

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Was hilft bei einem Gewichtplateau?	04
LCHF Grundschule	05
WISSENSWERTES	
LCHF und Demenz: mehr Schmalz fürs Hirn von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	06
Die süße Versuchung von Heike Mohrdieck	09
Das Geheimnis der Nährwerttabelle Teil 5: Das richtige Wissen zum Abnehmen nutzen von Dr. Monika Charrak	12
Eat Less, Exercise More von Pawel M. Konefal	17
Licht, Chronobiologie, gestärkte zirkadiane Rhythmik und Omega-3-Fettsäuren von Dr. med. univ. Vilmos Fux	20
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	23
Projekt „Ketogenic Peakbreak 2016“ – Teil 2 von Jeff Heusserer	27
Endometriose: Beschwerden lindern mit der richtigen Ernährung von Romina Scalco	31
Ernährung, Emotionen und EFT von Anna Haker	35
Übersäuert eine LCHF Ernährung? von Mag. Julia Tulipan	38
Ketolumne: Keto bei Krebs, Das Nudalexperiment von Christiane Wader	40
Netzwerk für Krebsberatung von Peggy Dathe	42
Interview Dr. Edibon	43
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Claudia Baile	46
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	48
LOW CARB – LCHF KONGRESS 2017	51
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 4 von Dr. Sabine Paul	52
Innere Stressoren – Der Säbelzahn tiger in unserem Kopf von Nadja Polzin	54
STYLING von Viola Müller	57
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	58
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

Dr. Ulrich Strunz - Buchrezensionen

Mit Frohmedizin den Schlüssel zur eigenen Gesundheit entdecken



Dr. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Mit seinem Konzept der Frohmedizin schuf er effektive Strategien gegen die häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Adipositas. Weiterhin entwickelte er das Forever-Young - Erfolgsprogramm für körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. In seiner Altersklasse gehört er zur Weltspitze der Triathleten. Inzwischen ist er auch Autor zahlreicher Ratgeber z. B. „Blut, die Geheimnisse unseres flüssigen Organs“ und „forever schlank“.

ist er auch Autor zahlreicher Ratgeber z. B. „Blut, die Geheimnisse unseres flüssigen Organs“ und „forever schlank“.

Blut – Die Geheimnisse unseres „flüssigen Organs“



Der heute 73-Jährige wurde unter anderem bekannt als der „Fitnesspapst“. Der studierte Physiker und Mediziner kam im Alter von 45 Jahren zum Triathlon und trat gleich im Jahr darauf bei allen fünf großen Ironman-Veranstaltungen (Neuseeland, Europa, Kanada, Japan und Hawaii) an. Neben dem Extremsport liegt ihm die Gesundheit seiner Patienten sehr am Herzen. Jenen

übergibt er mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit. In seinem Buch „Blut - Die Geheimnisse unseres flüssigen Organs“ (2016) sagt er:

„Ich zeige, welche Spitzenleistungen das Blut in unserem Körper vollbringt – wenn man ihm die richtigen Bausteine gönnt. Ich erzähle Geschichten aus meiner Praxis, die sich anhören wie Wunderheilungen, tatsächlich aber nichts anderes als das



www.ketovida.de

Ergebnis gesunder Blutwerte sind. Und ich erkläre, wie sich gesunde Blutwerte erreichen lassen – durch einfaches »Bluttuning« mit Mikronährstoffen.“

Dr. Strunz hat sich auf die Orthomolekularmedizin spezialisiert. Denn erst, wenn der Körper alle notwendigen Bausteine hat, die er benötigt, kann er optimal funktionieren. Und Strunz unterscheidet ganz bewusst zwischen „Normalwerten“ im Blut und „Optimalwerten“. Normalwerte sind die, die der Großteil der Bevölkerung aufweist. Was nicht automatisch heißt, dass somit alle gesund und sehr leistungsfähig sind. Dies zeigt er gleich im ersten Kapitel noch einmal sehr anschaulich auf. Das Buch ist insgesamt in fünf große Kapitel eingeteilt und zeigt im Wesentlichen (Der Klappentext bringt es super auf den Punkt):

- » Was das Blut alles kann - Von der Regelung des Körperklimas bis hin zur Abwehr von Krankheitserregern.
- » Was uns die Blutwerte verraten – von Informationen über Risiken (Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen, Tumormarker etc.) bis zur Stimmungslage.
- » Wie sich Blutwerte aktiv verbessern lassen – und eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten positiv beeinflusst oder gar geheilt werden können.

