

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

**WISSEN**  
was gut tut

Jodsalz

Gewichtsregulierung

Diabetes

**LESE-  
PROBE**

Herausgegeben von:



**LCHF DEUTSCHLAND**

[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser!



wir blicken auf einen langen und heißen Sommer zurück. Einen Sommer, in dem Sie hoffentlich viel Sonne getankt haben und Ihnen genügend Freizeit zur Verfügung stand, um ihn zu genießen.

Für uns ist genügend Freizeit immer wieder ein großes Thema. Es gibt stets viel zu tun, auch an den Wochenenden. In der Regel trägt uns die Begeisterung für die gesunde Ernährung und wir sind uns auch bewusst, dass wir einen Beitrag zur Ernährungsrevolution leisten. Im Sommer gab es dennoch einige Momente, in denen wir uns gefragt haben, für wen machen wir das alles, das Magazin, die Akademie, die Website oder den Kongress? Lohnt sich der Aufwand? Und dann kommen die Momente, in denen das Herz überläuft vor Rührung und Freude. So geschehen nach diesen bewegenden Zeilen:

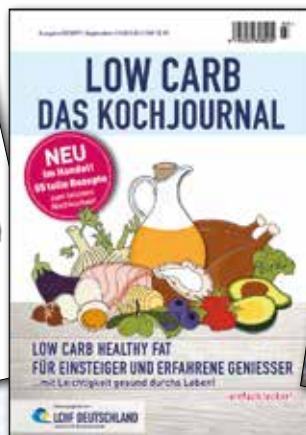
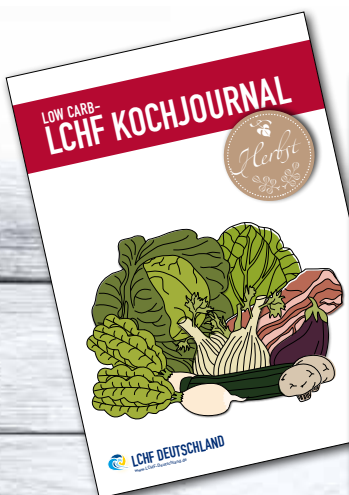
„Schon zwei Mal stand ich abseits des „Weges“, hatte keinen Plan und keine Richtung. Euch war es kein einziges Mal zu viel, mir uneigennützig und ohne Wenn und Aber zu helfen. Wieder Licht auf den dunklen Weg zu bringen und mir die „Hand“ zu reichen, nachdem ich um „Hilfe“ gerufen habe. Ja, es gibt sie, die Engel, die einfach NUR SO da sind, wenn man sie braucht. Für mich gehört Ihr zwei dazu.“ Sandra Schmitt-Jenseit.

Das sind die Situationen, die jeden Zweifel von jetzt auf gleich beseitigen. Die die Funken der Begeisterung neu entzünden. Die uns sagen lassen: Genau für solche Momente machen wir es. Alle Menschen, denen wir helfen können, werden für uns zu Kraftquellen. Und dafür sind wir dankbar, dafür lohnt sich unsere Arbeit, das erfüllt unser Leben sinnvoll.

Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie Ihre Kraftquelle gefunden haben. Gesunde Ernährung ist sicherlich auch eine gute Kraftquelle, doch verschiedene Quellen zu haben, ist wirklich von Vorteil.

Lassen Sie sich nun vom aktuellen Low Carb – LCHF Magazin inspirieren, von den vielen Aspekten einer gesunden Ernährung.

