Ausgabe 04/2017 | Dezember | EUR 6,00 | CHF 8,90

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

LCHF und Sport

Low Carb in der Schwangerschaft

Ketogene Ernährung bei Krebs

Herausgegeben von:
LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

INHALT

EDITORIAL U2

INHALT 03

LCHF BASISWISSEN

LCHF Grundschule 04
Infobox Protein 05

WISSENSWERTES

„Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!" von Nadja Polzin 06
Die ideale Sportlerernährung: Fette vs. Kohlenhydrate von Julia Schuler 09
Nebenwirkung Vitalstoffmangel von Miriam Hoffbauer 12
Schadet LCHF in der Schwangerschaft? von Elisabeth Häusler 14
Ketogene Ernährung, ja oder nein? von Dr. med. Vilmos Fux 16
Meine Erfahrungen nach 30 Tagen Reset für den Darm von Susanne Lonkowsky 18
Ist die Ketogene Ernährung ein Jungbrunnen? von Mag. Julia Tulipan 21
Ketolumne: Keto bei Krebs – Winterzeit von Christiane Wader 23
Keto, Fasten und antiangiogenetische Lebensmittel von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder 26
Interview mit Romina Scalco 29

ERFOLGSGESCHICHTEN

Vom Couch-Potato zum „Zuckersportler" von Christian Stehle 32
Poly... was? von Kerstin Koranda 34
Mein Weg von Ulrike Rubenbauer 40

LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018 42

KREATIVE KÜCHE

Winter-Rezepte von Birgitta Höglund 44
Thermomixrezept von Susanne Lonkowsky 47

GESUNDHEITSTRAINING

Genuss-Inspirationen gegen Stress: Maca von Dr. Sabine Paul 50
Gehirn-Akrobatik der etwas anderen Art von Silke Schaible 52

LCHF COACHING 54

BESUCH BEIM TEAM DIET DOCTOR 55

BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer 57

FUTTER FÜRS HIRN 59

GANZHEITLICHER STRESS-COACH 61

ABONNEMENT/IMPRESSUM 63

BÜCHERBUMMEL
mit Miriam Hoffbauer

Essen! Nicht! Vergessen!

Bestellen Sie unter: http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/

Wie kann man vergessen, zu essen? Manch einer mag sich das bei dem Buchtitel fragen. Aber wenn man etwas länger drüber nachdenkt, ist einem selbst das bestimmt auch schon passiert. Mir geht es durchaus so, wenn ich viel zu tun habe. Dann vergesse ich zu essen. Was nicht schlimm ist, denn zum einen passiert das nur selten, und zum anderen fällt es dann abends um so stärker auf. Völlig normal und gesund. Was aber, wenn ein Mensch regelmäßig vergisst, zu essen? Spätestens dann wird klar, dass etwas nicht stimmt.

Demenz, „vom lateinischen dementia, ohne Verstand, Denkkraft bzw. Besonnenheit seiend", oder auch übersetzbar mit „Nachlassen der Verstandeskraft" ist ein Syndrom, das bei verschiedenen degenerativen und nichtdegenerativen Erkrankungen des Gehirns auftritt. Das neue Buch von Ulrike Gonder und Dr. Peter Heilmeyer zeigt laut Untertitel Wege auf, wie man das „Demenzrisiko einfach wegessen - oder: Wie die Ernährung vor Alzheimer & Co. schützen kann". Der Gedanke, dass man sich selbst davor schützen kann, bzw. zumindest das Risiko senken kann, sich selbst und andere zu vergessen, weckt Hoffnung. In vier Teilen zeigt das Buch auf, wie das geht.

Teil 1: Alzheimer: auch eine Frage des Lebensstils

Dieser erste Teil des Buches stellt auf 15 Seiten sehr gut verständlich dar, was Alzheimer ist, wie die Krankheit im Gehirn wirkt und was die Auslöser dafür sind. Des Weiteren werden Risikofaktoren aufgezeigt, ebenso, dass im Moment keine Medikamente gegen den Fortschritt der Krankheit wirklich Erfolg haben.

Teil 2: Raus aus der Alzheimer-Falle: richtig essen, statt vergessen

Die Kapitel in Teil 2 des Buches gehen darauf ein, wie unsere Nahrung im Gehirn wirkt. Und es räumt mit alten Vorurteilen auf. Oder wussten Sie, dass Cholesterin für das Gehirn nicht nur wichtig ist, sondern es auch unter anderem aus Cholesterin aufgebaut ist? Das ist nur ein Grund, warum ein Verzicht auf (gutes) Fett eine schlechte Idee ist. Ebenso heißt es immer, dass unsere Schaltzentrale Kohlenhydrate benötige. Das stimmt so nur bedingt. Und erst recht nicht in der Form, wie sie heutzutage meist zugeführt werden. Die Autoren zeigen auf, warum Demenz auch als Hirn-Diabetes bezeichnet wird, was Insulinresistenz ist und warum sie das Risiko für die Degeneration des Gehirns erhöht. Auch wenn hier und da Fachbegriffe verwendet werden, so sind sie doch immer sehr gut erklärt.

