden ist.

Das letzte Kapitel zeigt, dass Paläo keine zeitlich befristete Therapie ist, sondern ein Leben lang eingehalten werden sollte. Allerdings gibt es die Möglichkeit, manche Lebensmittel unter gewissen Umständen wieder einzuführen, damit das anfangs sehr strikte Protokoll mehr Freiheiten zulässt. Vorausgesetzt der Körper spielt mit und man ist mit Achtsamkeit dabei.

Die Lebensmitteltabellen am Ende des Buches beweisen, dass eine Paläoernährung nicht langweilig sein muss. Die Vielfalt der Nahrungsmittel ist beachtlich, wobei durchaus auch einige nicht unbedingt im Supermarkt oder beim Bauern um die Ecke zu bekommen sind. Sehr spannend sind auch die Nährstofftabelle wie z. B. die Verteilung der Aminosäuren in den verschiedenen Fleischsorten. So kann man gezielt gucken, um über möglichst natürliche Nahrungsmittel die benötigten Vitamine und Mineralien zu erhalten. Ein Extrakapitel zum Thema Nahrungsergänzungsmittel zeigt auf, worauf Betroffene achten müssen. Sowohl bei den Zusatzstoffen, als auch bei den Bezugsquellen und Wirkweisen.

Fazit

Dieses umfangreiche Buch mag einen auf den ersten und zweiten Blick erschlagen. Aber ich bin davon überzeugt, dass die Umstellung der Ernährung und des Lebensstils ein entscheidender Faktor ist, Autoimmunkrankheiten und ihre Auswirkungen zu lindern. Ob eine Heilung wirklich möglich ist, kann ich nicht beurteilen. Aber Linderung und wesentliche Besserungen sind definitiv machbar. In meinen Augen ist dieses Buch eine Pflichtlektüre für all diejenigen, die über Ernährung ihre Gesundheit wesentlich beeinflussen wollen. Auch Krankheiten, die nicht auf autoimmune Reaktionen zurückzuführen sind, könnten hierdurch bestimmt positiv beeinflusst werden.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

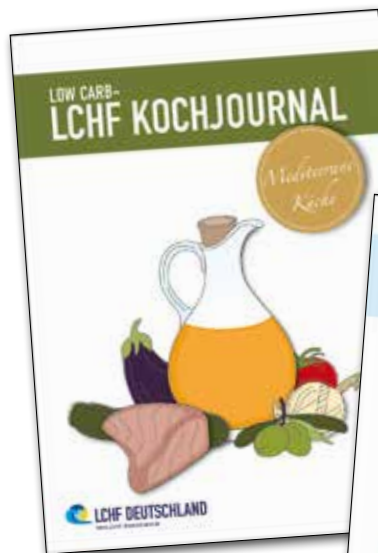
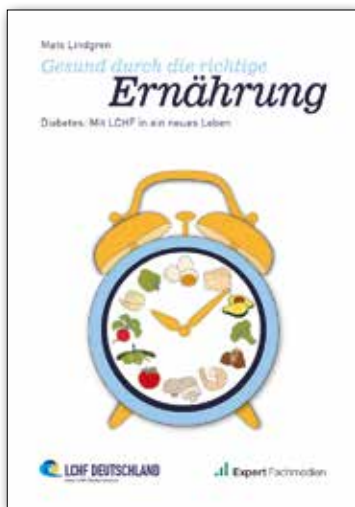
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 12,80 Euro + Versandkosten



**LOW CARB – LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

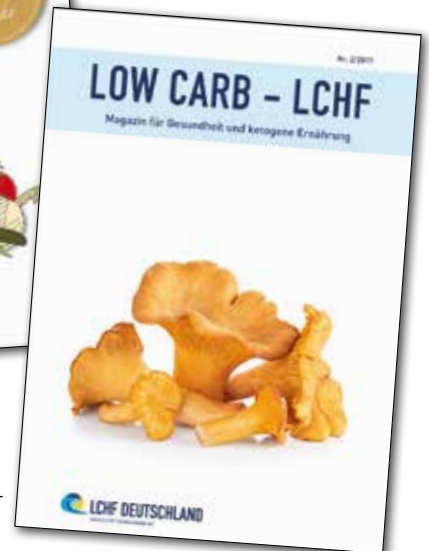
Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9

Bestellnummer: 1025

**LOW CARB - LCHF
Magazin für Gesundheit und
ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-159/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