## Viel Spaß beim Lesen, Margret Ache & Iris Jansen



<b>Editorial</b>	<b>U2</b>
<b>Inhalt</b>	<b>03</b>
<b>Basiswissen</b>	<b>04</b>
LCHF Basiswissen – Salz	04
LCHF Grundschule – Vitamin D	05
<b>Wissenswertes</b>	<b>06</b>
LCHF und Diabetes in der Hausarztpraxis von Dipl. Biol. Christian Selig	06
Antinährstoff Lektine von Julia Schuler	09
Ketone messen – die unterschiedlichen Methoden im Vergleich von Mag. Julia Tulipan	13
Jodsalz verhindert Jodmangel – und die Erde ist eine Schreibe von Kyra Kaufmann	15
Sauer macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund von Susanne Lonkowsky	20
Den Pilzen/Heilpilzen auf der Spur von Heike Vorbau-Konzak	21
Mit Kälte die Gesundheit stärken von Miriam Hoffbauer	26
Ein Fokus auf Vitamin K2 von Dr. med. univ. Vilmos Fux	29
Wieso sind Ernährungsratschläge immer so widersprüchlich? von Melanie Ryan	31
Ketolumne XVII: Keto bei Krebs – Gewichtszunahme	35
Fett vs. Muskulatur von Christian Rumerskirch	38
<b>Erfolgsgeschichten</b>	<b>42</b>
Es ist viel passiert von Carmela Mongelli-Lamprecht	42
Meine persönliche Reise von Daniel Warm	44
Mein Weg weg vom Übergewicht, hin zu einer besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität von Sandra Waßmuth	46
<b>Kreative Küche</b>	<b>48</b>
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	48
Rezepte von Birgitta Höglund	50
Rezept aus dem „Geschmacksabenteuer für unsere süßen Kleinen“	52
<b>Kolumne von Romina Scalco</b>	<b>53</b>
<b>Gesundheitstraining</b>	<b>54</b>
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Wasserkefir von Dr. Sabine Paul	54
Ketogene Ernährung und Meditation von Stefanie Ebenfeld	56
<b>Buchvorstellung von Romina Scalco</b>	<b>58</b>
<b>LCHF Deutschland Akademie</b>	<b>25, 61</b>
<b>Abonnement/Impressum</b>	<b>63</b>

## 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 Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle zu arbeiten.

### Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung beginnt monatlich 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** werden 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](mailto:info@lchf-deutschland.de)



# Mit Kälte die Gesundheit stärken

von Miriam Hoffbauer

Baden im Eis, meditieren im Schnee oder im Winter leicht bekleidet durch die Stadt laufen. Der beste Weg, um krank zu werden, denken sich viele. Weit gefehlt, diese etwas verrückt klingenden Aktionen können die Gesundheit stärken. Unter bestimmten Voraussetzungen und mit etwas Training.

Bevor ich erkläre, welche Vorteile es hat, sich regelmäßig der Kälte auszusetzen, möchte ich kurz aufzeigen, wie Kälte auf unseren Körper wirkt. Unsere gesunde Körpertemperatur liegt bei etwa 37°C. Denn bei dieser Temperatur laufen sämtliche Stoffwechselprozesse optimal. Dies wird erreicht, indem beim Energiestoffwechsel, der Verdauung und über die Bewegung und Belastung der Muskeln Wärme entsteht. Fällt die Temperatur, weil die Umgebungstemperaturen zu niedrig sind, hilft der Körper sich über zwei Wege.

## a) Muskelzittern

Die Muskeln fangen an zu zittern und bilden so neue Wärme. Dieser Prozess ist als muskuläre Thermogenese bekannt. Normalerweise arbeiten agonistische und antagonistische Muskeln abhängig voneinander, also via Spannung & Entspannung. Beim Kältezittern wird diese Abhängigkeit aufgehoben, beide Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert. In dem Fall ist die Hauptaufgabe der Muskeln nicht die Bewegung, sondern der Energieverbrauch zur Wärmeproduktion. So kann der menschliche Körper einen Energieverbrauch vom vier- bis fünffachen Wert des Grundumsatzes erreichen.

## b) Biochemische Thermogenese

Der Körper produziert bereits im Ruhezustand Wärme, diese wird als basale Thermogenese bezeichnet. Den meisten Frauen (und bestimmt auch einigen Männern) dürfte die Basaltemperatur bekannt sein. Diese wird morgens direkt nach dem Wachwerden vor dem Aufstehen gemessen. Anhand dieser können Frauen unter anderem erkennen, ob sie in ihrer ersten oder zweiten Zyklusphase sind. Allgemein ist diese Temperatur auch eine Indikation, wie gut die Schilddrüse funktioniert. Der Körper kann über eine weitere Steigerung der Stoffwechselrate die Thermogenese steigern. So kann, wenn notwendig, über die Verbrennung von Fettsäuren zusätzlich benötigte Wärme



Miriam Hoffbauer

[www.ketovida.de](http://www.ketovida.de)

erzeugt werden. Dieser Vorgang erfolgt in der Leber und im braunen Fettgewebe und wird kalte bzw. biochemische Thermogenese genannt.

