

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

Vitalstoffe: Kleine, aber unerlässliche Helfer

von Miriam Hoffbauer

Wer sich mit dem Thema „Abnehmen mit Low Carb“ beschäftigt, stolpert früher oder später über William Banting. Der englische Bestattungsunternehmer veröffentlichte 1863 den ersten Diättrattegeber „Letter on Corpulence: Addressed to the public“ – also den „Brief über Korpulenz, an das gesamte Publikum gerichtet“. Darin berichtet er, wie er innerhalb eines Jahres 23 kg aufgrund einer speziellen kohlenhydratarmen Diät, die sein Arzt William Harvey ihm verschrieb, abnahm. Diese Diät bestand hauptsächlich aus Fleisch und Fett. Dass diese Art der Abnahme funktioniert, ist belegt, unter anderem auch durch Robert Atkins in den 1970ern. Warum sie in dieser Form trotzdem nicht empfehlenswert ist? Nun, sie führt zu einem Vitalstoffmangel.

Vitalstoffe – Zutaten für ein gesundes Leben

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette – die drei Makronährstoffe sind wohl jedem bekannt, der abnehmen möchte. Sie liefern Energie und Bausteine für den Körper, z. B. für den Muskelaufbau oder das Immunsystem. Makro heißen sie deshalb, weil wir davon täglich eine größere Menge benötigen, damit das System Mensch funktioniert. Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Diese Mikronährstoffe machen weniger als 0,01 Prozent des Körpergewichts, also nur etwa 7 mg, aus. Und doch geht ohne sie nicht viel. Sie machen den Unterschied zwischen gerade so leben oder voll Energie strotzen. Mängel lösen früher oder später Krankheiten aus. Eine der wohl bekanntesten Mangelkrankheiten ist Skorbut – ausgelöst durch einen extremen Vitamin-C-Mangel. Aber es muss nicht gleich so extrem sein. Vitalstoffe stellen dem Körper alle Bausteine zur Verfügung, die er braucht, um sich selbst zu heilen und ins Gleichgewicht zu bringen. Sie können somit auch bei der Abnahme unterstützen.

Was im Umgang mit Vitalstoffen zu beachten ist

Solange Vitalstoffe „nur“ über die Nahrung zugeführt werden, können bei gesunden Menschen keine Probleme auftauchen. Wer seinem Körper zusätzlich mit Nahrungsergänzungs-



mitteln helfen möchte, sollte zwei Dinge beachten:

1. Ein individuelles Mikronährstoffprofil beim Mediziner erstellen lassen, idealerweise bei einem Orthomolekularmediziner oder Orthomolekulartherapeuten. Die Orthomolekulartherapie setzt laborbasiert auf individuelle Betreuung, um so das Optimum für den Einzelnen zu finden.
2. Bitte keine Vitamine oder Mineralien aus der Drogerie nehmen – diese enthalten viel zu geringe Dosen des eigentlichen Wirkstoffes und viel zu viele Zusatzstoffe, die mehr Nebenwirkungen haben als alles andere.

Diejenigen, die abnehmen möchten, aber z. B. Medikamente einnehmen, sollten dies unbedingt in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Therapeuten tun, damit es zu keinen unerwünschten Neben- oder Wechselwirkungen kommt. Sinnvollerweise wird hier zuerst geprüft, ob der Darm gesund ist. Denn ein kranker Darm nimmt nur einen Bruchteil der Nährstoffe auf, die zugeführt werden. Da sind dann keine großen Sprünge zu erwarten, wenn Vitalstoffe ohne entsprechende vorherige Tests eingenommen werden.

Des Weiteren ist es wichtig zu wissen, dass es fettlösliche und wasserlösliche Vitamine und Mineralien gibt. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K können vom Körper gespeichert werden. D.h., hier kann es zu Überdosierungen kommen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Vor einer Zufuhr derartiger Vitaminpräparate ist also immer eine Nährstoffanalyse im Labor anzuraten, damit gezielt zugeführt werden kann und eine Überdosierung vermieden wird. Alle anderen Vitamine sind wasserlöslich und können vom Körper nicht eingelagert werden. Eine Überdosierung ist also nicht möglich, da ein Zuviel über die Nieren ausgeschieden wird. Trotzdem macht auch hier der Ansatz „Viel hilft viel“ wenig Sinn. Zum einen kosten gute Vitalstoffe entsprechendes Geld, zum anderen können die Auswirkungen kurzfristig unangenehm sein. Wer z. B. mehr als 10 g Vitamin C auf einmal oral einnimmt, der wird mit höchster Wahrscheinlichkeit recht schnell ein Klo benötigen. Der Darm kann dies nicht auf einmal aufnehmen und spült das überflüssige Vitamin C mit viel Wasser wieder aus.



