

LOW CARB — LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir gehören seit dem letzten Jahr zur Generation 60+. In Gesprächen mit Freunden und Bekannten gleichen Alters geht es immer öfter um die Vorbereitung auf den Ruhestand. Berufliche Perspektiven oder Herausforderungen anderer Art spielen keine Rolle mehr. Für uns jedoch bedeutet Stillstand Rückschritt, also bleiben wir in Bewegung. Wir möchten unbedingt damit fortfahren, unsere Begeisterung für Gesundheit durch die richtige Ernährung an viele Menschen weiterzugeben. Aus dieser Leidenschaft ist dieses Magazin entstanden. Langjährige LeserInnen haben auch dessen Entwicklung mitverfolgt.

Aus diesem Grund gibt es seit 2017 auch den Low Carb – LCHF Kongress und die Akademie, in der wir nach einer kreativen Pause im

August wieder neu durchstarten. Die Basisausbildung ist optimiert und neue Angebote sind kreiert worden. Wir freuen uns, mit weiteren kompetenten Dozenten nun auch die Bereiche Keto, Vitamin D und Stress in das Ausbildungsangebot integriert zu haben. Sie sehen, wir bewegen uns weiter vorwärts, das macht Spaß und hält uns jung.

Allen, die sich für Bewegung, Muskelaufbau und Sport interessieren, bieten wir am 20. Oktober 2018 einen KETO – LCHF Tageskongress an. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 35. Und auch an die Familien mit ihren süßen Kleinen haben wir gedacht und gerade ein eigenes Kochjournal für die zucker- und glutenfreie Ernährung der ganzen Familie herausgegeben.

Sie sehen, es bleibt spannend und bewegt! Haben Sie noch Wünsche und Anregungen für uns? Teilen Sie es uns gerne mit, nichts ist unmöglich. Doch lassen Sie sich nun von diesem Magazin inspirieren, lesen Sie Fachwissen und Erfolgsgeschichten und genießen Sie die leckeren Rezepte dieser gesundheitsfördernden Ernährung.



INHALT

Editorial	U2
Inhalt	
Basiswissen	04
LCHF Basiswissen – Die Keto-Grippe	04
LCHF Grundschule – Zuckersucht	05
Wissenswertes	06
Fasten – Warum weniger manchmal mehr ist von Mag. Julia Tulipan	06
Das kleine Vitamin-ABC – Teil 2 von Miriam Hoffbauer	09
Weniger Kohlenhydrate: Verlust oder Gewinn? von Carola Schröder	11
Dem Blut auf der Spur von Heike Vorbau-Konzak	14
Aromastoffe von Dr. Ulrike Fischer	17
Kochen mit Kindern von Valentina Moling	19
Diabetes und LCHF – ein alter Hut? von Christian Stehle	22
Ketolumne XVI: Käse von Christiane Wader	24
Julia Tulipan im Interview	27
Erfolgsgeschichten	30
Der letzte Schlüssel von Carmela Mongelli-Lamprecht	30
Krafttraining – die Basis für mehr Gesundheit, Kraft und Lebensqualität von Christian Rumerskirch	32
Endlich frei! von Fehmye Kerkhof	36
Selbst etwas tun, um nicht Opfer zu sein von Stefanie Ebenfeld	38
Kreative Küche	40
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	40
Rezepte "draußen genießen" von Susanne Lonkowsky	42
Rezepte von Stefanie Ebenfeld	45
Gesundheitstraining	46
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Basilikum von Dr. Sabine Paul	46
Kolumne von Romina Scalco	49
LCHF Coaching	50
Rückblick auf den Low Carb – LCHF Kongress, Teil 2	51
KETO – LCHF Tageskongress – Keto und Sport	35
Interview mit Andrea Meiler	53
LCHF Deutschland Akademie	29/56
Bücherbummel mit Miriam Hoffbauer	57
Buchvorstellung von Dr. Ulrike Fischer	61
Abonnement/Impressum	63

Das kleine Vitamin-ABC — Teil 2

von Miriam Hoffbauer

Das kleine Vitamin-ABC gibt einen weiteren Einblick in die wichtigsten Funktionen und Quellen der verschiedenen Vitamine. Teil 1 in der letzten Ausgabe des LCHF Magazins widmete sich den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K. Teil 2 nimmt die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C in den Fokus.

