

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Die Fettleber	04
LCHF Grundschule	05
WISSENSWERTE	
Insulin – das missverstandene Hormon von Mag. Julia Tulipan	06
Alles Käse oder was? von Heike Mohrdieck	09
Abnehmen mit einer Extraportion Fett von Mag. Robert Schönauer	12
Wie das erfolgreiche Schwimmen gegen den Strom zu mehr Selbstbestimmung führt von Kathrin Koehler	14
Ketolumne: Keto bei Krebs – ketogener Wohnungswechsel von Christiane Wader	16
Was ist eine Kalorie? Und wenn eine Kalorie eine Kalorie ist, warum gibt es dann die Nahrungsmittelpyramide? von Dr. Daniela Häming	18
Immunabwehr aus der Sicht der TCM – ein Leben mit den Zyklen der Natur von Daniela Pfeifer	22
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	28
Haben Kranken- und Kaufhäuser Gemeinsamkeiten? von Hanna Boëthius	30
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Ohne Gesundheit ist alles nichts von Susanne Lonkowski	32
Mein neues Leben von Michael Gummel	34
LCHF AKADEMIE	37
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	38
Restauranteröffnung – Jasmin Mengele	41
Interview Bettina Matthaai	44
KULINARISCHE REISE DURCH DIE SCHWEIZ	46
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 6 von Dr. Sabine Paul	50
Was Glückliche mit abnehmen zu tun hat von Romina Scalco	52
STYLING von Viola Müller	57
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	58
KOLUMNE VON CARRO	60
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

Low Carb High Fat – Voll fett essen, voll schlank werden



Voll fett essen, voll schlank werden – so das Versprechen des Untertitels des Low Carb High Fat-Buches von Nico Stanitzok und Prof. Dr. Jürgen Vormann. Dass dieses Versprechen eingehalten werden kann, wissen immer mehr Leute. Die LCHF-Bewegung, die aus Schweden zu uns rüber kam, aber auch in Südafrika, Australien und den USA als Banting bekannt ist, überzeugt mit Resultaten.

Wenig Kohlenhydrate, viel gesundes Fett und ein moderater Anteil an Protein – der Weg zu einem gesunden Körper.

Das Buch wartet mit einem kurzen Theorieteil am Anfang auf, in dem die wichtigsten Grundlagen zu den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett auf gut verständliche Weise aufgezeigt werden. Sehr positiv fällt auf, dass gleich am Anfang beschrieben wird, dass LCHF eine dauerhafte Ernährungsumstellung ist und eine kurzzeitige Reduzierung der Kohlenhydrate keinen nachhaltigen Erfolg haben wird. Auch zeigen die Autoren auf, warum ein moderater Anteil an Proteinen sinnvoll ist. Es gibt leider zwei Punkte, die ich im Theorieteil kritisch finde:

Es wird davon ausgegangen, dass bei einem BMI von >30 eine tägliche Kalorienzufuhr von 1500 kcal für Frauen und 2000 für Männer ausreichend ist. Sie schreiben zwar, dass es eine pauschale Aussage ist, zeigen jedoch leider nicht auf, wie der individuelle Bedarf zu errechnen ist. Denn meiner Erfahrung nach dürfte eine Zufuhr von lediglich 1500 kcal gerade für stark übergewichtige Frauen (dasselbe gilt für 2000 kcal bei stark übergewichtigen Männern) ein zu großes Defizit sein, mit den entsprechenden Folgen: Früher wieder Hunger und somit ein erhöhtes Risiko, zwischendrin zu snacken.

Der zweite Punkt, der mich stört, ist die Tatsache, dass die Autoren LCHF mit der ketogenen Ernährung gleichsetzen.



Die ketogene Ernährung ist eine LCHF-Art, aber nicht jede LCHF-Ernährung ermöglicht den Einstieg in die Ketose. Zumal die Autoren schreiben, dass ein ausreichender Ketonlevel von über 1mmol/l im Blut erreicht werden kann, wenn die „Kohlenhydratzufuhr deutlich unter 100 g, besser bei 50 g liegt“ (S. 17). Wenn sich Einsteiger an diese Empfehlung halten, werden sie kaum die Ketose erreichen, es sei denn sie treiben täglich Ausdauersport und Krafttraining. Wer sich in Ketose bringen möchte, muss zum Einstieg unter 30 g bleiben (mit wenigen Ausnahmen bei Sportlern) oder gar unter 20 g.