Teil 3: Hirngerecht essen

Aus den ersten beiden Teilen des Buches ergeben sich umfangreiche Anforderungen an die Nahrungsmittel, die uns helfen sollen, das Demenzrisiko zu senken. Sie sollen das Gehirn nicht nur mit allen benötigten Makro- und Mikronährstoffen versorgen, sondern auch entzündungshemmend wirken, sie

ESSEN! NICHT! VERGESSEN!

Demenzrisiko einfach wegessen – oder: Wie die Ernährung vor Alzheimer & Co. schützen kann.

Ulrike Gonder | Dr. Peter Heilmeyer
Systemed Verlag , 15,95 €

sollen vor Oxidation schützen. Weiterhin sollten die Lebensmittel ein möglichst geringes „Verzuckerungspotential“ aufweisen und Blutzucker- sowie Insulinspitzen vermeiden. Das klingt erst einmal sehr viel und aufwändig. Aber mit der LOGI-Methode, einer kohlenhydratreduzierten Ernährung, sind die Punkte sehr gut umsetzbar. Da in dem Buch auch die positiven Wirkungen der Ketonkörper aufgezeigt werden, wird in dem Kapitel auch beschrieben, wie der Körper darin unterstützt werden kann, diese produzieren. In der einfachsten und am wenigsten aufwendigen Version geschieht dies schon jede Nacht im Schlaf. Vorausgesetzt, das letzte Essen findet nicht zu spät statt. Eine weitere Option ist die sogenannte ketogene Ernährung, die ebenfalls noch einmal vorgestellt wird.

Es sind zusätzlich viele Tipps und Tricks für den Alltag enthalten und auch Fragen wie „was ist mit den Schadstoffen in Fisch“ werden beantwortet. Kurze Listen zum Kohlenhydratgehalt der gängigsten Lebensmittel erleichtern den Einstieg, ebenso eine Übersicht, welche Blutwerte sinnvollerweise bestimmt werden sollten. Denn dann können Defizite bei Vitaminen und Mineralien gezielt aufgefüllt werden und so das Risiko für Demenz (und weitere Krankheiten) weiter gesenkt werden. Sogar ein paar Anregungen für verschiedene Mahlzeiten sind enthalten. Da das Buch aber kein Kochbuch ist, sind diese nur kurz und ohne genaue Zutaten aufgelistet und sollen eher der Inspiration dienen.

Teil 4: Wir haben nichts zu verlieren – aber viel zu gewinnen

In dem kürzesten Abschnitt des Buches geht es darum, das auf den vorherigen Seiten erworbene Wissen zu vertiefen. Es werden Quellen und Leseempfehlungen gegeben zu Büchern, Fachartikeln, Internetseiten, Blogs sowie Bezugsquellen für einige Nahrungsmittel.

Fazit: Lesen nicht vergessen!

Das Buch ist sehr lesenswert für jeden, der seine Gesundheit verbessern oder erhalten möchte. Hier wird Fachwissen leicht verständlich vermittelt und bei den Empfehlungen ist klar, warum diese so herum und nicht anders erfolgen. Die Verbindung zwischen Lebensmitteln und Wirkweisen auf das Gehirn ist sehr gut verständlich. Der Lesefluss ist sehr angenehm, die eingebundenen Grafiken einfach gehalten, sodass sie nachvollziehbar sind. Für das Buch gilt eindeutig: Lesen nicht vergessen!

ketovida
Ganzheitliches Ernährungscoaching

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.

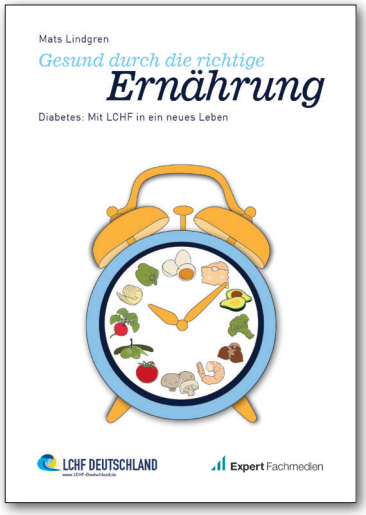
Hier können Sie sich anmelden:
https://low-carb-lchf-kongress.de/

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 – Das Kochjournal
FÜR EINSTEIGER

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/gesundheit-und-ernaehrung**

LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Expert Fachmedien