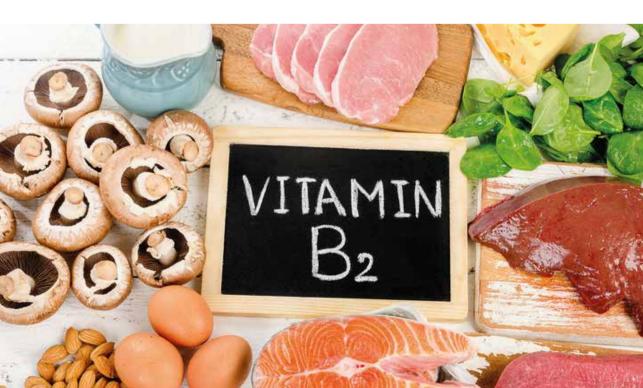
Wasserlösliche Vitamine sind in allen wasserhaltigen Bereichen des Körpers zu finden, zum Beispiel im Blut oder in den Zellzwischenräumen. Der Körper kann wasserlösliche Vitamine kaum speichern — ein Zuviel wird direkt wieder ausgeschieden. Nur Vitamin B12 wird in der Leber gespeichert. Der Körper kann wasserlösliche Vitamine nicht selbst herstellen, mit einer Ausnahme: Vitamin B3. Eine stete Zufuhr von außen ist daher unerlässlich, um einen reibungslosen Ablauf im Körper zu ermöglichen. Katzen beispielsweise können auch Vitamin C selbst herstellen, der menschliche Körper hat im Laufe der Evolution diese Fähigkeit verloren.



Vitamin B

Es gibt nicht nur das eine Vitamin B, es handelt sich hierbei um eine Gruppe von insgesamt acht Vitaminen, 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 (Panthensäure), 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, weswe-





gen 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 Cholsterinstoffwechsel, senkt das LDL-Cholesterin und erhöht das HDL-Cholesterin. Es kann vom Körper über drei Wege selbst produziert werden, unter anderem, wenn die essentielle (lebensnotwendige) Aminosäure L-Tryptophan in ausreichender Menge vorhanden ist.

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 niedriger 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. Mit Blick auf das Abnehmen ist es auch nicht zu verachten. Vitamin C senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, steigert die Bildung von HDL-Cholesterin. Auch die Umstellung von Zucker- auf 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, dieses sollte entsprechend zusätzlich eingenommen werden. Bei Vitamin C denken die meisten Verbraucher gleich an Zitrusfrüchte. Dabei enthalten heimische Obst- und Gemüsesorten teilweise viel mehr davon. Darunter Brokkoli, frischer Spinat, Fenchel, Hagebutten, Schwarze Johannisbeere, Brennnessel, Petersilie oder Bärlauch.

Die tägliche orale Aufnahme ist beschränkt auf circa 10 g Vitamin C bzw. 0,8 - 1 g pro Stunde. Wenn mehr auf einmal über den Mund aufgenommen wurde, kommt der Darm an seine natürliche Aufnahmegrenze und reagiert mit Durchfall. Der Darm nutzt lediglich Wasser, um das Zuviel auszuscheiden. In der Vitamin-C-Hochdosistherapie bei Erkältungen, Hörsturz oder auch begleitend wird mit Infusionen gearbeitet, die bei 7,5 g starten und in Abhängigkeit von der Diagnose und Dauer bis zu 100 g pro Gabe betragen können.

Miriam Hoffbauer

LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE

Online-Ausbildungen an der LCHF Deutschland Akademie



Ausbildung zum Keto-Coach

Die Ausbildung "Coach für ketogene Ernährung", kurz Keto-Coach genannt, ist als Erweiterung und Vertiefung von bereits bestehendem Grundlagenwissen zu Low-Carb, aber vor allem als umfassende Wissenserweiterung in das Thema ketogene Ernährung gedacht. Ziel der Ausbildung ist, sowohl die historischen Hintergründe, biochemischen Grundlagen und theoretisches Wissen zu vermitteln und vor allem eine Anleitung zur praktischen Umsetzung zu geben.

Die Ausbildung kann jederzeit ab dem **15. September 2018** beginnen. Die Inhalte werden auf einer Lernplattform bereitgestellt und das Lerntempo kann den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die Inhalte sind in Module und Lektionen unterteilt, welche in Chargen freigeschaltet werden. Die Ausbildung dauert mindestens 6 Monate und muss spätestens nach 18 Monaten abgeschlossen werden.

Dozentinnen: Daniela Pfeifer und Mag. Julia Tulipan Weitere Informationen finden Sie hier: https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/keto-coach/

Ausbildung zum Vitamin-D-Coach

In der Ausbildung zum **Vitamin-D-Coach** lernen Sie fundiertes Wissen über die neuesten Erkenntnisse zur Wirkung von Vitamin D, wie Vitamin D vor Krankheiten schützt und wie ein Vitamin-D-Mangel verhindert, bzw. therapiert werden kann.

Ziel der Ausbildung ist, die gesundheitlichen Vorteile einer guten Vitamin-D-Versorgung an andere Menschen weitergeben zu können. Die Ausbildung umfasst neben den Vitamin-D-Lehrbriefen auch die Lehrbriefe zu den theoretischen Grundlagen des Coachings. Die Ausbildung beginnt monatlich ab dem **1. Oktober 2018**.