Es folgen rund 150 Seiten mit sehr abwechslungsreichen Rezepten, die mit schönen Bildern der Gerichte abgerundet sind. Angelegt sind diese auf jeweils zwei Portionen. Der Kaloriengehalt sowie die Makroverteilung sind angegeben, was es dem Leser stark vereinfacht zu wählen, ob die Rezepte in seinen Tagesplan passen. Hier zeigt sich dann teilweise die Problematik, die ich oben mit Blick auf die Ketose aufgezeigt hatte. Ein Frühstück mit bereits 12 g Kohlenhydraten dürfte bei den meisten dafür sorgen, dass die Ketose kaum erreicht oder nur schwer gehalten wird. Aber das ist nur ein kleiner Wermutstropfen, der umgangen werden kann. Die Gerichte sind insgesamt unterteilt in Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks & Süßes. Es gibt Gerichte mit den unterschiedlichsten Eiweißquellen wie Seeteufel, Lachs, Lamm, Rind, Wildfleisch und etliche vegetarische Rezepte. Auch Shakes als Mahlzeitersatz sind dabei, Ideen wie Mini-Auberginenpizzen oder leckere Muffins, die sich leicht mitnehmen lassen. Hier und da gibt es einzelne Zutaten, die ich kritisch finde, wie Sojagranulat oder Erdnusskerne, aber der Großteil überzeugt mit Kreativität und Variationen, die nicht überall zu finden sind. Viele dieser Rezepte werde ich definitiv peu à peu nachkochen. Der weiße Kaffeesmoothie von Seite 40 ist schon einer meiner Lieblinge und schafft es morgens regelmäßig auf den Tisch.

Das große Low Carb High Fat Kochbuch



„Über 60 kohlenhydratar-me, gluten-, soja- und lakto-sefreie Rezepte“ verspricht der Untertitel des „Großen Low Carb High Fat Kochbuchs“ von Åse Falkman Fredrikson und Anna Hallén. Klingt vielversprechend. Das Coverbild mit Beeredes-serts, einem Salat, einem Hauptgericht und Schokola-de spricht auf jeden Fall an.

Theorie und Hintergrundwissen

Der Blick auf die ersten Seiten hält das Versprechen. Nach der Inhaltsangabe folgen knapp 50 Seiten Theorie, aber sehr leicht verständlich. Die Autorinnen greifen das Thema „Forschung und Wahrheiten“ als erstes auf. Hier zeigen sie auf, dass es quasi für alles Forschungen gibt, die das Für oder Wider zu einem Ansatz aufzeigen. Mit gezielten Fragen an den Leser geben sie eine Hilfestellung an die Hand, wie jeder seinen Weg durch diesen Dschungel finden kann. Es folgen Hintergrundinformationen zu Gluten, Soja und Milchprodukten und warum diese lieber gemieden werden sollten. Das Kapitel „Müssen wir Fleisch und Fisch essen, oder reichen pflanzliche Nahrungsmittel“ stellt gut nachvollziehbar zusammen, warum ein gesundes Mittelmaß mit Blick auf die Herkunft das Beste ist, aber der Leser nicht alles kritiklos hinnehmen sollte. Es folgen ein eigenes Kapitel rund um das Ei – einem der wohl vollständigsten Nahrungsmittel – sowie eine kleine Nährstoffkunde. Unter der Überschrift „Was bedeutet 'Auf Null Herunterfahren'“ gibt es eine kurze Information, wie der Leser zum Einstieg in die LCHF-Ernährung die Kohlenhydrate auf „Null fahren“ kann, um so schneller in Ketose zu kommen. Sie schreiben, dass dies für mindestens 10 Tage sinnvoll ist, manche es ca. zwei bis vier Wochen machen, um die positiven Effekte zu spüren. Auch wenn sie schreiben, dass dies kein dauerhafter Zustand sein sollte, und die Zeit danach mit einer gewissen Menge Kohlenhydraten aus Gemüse mindestens doppelt so lang sein sollte wie die Null-Phase, finde ich die Aussage etwas kritisch. So wird der Eindruck vermittelt, dass es auch ohne Gemüse geht, auch wenn sie schreiben, dass dies durchaus Nährstoffe enthält, die wichtig sind. Hier hätte ich mir eine präzisere Darstellung gewünscht. Ebenso fehlt eine Darstellung, an

welcher Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sich der Leser orientieren sollte.

Es folgt ein einseitiger Kurzeinstieg in das Intervallfasten. Nett, aber hierzu müsste der Leser sich woanders mehr Informationen holen. Was auch okay ist, schließlich liegt hier ein Kochbuch vor, kein reines Theoriewerk. Sehr schön finde ich das letzte Kapitel der Theorie „Finden Sie Ihren eigenen Weg“. Denn nur, wenn der Leser seinen Weg mit LCHF findet, wird eine Ernährungsumstellung dauerhaft erfolgreich.