Braunes Fettgewebe unterscheidet sich vom weißen Fettgewebe dadurch, dass es mit vielen Blutgefäßen und Mitochondrien (den Energiekraftwerken der Zellen) durchzogen ist. Während man von weißem Fettgewebe nicht zu viel mit sich herumtragen sollte, haben wir von braunem Fettgewebe meist zu wenig. Bis vor einigen Jahren ging die Wissenschaft sogar davon aus, dass Erwachsene diesen Fettspeicher nicht mehr besitzen. Im Vergleich zu Säuglingen, die fast am ganzen Körper braunes Fettgewebe aufweisen, ist bei den meisten Erwachsenen auch kaum noch etwas zu finden. Meist ist nur noch im Bereich des Schultergürtels noch etwas zu finden.

Die Reduktion des braunen Fettgewebes bei Erwachsenen ist aber nur bedingt die Schuld der Natur. Denn dadurch, dass wir heutzutage immer genügend warme Kleidung anziehen und uns in geheizten Räumen aufhalten, wird die Funktion des braunen Fettgewebes nicht mehr benötigt. Heißt im Umkehrschluss: Öfter mal ins kalte Wasser, weniger warm anziehen und vor allem, die Temperatur im Schlafzimmer senken.

## Vorteile der kalten Thermogenese

### 1. Abnehmen

Die gute Nachricht ist, dass man diesen Vorgang umkehren kann – durch gezielte Kältereize. Denn dadurch wird der Körper angeregt, wieder mehr braunes Fettgewebe zu produzieren, und gleichzeitig weißes Fettgewebe abzubauen. Klingt toll, oder? Tausche überflüssiges Körperfett gegen warme Füße. Denn Kälteexposition erhöht den Grundumsatz – also abnehmen ganz nebenbei. Natürlich nicht, wenn wir direkt im An-

schluss wieder alles Mögliche und Unmögliches in uns hineinstopfen ;-). Aber es gibt noch mehr Vorteile:

## 2. Stärkung des Immunsystems

Neben der erhöhten Fettverbrennung regt Kälte auch die Ausschüttung von weißen Blutkörperchen an. Diese dienen als unsere interne Gesundheitspolizei, wehren Viren und Bakterien ab und helfen uns, gesund zu bleiben.

## 3. Schnellere Regeneration nach dem Sport

Die australischen Wissenschaftler Ned Brophy-Williams, Grant Landers und Karen E. Wallman haben nachgewiesen, dass Athleten, die nach dem High Intensity Training sich ins kalte Wasser begeben, besser regenerieren. Es waren weniger Muskelbeschwerden zu beobachten und eine schnellere Regeneration. Was wohl unter anderem darauf zurückzuführen ist, dass die Stoffwechselabbauprodukte, die während des Trainings entstehen, aufgrund der verstärkten Blutzirkulation und der vermehrten weißen Blutkörperchen schneller abtransportiert werden. Ebenso wurden niedrigere CRP-Werte (C-reaktives Protein, ein Entzündungsmarker) festgestellt, was die schnellere Erholung ebenso unterstützt.

## 4. Stressreduktion und Entspannung

Kälte, egal ob durch kaltes Wasser oder kalte Luft, ist ein starker Stressor. Wenn wir uns aber regelmäßig der Kälte aussetzen, und dabei ruhig weiteratmen, dann nimmt der Stress ab, und der Körper lernt, sich zu entspannen. Klingt etwas verrückt, funktioniert aber.

## 5. Erhöhte Aufmerksamkeit

Mit kalten Duschen und kalten Bädern steigern wir unsere Willenskraft. Denn mal ehrlich, morgens aus dem warmen Bett

unter die kalte Dusche braucht schon Überwindung des inneren Schweinehundes. Aber das Resultat entschädigt! Denn man kann frisch und munter in den Tag starten. Zu verdanken ist das unter anderem der Ausschüttung des Hormons Noradrenalin, das im Nebennierenmark gebildet wird. Es verengt die Gefäße und lässt kurzfristig den Blutdruck steigen. Weiterhin fördert Noradrenalin die Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration.

## 6. Stärkung / Regeneration der Schilddrüse

Dr. Simone Koch hat auf der Paleo Convention 2017 gezeigt, dass sie Patienten mit Schilddrüsenunterfunktion oder sogar Morbus Hashimoto unter anderem mit der Kältetherapie hilft. Je nach Befinden des Patienten ist es nicht einmal notwendig, ins Eiswasser zu steigen – im Gegenteil, es könnte kontraproduktiv sein. Aber das braune Fettgewebe kann schon aktiviert werden, indem Kühlpacks im Schultergürtelbereich aufgelegt werden. So geht es den Patienten, in Kombination mit der weiteren Therapie, Schritt für Schritt besser. Es kann eine Linderung, in manchen Fällen sogar eine Remission der Hashimoto erfolgen.

## 7. Unterstützt in der Vorbeugung / Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2

Moritz von der Borch, Medizinjournalist und Betreiber der Website [yourfunctionalmedicine.com](http://yourfunctionalmedicine.com), hat ebenfalls auf der Paleo Convention 2017 fachlich tiefgreifend und doch sehr gut verständlich die Vorteile der Kältetherapie aufgezeigt. Ein Punkt ist unter anderem die Vorbeugung bzw. die Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2. Dabei spielen die Hormone Insulin, Leptin und Human Growth Hormone eine große Rolle. Da dies sehr komplex ist, empfehle ich, den Artikel „Diabetes mellitus – Der mit dem Insulin tanzt“ direkt auf dem Blog zu lesen. Denn ich würde ihm mit ein paar Zeilen einfach nicht gerecht werden.





## Kältetherapie, keine neue Erfindung, aber auch kein alter Hut

Kältetherapie ist nichts Neues. Schon die alten Römer setzten gezielt kaltes Wasser ein, um die Gesundheit zu fördern. In Deutschland hat Pfarrer Sebastian Kneipp Wasser als Therapiemittel bekannt gemacht. Er selbst hat sich mit Bädern in der kalten Donau von Tuberkulose geheilt. Einer Krankheit, die seinerzeit als unheilbar galt. Über 100 verschiedene Güsse hat Kneipp im 19. Jahrhundert entwickelt, mit unterschiedlichsten Zielen: als Unterstützung zum Einschlafen oder Wachwerden, natürliche Gesichtstraffung oder als Kreislaufkick. Alles zuhause selbst anwendbar.

*„Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und – recht angewandt – das sicherste Heilmittel.“  
Pfarrer Sebastian Kneipp*

In den letzten Jahren zieht der Niederländer Wim Hof die Aufmerksamkeit auf das kalte, nasse Element, um es als Gesundheitsfaktor zu nutzen. Langsam gesteigertes Kältetraining in Kombination mit einer bestimmten Atemtechnik – das sind seine Methoden, mit denen er Menschen hilft, sich selbst zu mehr Gesundheit zu bringen.

## Langsam anfangen

Wenn man sich eigentlich nie der Kälte bewusst ausgesetzt hast, sollte man ganz langsam anfangen. Einfach jede warme Dusche damit beenden, sich für 5 – 30 Sekunden kalt abzuduschen. Dabei an den Füßen anfangen, und dann langsam die Beine hochwandern. Das muss nicht in einem Duschvorgang sein! Langsam steigern heißt, sich daran zu gewöhnen. Wenn man das kalte Abduschen der Füße nicht mehr mit dem dringenden Wunsch wegzulaufen verbindet, kann man die Unterschenkel dazu nehmen. Schritt für Schritt dann zum Bauch, den Schultern, dem Nacken und dem Rücken übergehen. Und dabei versuchen, gleichmäßig und ruhig weiter zu atmen. Der anfängliche Kälteschock, zittern und leicht schnellere Atmung sind völlig normal. Der Körper schlägt Alarm, versucht zum Weglaufen zu überreden.