Dozenten: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Margret Ache und Romina Scalco

Fortbildung zum Ganzheitlichen Stress-Coach (Low Carb/LCHF)

Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung fühlt sich dauerhaft gestresst. Darunter leiden Arbeitskraft und Lebensqualität. Sie sind Ernährungsberater/in, Ernährungscoach oder Heilpraktiker mit Schwerpunkt Low Carb/LCHF/Paleo und wissen, dass selbst die beste Ernährung schnell bei Stress unter die Räder gerät?

Wenn Sie Ihre Klienten in dieser Situation **ganzheitlich beraten** und in der Stress-Resistenz stärken möchten, dann gibt Ihnen diese Fortbildung zum ganzheitlichen Stress-Coach (mit Schwerpunkt Low Carb/LCHF-Ernährung) optimale Voraussetzungen an die Hand.

Es handelt sich um einen Onlinekurs mit 5 Live-Webinaren, schriftlichen Lerneinheiten auf der Kursplattform, Austausch der Teilnehmer/innen in einem Forum, sowie individueller Betreuung per E-Mail.

Kursstart ist der 30.08.2018 Dozentin: Dr. Sabine Paul

Weitere Informationen lesen Sie hier: https://lchf-deutsch-land.de/aus-und-weiterbildungen/stress-coach/

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt: info@lchf-deutschland.de

KETO — LCHF TAGESKONGRESS

"Keto und Sport"

20. Oktober 2018

von 9.00 – 17.30 Uhr Radisson Blu Scandinavia Hotel, Düsseldorf

Referenten:

Dr. med. Volker Dahmen

» Internist, Schwerpunkt Kardiologie, Ausdauersport

Josef Heusserer

» Typ-1-Diabetiker, Rad-Ultra-Endurance

Christian Rumerskirch

» Trainer, Kraftsport, Body Composition

Mag. Julia Tulipan

» Biologin, Cross Fit, Science Geek

Moderation: Nadine Pungs Fachausstellung: 9.00 – 18.00 Uhr

Bitte vormerken! Weitere Informationen folgen in Kürze hier: www.lchf-deutschland.de







LOW CARB — LCHF KONGRESS 2018

Rückblick auf dem Low Carb — LCHF Kongress, Teil 2

von Miriam Hoffbauer

Impressionen vom 2. LCHF Kongress

Am 17. Februar war es so weit: Der zweite deutschsprachige LCHF-Kongress fand in Düsseldorf statt. Nachdem bereits der erste Kongress im Februar 2017 erfolgreich war, wurde dieses Jahr sogar noch um einen Tag verlängert. Es war ein Wochenende vollgepackt mit den verschiedensten Vorteilen, die LCHF und verwandte Ernährungsformen mit sich bringen und intensiven Gesprächen.

Im letzten LCHF Magazin haben Sie meinen Bericht über den ersten Kongresstag gelesen. Nun geht es mit Tag 2 weiter.

Sonntag, 18. Februar 2018 – Tag 2

Der zweite Kongresstag startete mit einer weiteren Bekannten. Julia Gruber, Ernährungscoach, erklärte mit ihrem Vortrag "Leaky Gut – was nun" mit welchen Tests ihr Mann Roman und sie den "löchrigen Darm" diagnostizieren und was sie empfehlen, um den Darm wieder zu stärken. Denn der Darm ist der Sitz des Immunsystems. Wenn dieser selbst auf gesunde Lebensmittel mit Entzündungen reagiert, dann leidet die gesamte Gesundheit und Lebensqualität. Julia Gruber empfiehlt für den Anfang die Ketogene Ernährung, wobei das Gemüse nicht vergessen werden sollte. Aber auch hier ist es wichtig zu wissen: Wer immer wieder dieselben Lebensmittel isst, riskiert, gegen eben diese Intoleranzen zu entwickeln. Um dies zu ver-



meiden und den Spaß am Essen nicht zu verlieren, sollte Abwechslung auf den Tisch! Julia Gruber sieht fünf Erfolgsfaktoren für einen gesunden Darm: Die Analyse, worauf genau der Darm reagiert und ob eine Bakterienfehlbesiedlung vorliegt, eine Anpassung des Lebensstils, die richtigen Nährstoffe zuführen, ggf. vorübergehend auch durch Supplemente und Probiotika, um den Darm zu stärken.