Die Rezepte

Der Rezeptteil des Buches ist unterteilt in vier Kategorien:

- » Frühstück und kleinere Mahlzeiten
- » Mittagssnacks und Abendessen
- » Beilagen
- » Desserts und Naschereien

Die Rezepte sind vielseitig und meist mit relativ wenig Aufwand zuzubereiten, das gefällt mir. Auch steht dabei, ob das jeweilige Rezept für eine oder zwei Portionen reicht. Jedes Rezept ist zudem sehr schön fotografiert, was die Vorfreude erhöht. In der ersten Kategorie gibt es süße und herzhaftere Mahlzeiten, Smoothies und auch ein Brotrezept. Nicht aufgezeigt sind die Nährwerte, was es für diejenigen etwas mühseliger macht, die sehr strikt auf ihr Kohlenhydratlimit achten müssen. Auch in den anderen Rezeptkategorien ist eine schöne Vielfalt zu finden, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sehr kritisch finde ich allerdings den Einsatz von Honig, Bananen und Medjool-Datteln zum Süßen oder Babymaiskolben, Zuckerschoten und Erdnüssen. Diese haben in einer ausgewogenen LCHF-Ernährung meiner Meinung nach keinen Platz. Auch den Einsatz von desodoriertem Kokosöl finde ich nicht so toll, wird hier doch dem Kokosöl viel entzogen. Diese Gerichte ließen sich zumeist problemlos mit nativem Kokosöl zubereiten oder Fleisch alternativ in Ghee anbraten, wenn der leicht kokosnussige Geschmack nicht erwünscht ist.

Fazit

Ein sehr schönes Kochbuch mit vielen Anregungen, aber auch ein paar Einschränkungen. Ich denke, diese Kritikpunkte lassen sich zumindest von dem aufgeklärten LCHF-Leser umgehen und austauschen. Für Anfänger oder diejenigen, die aufgrund von Krankheiten strikt aufpassen müssen, ist es ärgerlich. Aber hier ist jeder selbst gefordert, sich mit dieser Ernährung auseinanderzusetzen und darauf zu achten, was ihm gut tut oder auch nicht. In dem Sinne, viel Spaß beim Kochen!



LCHF AKADEMIE

Ausbildungen * Seminare * Workshops

Die LCHF Akademie vermittelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und Erfahrungen, Kenntnisse im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Unser Ziel ist es, gesunde, artgerechte Ernährung wieder populär zu machen.

Wir bilden interessierte und motivierte Menschen darin aus, andere dabei zu unterstützen, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden bzw. zu bleiben und sie auf dem Weg dorthin zu begleiten.

Darüber hinaus bieten wir Workshops und Seminare für Betroffene und deren Angehörige an.

Dabei steht der gesundheitliche Wert für uns an erster Stelle, jenseits von Lifestyle-Trends und Konsum. Um das zu garantieren, arbeiten wir mit namhaften Medizinern im Hintergrund und bilden uns stetig fort.

Die LCHF-Akademie bildet ganzheitlich aus, weil wir den Menschen als Ganzes verstehen. Der Körper und die Seele müssen im Gleichklang sein, um ein gesundes Ganzes zu werden.

Die Ernährung nimmt hier einen hohen Stellenwert ein. „Du bist, was du isst“ und „Wir sind, was wir denken“ gehört zusammen.

LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

www.LCHF-Akademie.de | E-Mail: info@lchf-akademie.de

Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo“

Die insgesamt neunmonatige Ausbildung endet mit einer Prüfung. Sie beinhaltet über zwanzig Lehrbriefe zum Selbststudium. Die Selbstlernphasen werden durch zwei Präsenzwochenenden im Raum Hamburg ergänzt.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem mehrtägigen Prüfungswochenende. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie für zwei Jahre berechtigt, als **Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo** zu arbeiten. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Lizenz jeweils um weitere zwei Jahre zu verlängern, indem Sie an einem Wochenendseminar teilnehmen und Ihre Kenntnisse auf den neuesten wissenschaftlichen Stand bringen.

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.

Darüber hinaus werden Sie auf der Website www.lchf-deutschland.de als zertifizierter Coach gelistet.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei acht, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Sie können sich verbindlich per E-Mail anmelden: info@lchf-akademie.de

Die aktuellen Ausbildungskurstermine finden Sie hier: www.LCHF-Akademie.de. Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Margret Ache – Heike Mohrdieck – Iris Jansen

Neuer
Ausbildungskurs:
01. August 2017

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