Bitte immer beachten: Bei starkem Zittern, physischem Unwohlsein, Taubheit oder Schmerzen sofort aufhören und den Körper schnellstmöglich wieder aufwärmen. Das Kältetraining zeigt ähnlich wie Krafttraining erst mit Wiederholungen langsam Wirkung und man hält es länger aus. Auch die Blutgefäße und die umliegenden kleinen Muskeln gewöhnen sich daran und werden stärker. Das bedeutet, dass sie mit weniger Kraftaufwand das Blut durch den Körper pumpen können. Die Kälteexposition kann langsam gesteigert werden, irgendwann fühlt es sich angenehm an und entspannt die Muskeln. Selbst dann, wenn nur noch kalt geduscht wird und die Haare mit kaltem Wasser gewaschen werden.

Die nächste Steigerungsstufe ist dann das kalte Baden. Auch hier langsam steigern. Erstmal nur so viel kaltes Wasser in die Wanne laufen lassen, dass man drin sitzen kann. Einsteigen, hinsetzen und ruhig ein- und ausatmen. Auch nicht durch den kleinen Mann im Kopf verrückt machen lassen, der will, dass man sofort aus der Wanne flieht. Wenn das Sitzbad bequem ein paar Minuten ausgehalten wird, kann man langsam die Wassermenge steigern und sich reinlegen. Auch hier gilt, gleichmäßig, ruhig atmen. Nicht zu tief, nicht zu flach. Und immer schön auf den Körper hören. Ein leichtes Zittern oder Kribbeln ist in Ordnung – wenn es weh tut, ist es ein Alarmsignal. Dann das kalte Bad abbrechen und sofort aufwärmen!

Auch das kalte Bad lässt sich steigern. Mit Eiswürfeln. Denn damit wird das ca. 15 – 16 Grad kalte Leitungswasser noch weiter runtergekühlt. Mit 4 kg Eis wird die Temperatur eines kalten Vollbades auf 10 – 11 Grad gedrückt. Mit entsprechend mehr Eis geht es auch kälter. Hierfür empfiehlt es sich aber, sich über einen Workshop oder online mit der sogenannten Wim Hof-Methode vertraut zu machen, um den Körper bestmöglich zu unterstützen!

Und übrigens ist es völlig normal, wenn es an manchen Tagen besser als an anderen geht. Hier kommt es nicht auf die Dauer an. Schon ein kurzer Kältereiz triggert die Vorteile der kalten Thermogenese. Und immer bedenken: Unser Körper ist keine Maschine, deren Leistung problemlos immer weiter gesteigert werden kann. Hinhören, achtsam wahrnehmen, was ist, und umsichtig mit sich selbst agieren ist die Devise! Beim nächsten Mal wird es schon ganz anders aussehen.

Miriam Hoffbauer

Seminare in Schweden

# *Balsam für die Seele*



**Juni 2019  
&  
August 2019**



## 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 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.

**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, Ernährungcoach 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: Frühjahr 2019

**Dozentin:** Dr. Sabine Paul

Weitere Informationen lesen Sie hier: <https://lchf-deutschland.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](mailto:info@lchf-deutschland.de)

# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul

## Gehirndoping mit Gewürzen

Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten



## LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

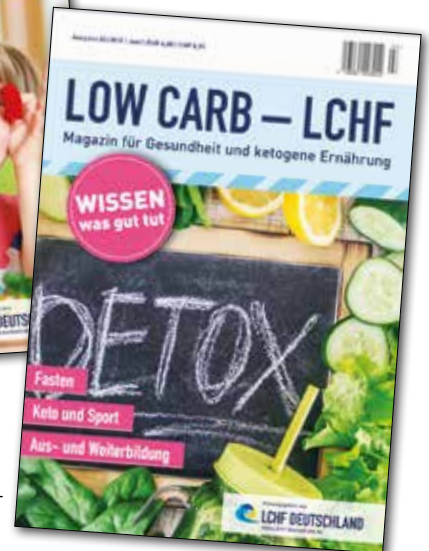
Jahresabonnement: 20,00 Euro +  
Versandkosten (4 Ausgaben)

## DAS KOCHJOURNAL GESCHMACKSABENTEUER

Preis: 6,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-14-2

Bestellnummer: 1166



### 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-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de) // [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

Weitere Informationen unter: [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)  
oder auf [www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung)