Vom Darm zum Gehirn. Marina Lommel, Gründerin des Startups Foodpunk, nimmt das Publikum in ihrem Vortrag "Die ketogene Ernährung und das Gehirn" mit in die Funktions- & Wirkweise der extrem kohlenhydratreduzierten Ernährung. Sie zeigt die biochemischen Grundlagen auf, damit alle Anwesenden die Grundzüge verstehen. Im nächsten Schritt erklärt sie die Makronährstoffverteilung, mit denen der Körper in die Ketose gebracht werden kann. Auch erklärt sie, warum es in den Medien oft heißt, dass eine ketogene Ernährung sehr anstrengend und einseitig ist. Der Grund liegt in den Ernährungsplänen für Kinder, die aufgrund einer medikamentenresistenten Epilepsie die ketogene Ernährung verfolgen, um so eine Reduktion der Anfälle bis hin zur Anfallsfreiheit erreichen zu können. Wenn man dann sieht, dass zum Frühstück 15g Toast, 45g Banane, 30g Schinken, 62,5g fettarme Milch, 5g Rapsöl und 18,5g MCT Öl auf



dem Plan stehen, ist es verständlich. Dass es aber auch lecker und gesund geht, zeigt sie anhand einiger Fotos ihrer eigenen Rezepte, in denen Gemüse die Hauptrolle spielt. All das, um die Vorteile der ketogenen Ernährung zu genießen: Ein verbesserter Energiestoffwechsel, Unterstützung für die Mitochondrien, Entzündungsreaktionen werden gemindert und noch einiges mehr. Wer den gesamten Vortrag lesen möchte, findet ihn unter foodpunk.de. Neben dem Vortrag konnten die Teilnehmer im Vorraum mehr zu Marina Ernährungsplänen erfahren und eine Auswahl ihrer Backmischungen probieren.

Die nächste Rednerin, Prof. Dr. Ulrike Kämmerer, ist Biologin und Forscherin zum Thema Krebs an der Universitäts-Frauenklinik in Würzburg. Sie war Mit-Initiatorin einer der ersten klinischen Studien über ketogene Ernährung bei Krebs überhaupt. Oftmals heißt es, dass es zu wenig klinische Belege zur Wirkweise der ketogenen Ernährung gibt. In ihrem Vortrag geht sie auf "Die ketogene Ernährung in der Medizin der letzten 220 Jahre" ein. Eine beeindruckende Reise durch die Geschichte, die eindeutig zeigt, dass es an Belegen nicht mangelt, höchstens am Willen, diesen Weg zu verfolgen.

In der anschließenden Diskussionsrunde erzählen Stefanie und Stefan Ebenfeld über ihren Weg zur ketogenen Ernährung. Stefanie erkrankte 2011 an Brustkrebs und erhielt das volle Programm der gängigen Therapie. Als 2014 Knochenmetastasen hinzukamen, entschloss sich das Paar die ketogene Ernährung zur Unterstützung der laufenden Standardtherapie auszuprobieren. Damit nicht doppelt gekocht werden musste, stellte ihr Mann sich mit um. Dank der ketogenen Ernährung konnte Stefanie die Behandlung besser verkraften und ist mittlerweile 3,5 Jahre progressionsfrei, anstatt der von den Ärzten prognostizierten 15 Monate. Sie macht viel Sport, arbeitet als Yogalehrerin und geht joggen. Auf ihrem Blog Steffis-KetoKitchen4Health erzählt sie ihre Geschichte, teilt Rezepte und stellt Informationen zu Keto bei Krebs gesammelt zur Verfügung.

Nach der Mittagspause stand noch ein Redner auf dem Programm. Er bezeichnet sich selbst als hochinfektiösen Gesundheitserreger, möchte er doch möglichst viele Menschen anstecken, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. In "Vitamin D und Fett – an den Haaren herbeigezogen?" verdeutlicht Prof. Dr. Jörg Spitz, dass beide Vitalstoffe in der Evolution des Menschen eine wichtige Rolle gespielt haben – und bis heute inne haben. Mit seinem typischen Humor hält er die Zuschauer bei der Stange und erklärt ihnen, dass jedes Leben eine gesunde Umwelt und das passende Biotop zum Gedeihen braucht. Für die Entwicklung des Menschen ist die Mutter das erste und beste Biotop, denn das Kind bekommt im Uterus die richtige Ernährung und befindet sich in einer sicheren Umwelt. Der Contergan-Skandal zeigt jedoch eindeutig, was schief gehen kann, wenn zu einem bestimmten Zeitpunkt dieses Biotop gestört wird. Aber auch kleine Dinge wie ein aus der Balance geratenes Verhältnis Omega-6 zu Omega-3, beeinflussen die Gesundheit. Spitz zeigt auf, wie Epigenetik, also die Schnittstelle zwischen Genen und Umwelt, wirkt und wie diese heute. trotz einiger nicht mehr optimaler Begebenheiten beeinflusst werden kann. So senkt z. B. ein hoher Vitamin-D-Spiegel den Langzeitzuckerwert. Und was die richtigen Fette ermöglichen, zeigt eine kohlenhydratarme Ernährung, die reich an gesunden Fetten ist. Prof Spitz appelliert an die Anwesenden: "Aktivieren Sie Ihren inneren Arzt!". Denn der menschliche Körper besitzt alles, was nötig ist, um sich selbst zu heilen, wenn ihm die richtigen Zutaten gegeben werden.