Generell ist das Buch für Laien gut verständlich geschrieben, mit einigen wichtigen Tipps und Informationen, wie man gezielt die eigene Gesundheit und das Leistungsvermögen steigern kann. Und ja, Strunz ist ein Anhänger von Low Carb. So sind im Buch je ein Kapitel zum Zuckerverzicht enthalten, sowie eins „Warum das Blut keine Nudeln mag“. Im Vergleich zu LCHF propagiert Strunz jedoch eher High Protein, Moderate Fat und Low Carb. Dies ist aber z. B. in „forever schlank“ ausführlicher beschrieben. In Summe finde ich das Buch sehr angenehm zu lesen, lediglich die Sortierung der Kapitel hätte ich anders gewählt. Alles in allem ein schön einfaches Grundlagenbuch, das dem Leser ein Stück Wissen im Hinblick auf seine Blutanalyse vermittelt.

Strategien der Selbstheilung



In dem Buch „Strategien der Selbstheilung“ vermittelt Strunz, wie sich der Leser in sieben Schritten selbst heilen kann. Klingt erstmal nach Wunderdoktor, bei genauerem Hinsehen sind es jedoch Hilfen, die dem Körper die Bausteine zur Verfügung stellen, die er braucht, um die eigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Strunz legt dem Ganzen dabei folgende Aussage zugrunde: „Ein

richtig guter Arzt mobilisiert vor allem Ihre Selbstheilungskräfte. Ein richtig guter Arzt macht nicht nur seine Wirksamkeit stark, sondern stärkt Ihre Selbstwirksamkeit. Ein richtig guter Arzt nimmt Ihnen nicht das Steuer weg, um Ihnen ein Rundum-Sorglos-Paket in die Hand zu drücken. Sondern zeigt Ihnen, wie Selbstfürsorge geht.“ Und dabei verteufelt er nicht die Schulmedizin, sondern sieht seinen Weg in deren Begleitung oder idealerweise präventiv. Die Kernelemente seiner Strategie: Sport, Reduktion von negativem Stress und „Kohlenhydratbomben“ ersetzen durch die drei Diamanten Eiweiß, Vitamine & Co, sowie Omega-3. Genetisch korrekte Kost.“ Denn deren Geheimnis ist, dass essentielle Stoffe den Körper heilen, wenn sie in benötigter Menge vorhanden sind.

Das Buch ist - wie eigentlich jedes seiner Bücher - sehr leicht verständlich geschrieben. Es gibt zwar durchaus Fachbegriffe, diese werden aber zumeist erklärt oder sind im Zusammenhang deutlich verständlich. Mir gefällt, dass er einem eindringlich die Augen mit sehr vielen Beispielen aus der Praxis öffnet, ohne den Zeigefinger zu heben und zu drohen. Er arbeitet eben mit „Frohmedizin“ statt „Drohmedizin“. Also der unterstützenden Medizin, die die erfreulichen Punkte im eigenen Blutbild wiedergibt und bei den weniger guten Wege aufzeigt, diese zu verbessern, anstatt den Teufel an die Wand zu malen. Ich finde es gut, dass Strunz nicht nur auf die physischen Parameter eingeht, denn die Psyche spielt eine wichtige Rolle in der Genesung und umgekehrt. Depressionen können z. B. durch einen Mangel an Vitamin D3 und zu wenig Serotonin begünstigt werden. Beides kann gezielt durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Sport unterstützt und idealerweise ausgeglichen werden. Auch wenn Strunz entsprechende, allgemeingültige Schritte aufzeigt, so betont er immer, dass man die für sich richtigen Wege finden muss. Der Leser geht nicht gerne Joggen? Kein Problem. Wie wäre es mit Schwimmen oder Tanzen?

Forever schlank



Für immer schlank verspricht das Strunz'sche Buch „forever schlank“. No Carb: der erfolgreichste Weg zu einem gesünderen, schlankeren und fitteren Körper“, das er ebenfalls dieses Jahr veröffentlicht hat. Der Titel klingt erstmal sehr reißerisch und macht zumindest die Leser, die sich noch nicht mit „Keto + No Carb“ auskennen, zunächst skeptisch. Ich selbst kann aus eigener Erfahrung sagen, er hat Recht - aber das ist hier nicht die Frage. Das Buch ist unterteilt in drei Hauptkapitel:

1. Das Geheimnis aller schlanken Menschen
2. Das clevere Bewegungsprogramm
3. So lecker schmeckt No Carb

Im ersten Teil geht er ganz am Anfang in aller Kürze auf die Paleo-Grundlagen ein: Genetisch korrekt essen - also keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, kein Fleisch von antibiotika- und hormonbelasteten Tieren und bevorzugt wilde Früchte und Gemüse. Dazu die genetisch korrekte Bewegung nach Bedarf. Also Anspannung und Bewegung zur Jagd, genetisch korrekte Entspannung nach Verzehr des erlegten Tieres.