Die wichtigsten Vitamine und Mineralien, die eine Abnahme begünstigen können

Die folgende Übersicht soll helfen, Lebensmittel auszuwählen, die eine Abnahme begünstigen können. Allerdings ist zu beachten, dass diese nie einzeln, sondern immer in Kombination im Körper wirken. Es wäre also kontraproduktiv, nur noch diese zu essen und andere Lebensmittel außer Acht zu lassen. Denn allein die fehlende Abwechslung auf dem Speiseplan würde früher oder später zu Heißhungerattacken führen, die meist einen oder mehrere Schritte zurück bedeuten. Auch sind hier nur die wichtigsten Aufgaben der Vitalstoffe genannt, oftmals gehört noch viel mehr zu ihren Aufgaben.

Vitamin A (fettlöslich)

Vitamin A gibt es in tierischer Form, da wird es Retinol genannt (auch geführt unter den Namen Retina, Retinsäure, Renitylpalmitat). Vitamin A aus pflanzlichen Quellen wird als Carotin bezeichnet. Retinol ist unter anderem für die Bildung und Reifung von roten Blutkörperchen verantwortlich und die Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Riechen und Schmecken. Außerdem ist Vitamin A Bestandteil des Protein- & Fettstoffwechsels. In Stresssituationen steigt übrigens der Proteinbedarf und es wird vermehrt Vitamin A verbraucht. Carotinoide sind die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A und werden vom Körper nur bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt – und dann auch nur soviel, wie benötigt wird. Carotinoide können demnach nicht überdosiert werden, Retinol dagegen sehr wohl. Vitamin A stärkt zudem das Immunsystem. Es ist zu finden in Milch, Leber, Eigelb, Fisch und (Weide-)Butter. Die beste Vitamin-A-Quelle ist mit Abstand die Rinderleber, dann die Hühnerleber. Leber sollte auf gar keinen Fall während des ersten Schwangerschaftstrimesters gegessen werden, denn es könnte Fehlbildungen beim Fötus verursachen. Auf pflanzlicher Seite ist die Süßkartoffel die beste Quelle, ge-

folgt von Karottensaft, rohen und gekochten Karotten (Vitamine sind hitzeempfindlich, daher haben gekochte Lebensmittel einen geringeren Vitamingehalt als ihre rohen Verwandte). Kürbis, Grünkohl und Spinat enthalten ebenfalls noch einen nennenswerten Anteil an Carotinoiden.

B-Vitamine (wasserlöslich)

Bei der Gruppe der B-Vitamine handelt es sich um acht Vitamine, die alle als Vorstufen für Coenzyme dienen. Die Nummerierung der einzelnen Vitamine ist deshalb nicht mehr durchgehend, weil sich bei einigen Substanzen, die ebenfalls als Vitamin B angesehen wurden, nach und nach herausstellte, dass sie keinen Vitamincharakter besaßen und demzufolge entfernt wurden. Heute gibt es noch B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin/Nicotinsäure), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folsäure), B12 (Cobalamin). Die B-Vitamine kommen praktisch in allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, vor allem in Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Leberprodukten, Fisch etc. Einzige Ausnahme ist das Vitamin B12. Es kommt nur in tierischen Produkten vor, weswegen Vegetarier und vor allem Veganer dieses supplementieren müssen. Außerdem kann es vom Körper gespeichert werden, was bei den anderen wasserlöslichen Vitaminen nicht der Fall ist. Die Hauptaufgaben der B-Vitamine sind in der Bildung von Nerven und Muskulatur zu finden, sowie im Energiestoffwechsel. Sie sind dafür verantwortlich, dass Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in Energie umgewandelt werden. Die Nicotinsäure B3 wirkt zudem positiv auf den Cholesterinstoffwechsel, senkt das LDL Cholesterin und erhöht HDL Cholesterin. Das Pyridoxin (B6) ist an mehr als 100 Stoffwechselprozessen beteiligt, u.a. an der Umwandlung von Proteinen und Kohlenhydraten zu Glukose. Fast noch wichtiger ist seine Beteiligung an der Bildung der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Das Glückshormon Serotonin reguliert u.a. den Appetit und die Körpertemperatur. Ein nied-

riger Serotoninspiegel verursacht im Gegenzug z. B. Schlafstörungen, ständiges Frieren, Heißhungerattacken auf Süßes und sogar eine Schilddrüsenunterfunktion, was wiederum die Abnahme behindert.