Zum krönenden Abschluss gaben die Organisatorinnen, Margret Ache und Iris Jansen bekannt, dass es dank des großen Andrangs auch nächstes Jahr wieder den LCHF Kongress geben wird. Also schon vormerken: 23. und 24. Februar 2019! Bis dahin, bleiben Sie gesund!



LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE

Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb — LCHF — Keto Lifestyle

Die Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle bietet die Grundlage für eine Erweiterung bestehender Kompetenzen oder einer beruflichen Neuorientierung. Ziel der Ausbildung ist, die Low Carb – Ernährungsformen als ganzheitliches qualitatives Modell an andere Menschen weitergeben zu können.

Die Ausbildung Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Sie beinhaltet, neben über zwanzig Lehrbriefen zum Selbststudium, zwei Webinare und Informationsbriefe.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer einwöchigen Praxiswoche und der Abschlussprüfung. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und zwei praktischen Teilen. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, als Gesundheitsund Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle zu arbeiten.

Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung beginnt monatlich ab dem 1. August 2018 und endet frühestens nach 6 und spätestens nach 18 Monaten. Das bietet Ihnen eine höchst mögliche Flexibilität Ihres Lerntempos. Die Plätze für die Praxis- und Prüfungswoche wer-

den nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein.

Termine Praxis- und Prüfungswoche:

- » 02.03. 10.03.2019 oder
- » 06.04. 14.04.2019 oder
- » 27.04. 05.05.2019
- » weitere Termine im Herbst 2019

Dozentinnen: Margret Ache — Iris Jansen — Romina Scalco — Mag. Julia Tulipan

Weitere Informationen finden Sie hier: https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/basisausbildung-gesundheits-und-ernaehrungscoach/

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt: info@lchf-deutschland.de



BÜCHERBUMMEL

BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

Anja Leitz: Fett – Das Handbuch für einen optimierten Stoffwechsel



Es gibt wohl kaum einen Nährstoff, der die Gemüter so sehr spaltet, wie Fett. Gut, in den letzten Jahren versuchen die Kohlenhydrate den ersten Platz unter den streitbaren Stoffen einzunehmen, aber die Diskussion um das Fett begleitet uns schon etwas länger. Anja Leitz ist Therapeutin und leitet das Haus Steinfels in der Schweiz, ein Therapie-& Wellness Zentrum,

das sich ganzheitlich mit dem Menschen befasst und dabei bis auf die Zellebene geht, um ein optimales Zusammenspiel zu ermöglichen.

Das vorliegende Buch ist nicht das erste, das sich allein mit "Fett" beschäftigt. Aber zumindest von den Büchern, die ich bislang gelesen habe, ist es doch das Einzige, das die verschiedenen Fettsäuren sehr detailliert mit ihren Vor- & Nachteilen darstellt, Körperfett als Organ bezeichnet und aufzeigt, welche Rolle Licht und Lebensstil für den Fettstoffwechsel spielen.

Der Inhalt

Der Überblick zu den Hauptthemen aus dem Buch lässt ansatzweise erahnen, wie tief das Buch in die Thematik einsteigt und welche Bilder Anja Leitz nutzt, um das Wissen zu vermitteln:

- 1. Das Fettgewebe, unsere Über-Lebens-Reserve
- 2. Die Unglaublichen...Fettsäuren
- 3. Bolt Eine Fettsäure für alle Fälle?
- 4. G-Force: Agenten mit Biss
- 5. Captain Fantastic: Einmal Wildnis und zurück
- 6. Alles steht Kopf: Let's Party Aber richtig!



Die Autorin lädt ihre Leser ein, die Party ihres eigenen Lebens zu planen und zu geben. Die Gäste? Superhelden aus dem Disney-Universum. Da sie alle unterschiedliche Superkräft und Eigenheiten besitzen, und mögen auf Parties entweder nicht nebeneinander sitzen, oder kommen nur dann, wenn bestimmte andere Gäste auch eingeladen sind. Als ehemalige Disney-Mitarbeiterin musste ich ja gleich schmunzeln und wurde extrem neugierig, zumal ich mir anhand des Inhaltsverzeichnisses nicht wirklich erklären konnte, was Bolt & Co mit Fettsäuren zu tun haben.