Ernährungsprogramm in drei Schritten

Im zweiten Teil geht er auf sein Ernährungsprogramm ein, das er in drei Stufen unterteilt:

Erste Woche: 20 g Kohlenhydrate am Tag - Einleitung der Ketose, quasi als Kick-Off.

Zweite bis vierte Woche: 50 g Kohlenhydrate pro Tag. Tipps zur Kombination der Rezepte findet man im letzten Teil des Buches. Dazu kommt täglich Ausdauersport, zweimal pro Woche High-Intensity Intervall Training (HIIT) und Entspannung der Faszien. Ab der fünften Woche: 2 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Aber nicht mehr als 150 g pro Tag.

Was auf knapp zwei Seiten als „Programm“ dargestellt wird, wirkte auf mich zunächst zu kurz gefasst. Aber ich hatte eben Ahnung, wie Keto funktioniert. Allerdings folgen auf den weiteren Seiten tiefergehende Informationen zu verschiedenen Stoffwechselprozessen, die mit diesem Vorgehen angekurbelt werden. Und aus Erfahrung weiß ich, dass gerade zum Einstieg in die ketogene Ernährung zu viele Informationen auch verwirren können.

Kohlenhydrate, Fett und Eiweiße - die drei Makronährstoffe im Überblick

Auf den Folgeseiten erläutert Strunz den Einfluss von Zucker, die häufigsten Zuckerfallen und zeigt welche Snacks unterwegs als Alternative zum bisherigen Brötchen oder Kuchenstückchen dienen können. Am Ende des Kapitels markiert er in einer Tabelle in rot, gelb und grün, welche Gemüsesorten in welcher Häufigkeit gegessen werden sollten (grün am meisten, rot so wenig wie möglich). Zusätzlich werden im Bereich „Zuckerpraxis“ kurze und prägnante Tipps gegeben, was wieviel gegessen werden kann, und was lieber mit Vorsicht zu genießen ist.

Nach dem Einblick in die Kohlenhydrate und warum diese reduziert werden, geht er auf das Thema Fett ein. Denn wenn die Kohlenhydrate reduziert werden, muss Fett als Energieträger her (und Geschmacksträger). Und der Doc räumt gleich zu Anfang des Kapitels mit dem Vorurteil „Fett macht fett“ auf. Denn es ist eher das Gegenteil. Wer zu wenig essentielle Fette zu sich nimmt, nimmt eher zu als ab. Neben Tipps für die richtigen Fette, aber auch Fettfallen, betont er ebenfalls die Notwendigkeit für Omega-3-Fette. Kurz und einfach stellt er die wichtigsten Gründe und Quellen für Omega-3 aus Fisch und Pflanzen dar. Es folgen in der „Fettpraxis“ wieder handliche Tipps für den Alltag. Damit das ganze Thema rund um die Makros nicht zu trocken wird, stellt Strunz am Ende des Fett-Kapitels die Bloggerin Anna von your-diet-angel.com vor. Ihre Erfahrung mit der ketogenen Ernährung zeigt eindringlich, was mit einem geänderten Essverhalten für die Gesundheit getan werden kann.

Es folgt die Vorstellung des dritten Makro-Nährstoffes: Das Eiweiß. Wie wirken Eiweiße, bzw. Aminosäuren im Körper? Wie kann per gezielter Blutuntersuchung, dem Aminogramm, festgestellt werden, welche Bausteine im Körper fehlen? Nur dann kann gezielt „aufgefüllt“ werden. Es lässt sich erahnen das Strunz, im Vergleich zu LCHF, eher einen moderaten Proteinverzehr propagiert und dem Eiweiß mehr Bedeutung zukommen lässt, als dem Fett. Im weiteren Verlauf sind auch hier Alltagstipps zu finden, wie und aus welchen Quellen am sinnvollsten Eiweiße in die Nahrung einzubauen sind. Zusätzlich gibt es einen einseitigen Exkurs zum Eiweißpulver, das Strunz nicht nur aktiv empfiehlt, sondern praktischerweise auch selbst verkauft. Ich selbst kenne es, finde es von diversen Getesteten als sehr schmackhaft, aber auch relativ teuer. Wer LCHF/Paleo/Keto in der sauberen Variante lebt, wird hiervon sowieso Abstand nehmen. Um aber die zum Teil von Strunz empfohlenen 2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu verzehren, muss meist schon ein Pulver herangezogen werden, da es sonst verhältnismäßig schwierig wird, soviel zu essen. Denn Eiweiß

sättigt. Enorm. Wer abnehmen will und mit LCHF oder Keto ein längeres Plateau erreicht, für den mag dies durchaus einen Test wert sein, um zu gucken, wie die Waage reagiert.