Vitamin C

Erkältung im Anmarsch? Da wird wohl jeder zu Vitamin C greifen. Das bekannteste aller Vitamine kann aber viel mehr, als das Immunsystem zu stärken. Es ist beteiligt am Kollagenaufbau, schützt somit die Haut und hilft bei der Wundheilung. Dazu ist es eines der wichtigsten Antioxidantien. Im Hinblick auf das Abnehmen ist es nicht zu verachten. Vitamin C senkt LDL Cholesterin und Triglyceride, steigert die Bildung von HDL Cholesterin. Auch die Umstellung von der Zucker- auf die Fettverbrennung geschieht nur mit der Unterstützung von Vitamin C. Des Weiteren hat es einen entscheidenden Einfluss auf die Funktion der Schilddrüsenhormone. Im Zusammenspiel mit Vitamin B3 und B6 ist es an der Energiegewinnung beteiligt und verbessert die Aufnahme von Eisen. Stress und Rauchen verbrauchen übrigens sehr viel Vitamin C, hier sollte entsprechend zugeführt werden. Bei Vitamin C denken die meisten Verbraucher gleich an Zitrusfrüchte. Dabei enthalten heimische Obst und Gemüsesorten teilweise viel mehr: Darunter Brokkoli, frischer Spinat, Fenchel, Hagebutten, schwarze Johannisbeere, Brennnessel, Petersilie oder Bärlauch.

Vitamin D (fettlöslich)

Das Vitamin D hat in den letzten Jahren an Aufmerksamkeit gewonnen, denn es ist immens wichtig für den Körper. Es ist das

einzigste Vitamin, das der Mensch selbst bilden kann, unter den richtigen Voraussetzungen. Dazu muss man mit genügend freier Haut, ohne Cremes, für mindestens 15 Minuten pro Tag der Sonne ausgesetzt sein. Unser Lebensstil führt jedoch dazu, dass viele Deutsche hier einen Mangel haben. Zu ändern wäre dies, wenn wir mehr Zeit in den Monaten ohne „R“ im Namen im Freien aufhielten – ohne Sonnen- oder andere Hautcremes. Oder aber mehr Vitamin-D-haltige Lebensmittel wie Lebertran, Aal und Hering essen würden. Vitamin D ist dafür zuständig, Calcium aus dem Darm aufzunehmen und dann in den Knochen einzulagern. Als Hormon reguliert es unter anderem das Zellwachstum, Muskelschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Hypertonie, Depressionen, Multiple Sklerose und Rheumatoide Arthritis. Vitamin D sollte immer erst nach einer Messung im Blut gezielt eingenommen werden. Und dann in Kombination mit Vitamin K2, da dies die Knochenbildung aktiviert.

Plädoyer für Paleo: Regional, Saisonal, Nose2Tail und artgerechte Tierhaltung

Eine ausgewogene Ernährung, in der 3–5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag enthalten sind, sollte doch ausreichen, um sich mit den notwendigen Mengen an Vitalstoffen zu versorgen – so die weitläufige Meinung. Sieht man sich aktuelle Studien zum Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse an, ist das leider teilweise ein schwieriges Unterfangen geworden. Die folgende Tabelle zeigt ganz eindeutig auf, dass z. B. Brokkoli im Jahr 2002 rund 73% weniger Calcium enthielt als noch 1985! Bei Bananen ist besonders der Verlust von B6 im selben Zeitraum gravierend: 2002 enthielten sie 95% weniger als 1985. Auch Erdbeeren, die



Mineralien und Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Verlust 1985–1996	Verlust 1985–2002
Brokkoli	Calzium	103	33	28	-68 %	-73 %
	Folsäure	47	23	18	-52 %	-62 %
	Magnesium	24	18	11	-25 %	-55 %
Bohnen	Calzium	56	34	22	-38 %	-51 %
	Folsäure	39	34	30	-12 %	-23 %
	Magnesium	26	22	18	-15 %	-31 %
	Vitamin B6	140	55	32	-61 %	-77 %
Kartoffeln	Calzium	14	4	3	-70 %	-78 %
	Magnesium	27	18	14	-33 %	-48 %
Möhren	Calzium	37	31	28	-17 %	-24 %
	Magnesium	21	9	6	-57 %	-75 %
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68 %	-76 %
	Vitamin C	51	21	18	-58 %	-65 %
Apfel	Vitamin C	5	1	2	-80 %	-60 %
Banane	Calzium	8	7	7	-12 %	-12 %
	Folsäure	23	3	5	-84 %	-79 %
	Magnesium	31	27	24	-13 %	-23 %
	Vitamin B6	330	22	18	-92 %	-95 %
Erdbeeren	Calzium	21	18	12	-14 %	-43 %
	Vitamin C	60	13	8	-67 %	-87 %

*Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz), 1996/2002 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal *nicht untersucht*

in der Low-Carb-Ernährung ein beliebtes Obst sind, enthielten 2002 87% weniger Vitamin C gegenüber 1985. Und das sind die Ergebnisse von vor 12 Jahren! Dass sich diese Werte in irgendeiner Form verbessert haben, ist stark zu bezweifeln. Die Ursachen für den Nährstoffverlust sind vielfältig: Ausgelaugte und schadstoffbelastete Böden in der Landwirtschaft; Ernte rund ums Jahr, Ernte von unreifem Obst und Gemüse, damit es lange Transport- & Lagerzeiten übersteht und auch gentechnisch veränderte Saaten tragen hierzu bei. Daher ist eine paleo-basierte Ernährung – egal in welcher Ausprägung, sehr sinnvoll. Obst und Gemüse, das regional und möglichst biologisch angebaut wird, enthält mehr Vitalstoffe als konventionell angebautes Gemüse, das auch noch über große Entfernungen transportiert wird. Auch die Lagerzeiten verkürzen sich, wenn man auf saisonal verfügbares Obst und Gemüse achtet. Aber nicht nur bei den pflanzlichen Lebensmitteln ist das der Fall. Auch bei tierischen Produkten lässt sich im Labor nachweisen, ob sie artgerecht gehalten und gefüttert wurden, oder möglichst schnell in einer Mast großge-

zogen wurden. Der Nose2Tail-Ansatz, alles vom Tier zu essen, von den Filetstücken bis zu den Innereien, macht mit Blick auf die Vitamine sehr viel Sinn. Denn die wichtigen Vitalstoffe stecken hauptsächlich in den Innereien, während Muskelfleisch eher reine Proteine & Fett liefert. In dem Sinne: Guten Appetit, bleiben Sie gesund!

Miriam Hoffbauer



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
Ketolumnistin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

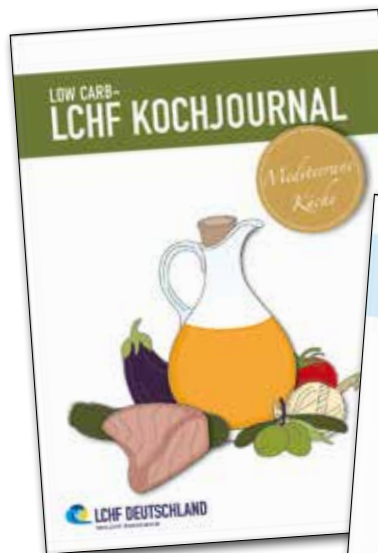
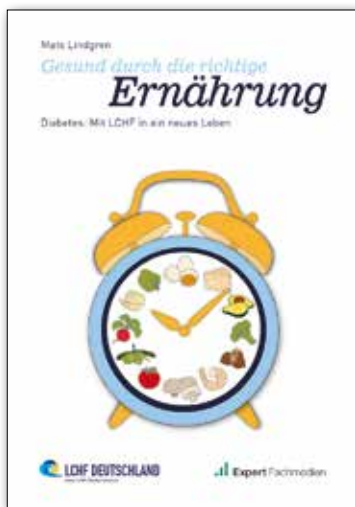
Mats Lindgren

**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
Magazin für Gesundheit und
ketogene Ernährung**

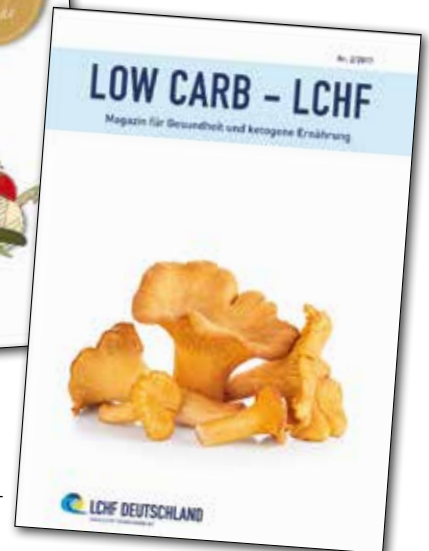
Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

**LOW CARB – LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

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

Bestellnummer: 1025



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