Die biochemische Partyplanung ist äußerst spannend, geht sie doch auf die biochemische Wirkebene der einzelnen Fettsäuren ein. Anja Leitz zeigt sehr detailliert die jeweiligen Eigenheiten mit Vor- & Nachteilen der unterschiedlichen "Gäste" auf und erklärt, in welcher Kombination es Sinn macht, sie zu verspeisen - oder eben gar nicht erst einzuladen. Ihr Ziel: dem Leser mittels ihrer eigenen Erfahrungen zu verdeutlichen, "wie man auf angenehme Art und Weise altern kann, ohne Körper und Geist zu ruinieren. Altern müssen wir alle, das ist ein Naturgesetz. Die Frage ist nur wie - und wie schnell." (S. 11).

Anja Leitz setzt auf die Chronobiologie, also die zeitliche Organisation von inneren Prozessen, die "innere Uhr". Alle Zellen haben ihren eigenen Rhythmus, der von der Tages- & Jahreszeit, Licht, Dunkelheit und den (richtigen) Nährstoffen beeinflusst wird. Und genau dieser Zusammenhang macht das Buch so spannend. Man kann eben nicht nur einen Prozess isoliert betrachten und beeinflussen, ohne andere Vorgänge in Betracht zu ziehen. Der Aufbau des Buches ermöglicht es aber auch dem Leser, der ohne tiefergehendes Wissen einsteigt, zu verstehen, worauf es ankommt. So wird das Wissen über die Bauweise von Fetten (Lipiden), über die Bedeutung von braunem und weißem Fettgewebe Schritt für Schritt vertieft.

Es ist definitiv nicht immer einfach, aber die Struktur des Buches ermöglicht es, mitzuhalten, egal auf welchem Level sich

der Leser befindet. So gibt es in jedem Kapitel Abschnitte, die sich um das Basiswissen und die wichtigsten Zusammenhänge kümmern. Extra gekennzeichnete Stellen enthalten Detailwissen, das man bei Interesse lesen kann, aber nicht muss. Das sind quasi Zusatzaufgaben wie in der Schule. Kann man machen, muss man aber nicht, um das Ziel zu erreichen. Sehr hilfreich finde ich die Abschnitte "Fett-Wissen für die Praxis". Denn was hilft graue Theorie, wenn ich sie nicht umsetzen kann? Hier gibt es also Tipps für eine einfache Umsetzung im Alltag, um den eigenen Fetthaushalt zu optimieren. Und übrigens nicht nur den eigenen, sondern auch den von eventuell vorhandenen Haustieren. Sehr sympathisch, schließlich will ich ja auch für meine Katzen nur das Beste. Aber das ist wohl nicht der Hauptgrund. dieses Buch zu lesen. Für Leseratten wie mich auch sehr schön sind die zusätzlichen Lesetipps am Ende eines jeden Kapitels. Denn so kann man das Wissen vertiefen, mit seinem eigenen abgleichen und hinterfragen. Und auch das ist eines der Ziele von Anja Leitz: Den Leser anregen, auf sich selbst zu achten, zu beobachten, wann tut mir was gut, und was tut mir nicht gut. Und Wissen, egal von wem es kommt, kritisch zu hinterfragen, abzugleichen, mit dem, was man selbst erlebt. Denn letzten Endes kann nur Einer genau sagen, was für uns das Optimum ist: Derjenige, der uns jeden Tag im Spiegel grüßt.

Am Ende des Buches gibt es einen Abschnitt mit Rezepten. Anja Leitz ist in den einzelnen Kapiteln als auch in vorherigen Büchern eher der Low-Carb-Szene zuzuordnen und empfiehlt eine saisonal-regional angepasste Ernährung. Im Winter idealerweise ketogen und im Sommer eher moderat Low Carb, war ich doch etwas überrascht, Zucker, Puderzucker und kandierte Früchte in ihren Rezepten zu finden. Nicht in riesigen Mengen, aber doch da. Da ich verstehen wollte, warum, schrieb ich sie an. Ihre Antwort finde ich spannend und darf sie mit ihrem Einverständnis hier nutzen, läuft es doch wieder auf die individuellen Gegebenheiten eines jeden Einzelnen hinaus:

"Ich verteufle Zucker und andere Kohlenhydrate nicht, sondern mache den Konsum abhängig vom Lichtumfeld und der Tageszeit. Ich habe diesen Winter hauptsächlich "gute" Carbs gegessen und auch Zucker und Honig & meine Marmelade. Solange ich mich intensivem Licht in diversen Frequenzkombis ausgesetzt habe, hatte das keine Auswirkung — im Gegenteil, das Gewicht purzelte sogar. Meine Gäste dürfen bei mir zum Frühstück Kohlenhydrate essen, da sie danach das ELT benutzen und dann werden sie sofort verbrannt. Wer kein gutes Licht hat, muss auf die Insulinwirkung und auch auf die Kombination der Fette achten. Alles hängt von der individuellen Stoffwechselflexibilität ab und diese kann trainiert werden. Weiterhin muss auf

Entzündungsmarker und SD-Aktivität (SD=Schilddrüse) geachtet werden. Saisonal finde ich diverse Carbs sogar von Vorteil und wir müssen uns unserer persönlichen Verstoffwechselung unserer Nährstoffe bewusst werden. Keto, low carb, Licht, Kälte, Bewegung etc. sind Werkzeuge, die ganz unterschiedlich eingesetzt werden sollten – IMMER angesichts des persönlichen Umfeldes/Lifestyles." Anja Leitz, via Facebook, am 04. Februar 2018.