Vitamine und Mineralstoffe für mehr Vitalität

Von den Makro- zu den Mikronährstoffen. Für Strunz genauso essentiell wie die richtige Verteilung der Makronährstoffe. Vitamine und Mineralien benötigt der Körper, um reibungslos zu funktionieren. Für den Stoffwechsel, die Hormonproduktion, die Gesunderhaltung und und und. Da Strunz als Orthomolekularmediziner sehr viel höhere Dosen zum Erreichen des eigenen Optimums als der Allgemeinmediziner empfiehlt, kommt er zum Thema Nahrungsergänzungsmittel. Und warum diese in einem gezielten Einsatz Sinn machen.

Mit allen Sinnen:

Bewegung, Faszientraining, Meditation und Rezepte

Die richtige Nahrung allein hilft nicht, um schlank und gesund zu werden. Also gibt Strunz auf den nächsten 30 Seiten einfache und wichtige Tipps zum Thema Bewegung, Meditation, Kraftaufbau und Faszientraining. Zu guter Letzt gibt es auf etwa 40 Seiten Rezepte. Smoothie-Rezepte, die allerdings alle Eiweißpulver enthalten. Herrlich klingende Suppenrezepte und Blitz-Rezepte für ganz Eilige. Als nächstes eine Variation an Rezepte mit 5 bis 30 g Kohlenhydraten pro Portion, sowie Rezepten, die man auf Vorrat kochen und einfrieren kann. Zum Schluss gibt ein kleiner „Keto-Kompass“ einen schnellen Überblick über den Kohlenhydratanteil der besten Zutaten, inkl. Mengenangabe pro Portion. Die Rezepte sind sehr übersichtlich gestaltet, weisen den jeweiligen Anteil der Makronährstoffe aus und sind einfach nachzukochen.

Fazit: Eine leichte und informative Lektüre zum Einstieg in die ketogene Ernährung. Kritisch sehe ich die zum Teil hohen Eiweißmengen. Diese können die Ketose sogar stören, wenn nicht ein entsprechendes Sportprogramm absolviert wird, durch das die Eiweiße gleich wieder in die Muskulatur gehen. Wie bereits erwähnt finde ich, dass der Einsatz von Eiweißpulvern sehr individuell betrachtet werden muss - denn es geht definitiv auch ohne. Wenn Eiweißpulver genutzt werden, bitte unbedingt hochwertige Sorten nutzen. Nach Möglichkeit sogar solche, die aus der Milch von Weidekühen gewonnen werden. Alles in allem ein sehr nettes, leicht verdauliches Buch, das gute Tipps für den Alltag mitgibt.



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

1. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **11. 02. 2017** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum 1. deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Mit dem Kongress wird eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen geschaffen. Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können. Die Schwerpunktthemen des Kongresses sind Diabetes, Krebs und Gewichtsregulierung.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

Hier können Sie sich anmelden:

<http://www.expert-fachmedien.de/anmeldung-lchf-kongress-deutschland>



Referenten:

Hanna Boëthius, Zürich/Schweiz
Diabetes-Expertin

Ulrich Fischer, Bocholt
Gebietsleiter Nahrungsergänzungsmittel

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

Roman Gruber, Basel/Schweiz
ErnährungsCoach, Darmgesundheitsexperte

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

Frank Linnhoff, Grayan et l'Hopital/Frankreich
„Süßes Blut“ – Diabetes Kolumnist vom Low Carb – LCHF Magazin

Bettina Meiselbach, Erbach
Happy Carb – Bloggerin, Buchautorin

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

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

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

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

Christiane Wader, München
Ketokolumnistin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

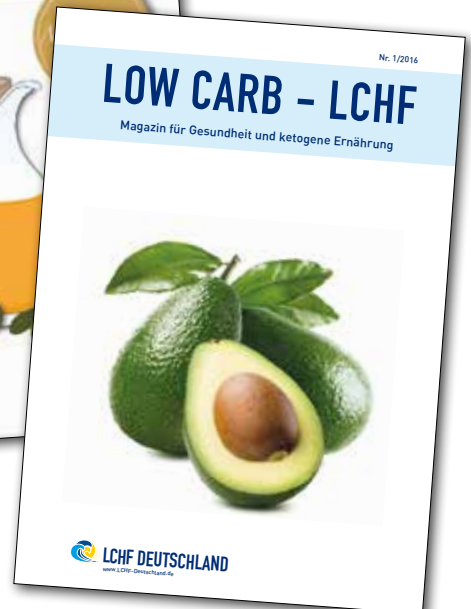
Der Low Carb- Küchenkalender 2017

Best.-Nr. 1096
ISBN 978-3-946010-09-8
Preis: 14,99 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 91-225/151 // 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