Die Stoffwechselflexibilität ist ein spannender Ansatz, den ich selbst seit anderthalb Jahren mit sogenannten "sauberen Ladetagen", also Tagen, an denen ich gezielt Kohlenhydrate z. B. aus Süßkartoffeln esse, weiter verfolgen werde – auch wenn ich selbst keinen Zucker mehr esse. Denn das ist mir in den letzten Jahren klar geworden: Ich kann ihn einfach nicht gut verstoffwechseln, egal, wie viel ich mich bewege.

Das Fazit

Das Buch "Fett – Das Handbuch für einen optimierten Stoffwechsel" ist wahrlich keine leichte Kost, die mal eben nebenbei zu sich genommen werden kann. Wenn man sich die Zeit nimmt, es in Ruhe zu lesen, zu verstehen und anzuwenden, ist es eine "fette" Empfehlung für jeden, der seine eigene Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchte. Diejenigen, die sich beruflich mit Ernährung und Gesundheit auseinandersetzen, sollten es definitiv lesen, und werden es bestimmt öfter mal zum Nachlesen nutzen!

Jason Jung mit Jimmy Moore: Fasten – Das große Handbuch

Fasten — der freiwillige Verzicht auf Nahrung. Das Buch von Jason Fung und Jimmy Moore widmet sich ganz dem heilenden Aspekt des Nahrungsverzichtes und zeigt die Unterschiede zwischen kurzem, langem und intermittierendem Fasten auf. Noch bevor ich näher auf das Buch eingehe, ein wichtiger Hinweis, wer NICHT fasten sollte:

Menschen mit Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Binge Eating; diejenigen, die Herz- Nieren- oder Lebererkrankungen haben (oder nur nach expliziter Freigabe durch Arzt und einer engmaschigen Kontrolle!); Schwangere und stillende Frauen sollen nicht fasten – sie benötigen die Energie und würden die Stoffe, die der Körper entgiftet, an das Baby weitergeben. Untergewicht und Mangelernährung sind ebenfalls Situationen, in denen auf keinen Fall gefastet werden sollte. Auch

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sollen nicht fasten. Menschen, die an Gicht, Diabetes-Typ-1/Typ-2 oder Refluxösophagitis leiden, müssen nicht grundsätzlich auf das Fasten verzichten, sollten dies aber nur unter Aufsicht und mit therapeutischer Begleitung tun. Grundsätzlich ist vor jedem Fasten, das mehr als 24 Stunden dauern soll, ein Gesundheitscheck beim Arzt oder Heilpraktiker sinnvoll.

Der Inhalt

Das Buch umfasst 249 Seiten und ist in vier große Abschnitte unterteilt:

Teil 1: Was ist Fasten und warum ist es gut für Sie?

Hier wird anfangs der Unterschied zwischen Fasten (freiwilliger Verzicht auf Nahrung) und Hungern (unfreiwilliger Verzicht auf Nahrung) erklärt. Im weiteren Verlauf wird die Geschichte des Fastens aufgezeigt sowie die größten Mythen widerlegt. Es folgt ein Kapitel zu den Vorteilen des Fasten: Verbesserte Konzentration, der Verlust von Gewicht und Körperfett, Senkung des Blutzuckerspiegels und Steigerung der Insulinsensibilität, gesteigerte Energie, bessere Fettverbrennung, Verringerung von Entzündungsprozessen und noch einige mehr. Des Weiteren werden kurze Kapitel den unterschiedlichen Fastenzielen gewidmet: dem Abnehmen, bei Diabetes-Typ-2, für mehr Herzgesundheit oder für ein "jüngeres, klügeres Ich".

Teil 2: Richtig Fasten

Dieser Abschnitt geht auf die Unterschiede der Fastenformen ein: Das intermittierende Fasten. Intermittierend bedeutet unterbrechend. Es wird täglich gefastet, aber auch täglich gegessen. Lediglich die Zeit zwischen der letzten Mahlzeit am Vortag und der ersten Mahlzeit des Folgetages wird verlängert. So wird



der Fastenzustand, der jede Nacht erreicht wird, verlängert. Beliebte Zeitfenster sind 16:8 und 20:4. Es wird also 16 Stunden gefastet und dann innerhalb von acht Stunden der Tagesbedarf gegessen. Bei 20:4 verlängert sich die Fastenzeit auf 20 Stunden, im Anschluss wird innerhalb von vier Stunden gegessen. Da es hier kein Richtig

oder Falsch gibt, kann jeder selbst probieren, was am Besten in den individuellen Tagesablauf passt. Frühstück ausfallen lassen? Vielleicht sogar inklusive Mittagessen? Oder doch lieber nur das Abendessen auslassen? Das ist ganz auf die persönlichen Vorlieben anwendbar – und die eigenen sozialen Gegebenheiten. Ähnlich funktioniert das Intervallfasten, bei dem man an einem bis zu drei Tagen pro Woche für 24 Stunden fastet. Also beispielsweise einen Tag essen, einen Tag fasten — immer im Wechsel. Das Langzeitfasten nach Dr. Jason Fung (Extended Fasting) ähnelt dem bekannten Heilfasten, von reiner Flüssigkeitsaufnahme über sieben bis 14 Tage. Laut Dr. Fung ist dies sogar bis zur Erreichung des Zielgewichtes machbar, wenn z. B. täglich ein Multivitamin als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird. Auch sagt Dr. Fung, dass zur Unterstützung bis zu einem Esslöffel Öl pro Heißgetränk oder gar 1/2 Teelöffel Chiasamen erlaubt sind. Das ist dann auch kein reines Fasten mehr, bringt aber dieselben gesundheitlichen Vorteile. Meine persönliche Erfahrung zeigt, dass es mir leichter fällt, ganz auf Nahrung zu verzichten, als diese minimale Zufuhr, aber das muss jeder für sich austesten.

Teil 3: Hilfsmittel

In diesem recht kurzen Kapitel gibt es wichtige Hilfen zur Umsetzung der verschiedenen Fastenformen. Fung zeigt die Wichtigkeit der Flüssigkeitszufuhr auf, und welche Getränke sinnvoll sind. Des Weiteren listet er Fastenpläne als Orientierung auf, abhängig von der Fastendauer: 24 Stunden, 36 Stunden, 42 Stunden oder sieben bis 14 Tage.

Teil 4: Rezepte

Rezepte, in einem Buch über das Fasten? Klingt erst einmal widersprüchlich, macht aber durchaus Sinn. Denn schließlich stellt Fung nicht nur das Langzeitfasten vor, sondern auch die kurzzeitigen Formen, bei denen täglich bzw. tageweise abwechselnd gegessen wird. Und damit nicht die Vorteile des Nahrungsverzichtes gleich wieder weg sind, gibt er auf 42 Seiten Rezepte an die Hand, die auf natürlichen Lebensmitteln basieren und kohlenhydratreduziert sind.

Das Fazit

Das Buch ist die logische Fortführung der "Schlankformel" - zeigt Dr. Fung doch auf, wie das Fasten funktioniert. Die einzelnen Kapitel sind kurz und gut verständlich. Am Ende eines jeden Kapitels gibt ein kleiner grüner Kasten noch einmal die wichtigsten Informationen gebündelt mit. Zusätzlich zeigen Erfahrungsberichte von Patienten und Promis, wie die unterschiedlich Fastenformen wirken. Alles in allem ein tolles Buch.

Was mir etwas zu kurz kommt, vor allem beim Langzeitfasten, sind die Unterstützungsleistungen für den Körper, wie z. B. regelmäßige Einläufe zur Unterstützung der Entgiftung des Körpers, Leberwickel oder der schrittweise Wiedereinstieg ins Essen. Hier lohnt es sich, online oder in weiteren Büchern zum Heilfasten weitere Informationen heranzuholen. Der wohl größte Unterschied zwischen dem Heilfasten und dem Langzeitfasten nach Dr. Fung ist die Tatsache, dass Fung pro Tasse Flüssigkeit 1 Esslöffel Öl erlaubt und auch etwas Chiasamen pro Tag ermöglicht. Auch sieht er Vorteile im Kaffee und teeinhaltigen Teesorten, die beim Heilfasten nicht erlaubt sind. Hier muss

einfach jeder Fastende mit Blick auf sein Fastenziel entscheiden, was ihm wichtig ist. Denn auch hier gilt: Wissen ist Macht. In dem Sinne: Bleiben/Werden Sie gesund!





Anzeige:



DAS KOCHJOURNAL

Geschmacksabenteuer für unsere süßen Kleinen

"Leckere Rezepte für die ganze Familie"

Artikel-Nr.: 1166

ISBN: 978-3-946010-14-2 Preis: 6,00 € + Versandkosten

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul **Gehirndoping mit Gewürzen**

Best.-Nr. 1163 ISBN 978-3-946010-12-8 Preis: 19.80 Euro + Versandkosten





Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:



Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-210/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150 E-Mail: lchf@dvs-hq.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung





