

# Newsletter

**LCHF Deutschland**  
**Dezember 2013**



Inhalt:

Vitamin D  
Was ist LCHF?  
Kinder und LCHF—Geschichte von Junias  
5:2 mit LCHF

LCHF Weihnachtsmenue  
LCHF on tour Seminare 2014  
Rezeptwettbewerb  
LCHF Magazin ab 2014 im Abonnement



LCHF Deutschland

---

## Vitamin D

Vitamin D wird in der Haut gebildet, wenn die Sonne scheint. In Deutschland haben wir das Problem, dass die Kraft der Sonne nur von April bis September ausreichend ist. Hinzu kommt, dass viele Deutsche ihre Haut vor der Sonne schützen. Ab Lichtschutzfaktor 20 werden 95% der UV-Strahlung abgeblockt. Zwar verhindert das einen Sonnenbrand, aber auch einen Großteil der Vitamin D Produktion. Hält man sich kurze Zeit (ungefähr 15 Minuten) ohne Sonnenschutz im Freien auf kann ausreichend Vitamin D gebildet werden.

Wissenschaftler vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) gehen davon aus, dass 60 Prozent der erwachsenen Deutschen und 86 Prozent der Kinder nur unzureichend mit Vitamin D versorgt sind. „Wir befinden uns in einem Mangelland“, sagt Prof. Jörg Reichrath von der Universität des Saarlands. „Es konnte gezeigt werden, dass die Lebenserwartung von Menschen mit Vitamin-D-Mangel niedriger ist als die von Menschen mit ausreichender Versorgung. Viele aktuelle Studien sprechen dafür, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel neben bestimmten Krebserkrankungen auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöht.“

So ist beispielsweise gezeigt worden, dass das Immunsystem Vitamin D braucht, um bestimmte Bakterien wie die Tuberkulose-Erreger effektiv abtöten zu können. Das ist einer der Gründe, aus denen man früher Hauttuberkulose mit Lichttherapie behandeln und teilweise sogar heilen konnte.“

Dr. Nikolai Worm sagt: „Unsere übliche Unterversorgung mit Vitamin D ist ein gewaltiger Risikofaktor für praktisch alle Zivilisationserkrankungen.“

„Von einer nicht ausreichenden Vitamin-D-Versorgung spricht man bei Werten unter 30 Nanogramm pro Milliliter Blut“, sagt Dr. Barvencik vom Institut für Osteologie und Biomechanik des UKE. Auch rät er zur Einnahme von Vitamin-D-Präparaten. Um den genauen Bedarf zu ermitteln, sollte eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels erfolgen. Dazu misst man die Speicherform des Vitamin D, das 25-Hydroxy-Vitamin-D, auch kurz 25-D genannt. Wichtig ist, dass das Blutröhrchen sofort nach der Entnahme lichtdicht verpackt wird. Vitamin D zersetzt sich unter Lichteinwirkung. Werte zwischen 31 und 60 Nanogramm bedeuten eine ausreichende Versorgung. Von einer sehr guten Versorgung wird bei Werten von 61 bis 90 Nanogramm gesprochen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Einnahme von 800 E Vitamin D. Der schwedische Arzt und Ernährungsexperte Dr. Andreas Eenfeldt rät zu einer höheren Dosierung: Erwachsene: 2000 bis 5000 E täglich (Kleine Frauen 2000 E und große Männer 5000 E)  
Kinder unter 10 Jahren: 1000 E täglich.  
1 µg Vitamin D = 40 E, also entsprechen 2000 E 50 µg.

Laut Dr. Eenfeldt ist eine Überdosierung von Vitamin D nahezu unmöglich, da alle bekannten Fälle einer Vitamin-D-Vergiftung mindestens 30.000 E täglich zu sich genommen haben. Eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr durch die Ernährung ist fast unmöglich,

denn das würde bedeuten jeden Tag 350 Gramm frischen Fisch oder 35 Eier zu essen.

Besondere Risikogruppen für einen Vitamin-D-Mangel sind ältere und dunkelhäutige Menschen. Ältere Menschen sind im Sommer seltener im Freien und dunkle Haut ist besser vor der Sonne geschützt und stellt deswegen weniger Vitamin D her. Besonders problematisch ist dies für Menschen mit schwarzer Hautfarbe in Deutschland. Ihr Körper kann hier kaum ausreichend Vitamin D produzieren.

In der Regel sind Säuglinge die am besten mit Vitamin D versorgte Gruppe in Deutschland. Denn sie erhalten meistens gleich nach der Geburt Vitamin D Tropfen, als Rachitis Prophylaxe.

Für Diabetiker ist diese Meldung besonders interessant: Vitamin D stabilisiert den Blutzucker, schrieb das Ärzteblatt am 18.11.2013. "Im Hinblick auf die Insulinwirkung auf die peripheren Gewebe verbesserte sich die Insulinsensitivität um 60 Prozent, wenn der Vitamin-D-Spiegel von schwerem Mangel von unter 10 ng / ml auf über 30 ng / ml anstieg", sagte Professor Klaus Badenhoop.

Wer gerne mehr über Vitamin D erfahren möchte, hier ein Buchtipp: *Heilkraft D* von Dr. Nicolai Worm. Ein Werk, das eingefahrene Wege der Gesundheitsforschung radikal verlässt.

Margret Ache

## Was ist LCHF?



**LCHF bedeutet, dass wenige Kohlenhydrate und dafür mehr hochwertige Fette gegessen werden. Es handelt sich um eine Ernährung für die Gesundheit und die Gewichtsregulierung. Diese Ernährungsform verzichtet auf künstliche Zusätze und empfiehlt, so natürlich wie möglich zu essen. Die Lebensmittel werden den Jahreszeiten entsprechend gewählt und sollen möglichst von lokalen Anbietern stammen. Anfänger können sich am LCHF Flyer orientieren:**  
<http://www.lchf-deutschland.de/resources/LCHF+Flyer.pdf>

## Kinder und LCHF

---

Hallo,

ich bin Junias, 12 Jahre alt und das ist meine Geschichte.



Aber eigentlich fängt sie mit der Geschichte meiner Mutter an, die im April 2012 mit LCHF begann. Anfangs hat sie für uns Kinder immer noch Brot gekauft und Nudeln und Kartoffeln gekocht. Das wurde immer weniger, als mein Stiefvater im August auf LCHF umschwenkte. Ich fand das anfangs ganz grässlich, auch wenn es gut schmeckte, habe ich immer mal wieder rumgemeckert.

Mittlerweile ist es ganz normal geworden, gesund zu essen. Wenn ich mal was außerhalb der LCHF-Schiene esse, dann merke ich das sehr schnell. Zum Beispiel, wenn ich woanders mehr Süßes esse, Saft trinke oder Kartoffeln esse. Eben einfach zu viel Kohlenhydrate erwische, oder Zucker. Dann kann ich das nicht vor meiner Mutter verbergen \*lach\*, denn sie sieht es mir sofort an. Ich bekomme dann dicke Augenlider und bin gereizt. Am nächsten Morgen bin ich total müde, schlapp und habe Bauchgrummeln.

Auf Süßes zu verzichten ist nicht einfach. Deshalb bekommen wir Kinder jeden Tag eine kleine Menge. So viel wie in meine Kinderhand passt. Das geht auch soweit gut, aber mehr ist schlecht.

Als ich anfang gesünder zu essen war ich ziemlich moppelig. Erst jetzt sehe ich den Unterschied wirklich doll, wenn ich Bilder vom letzten Sommer ansehe. In den ersten Monaten habe ich mehr als 8 Kilo abgenommen und bin viel fitter.



Spaß habe ich daran gefunden selber zu kochen und Sachen auszuprobieren. Am liebsten Sachen mit Ei, selbsterfundene Kuchen und besonders gewürztes Gemüse. Curry ist mein Lieblingsgewürz.

Selbst Salat esse ich mittlerweile echt gerne und das obwohl meine Mutter dachte, dazu würde sie mich nie kriegen \*g\*.

Ich bin froh, dass mein Körper nun anders ist und ich mich besser fühle!

Liebe Grüße  
euer Junias

Die Fotos hat Junias Mutter gemacht.

---

## 5:2 mit LCHF

In der Oktober-Ausgabe vom LCHF Magazin habe ich über mein 5:2 Experiment berichtet.

5:2 ist in Schweden sehr populär. Inzwischen gibt es schon mehrere Bücher und in vielen Zeitschriften erscheinen Berichte über das periodische Fasten. Das Konzept ist, an 5 Tagen in der Woche normal zu essen und an 2 Tagen die Kalorienzufuhr auf 500 kcal bei Frauen und 600 kcal bei Männern herunterzufahren.

Ich habe 5:2 mit LCHF kombiniert, um meinen Stoffwechsel wieder mehr zu aktivieren. So habe ich 5 Tage in der Woche LCHF und an 2 Tagen 500 kcal gegessen. An diesen Tagen gab es für mich selbstverständlich nur LCHF taugliche Lebensmittel, also keine Kohlenhydrate aus Getreideprodukten und keinen Zucker. Diese Produkte kommen nicht mehr ins Haus.

Mein Tagesplan sah so aus:

Bis mittags schwarzen Kaffee, Tee, Wasser, Brühe.

Mittag- und Abendessen: Gemüseauflauf mit Eiern.

Am Vorabend habe ich frisches oder TK-Gemüse kurz abgekocht und in eine Auflaufform gefüllt. Zwei Eiern verquirlt, gewürzt und über das Gemüse gegeben. Im Backofen 20 Minuten bei 175 Grad gegart.

Die eine Hälfte habe ich am anderen Tag mit ins Büro genommen. Die andere Hälfte gab es am nächsten Abend.

Ich habe die Portionen so berechnet, dass mit einem Esslöffel Öl über den Gemüseauflauf jede Portion 250 kcal hat. Das klingt wenig.

Ich war erst auch sehr skeptisch, ob mir das über den Tag reicht, denn hungern möchte ich, besonders seit ich LCHF

lebe, nie wieder. Es hat gereicht. Ich war erstaunlich satt.

Bei jedem Auflauf habe ich andere Gemüsesorten genommen: Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Champignons, Kohlrabi, grüne Bohnen. So schmeckte der Auflauf immer wieder anders. Eine Alternative ist ein Salat, gekochte Eier, Rühreier oder Omelett, Spinat mit Ei oder eine Gemüsesuppe. Da hat sicher jeder seine Vorlieben. Bitte immer an die Zugabe von etwas Fett denken.

Wichtig ist, dass die beiden Tage nicht hinter einander folgen, damit der Körper nicht auf den Hungermodus umschaltet. Es ist egal welche Tage genommen werden. Wie es am besten in den Wochenplan passt. Montag und Donnerstag, Dienstag und Donnerstag oder in der anderen Woche vielleicht lieber Mittwoch und Freitag.

Nun möchten Sie wissen, was es gebracht hat? In drei Wochen zeigte meine Waage ein Minus von 3 kg. Mein Stoffwechsel hat also den richtigen Kick bekommen. Danach habe ich wieder 7 Tage in der Woche LCHF gegessen und die nächsten drei Wochen gibt es noch einmal 5:2 mit LCHF.

Ein wichtiger Hinweis, der mir sehr am Herzen liegt. Sollten Sie unter einer Essstörung leiden, rate ich unbedingt von 5:2 ab, damit Ihr Körper nicht in den Hungermodus zurückfällt.

Essen Sie LCHF an 7 Tagen in der Woche mit viel Genuss.

Für Ihre Fragen zu diesem Thema nehme ich mir gerne Zeit.  
Email: [info@lchf-magazin.de](mailto:info@lchf-magazin.de)

Iris Jansen

### LCHF Weihnachtsmenue

#### Vorspeise

#### **Blattsalat mit gebratenen Champignons, Kürbiskernen, Schinkenwürfeln und Avocado**



Den Salat waschen und auf schönen Tellern anrichten.

Kürbiskerne anrösten, Champignons und Schinkenwürfel in Butter anbraten.

Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen teilen.

Kürbiskerne, Champignons, Schinkenwürfel und die Avocadostreifen auf den Salat verteilen.

Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Dijonsenf vermischen und über den Salat geben.

Da die Menge der einzelnen Zutaten sehr individuell gewählt wird, haben wir hier auf eine Nährstoffberechnung verzichtet. Berechnen Sie Ihre Vorspeise gerne bei [www.fddb.de](http://www.fddb.de)

---

## LCHF Weihnachtsmenue

### Mandellachs (4 Portionen)

750 g Lachs  
40 g flüssige Butter  
40 g Dijonsenf  
100 g Mandelplättchen  
100 g geriebener Bergkäse  
450 g junger Blattspinat  
20 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
10 g Petersilie  
1 Zitrone zum Dekorieren



Den gewaschenen, gesalzenen und gepfefferten Lachs in eine feuerfeste Form legen. Die Butter schmelzen und mit dem Senf verrühren. Danach über den Lachs gießen. Die Mandeln mit dem Käse und der Petersilie vermischen und ebenfalls über den Lachs geben.

Bei 175 Grad Umluft für 25 Minuten backen.

Den Spinat in Butter mit dem Knoblauch schmoren.

Den Lachs in die Mitte eines Großen Tellers legen. Auf einer Seite den Spinat legen und auf die andere Seite, zur Dekoration, die Zitronenscheiben.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Pro Portion	55	2,75	68

Skaldeman: 1,18

---

## LCHF Weihnachtsmenue

### Mousse au Chocolat (4 Portionen)

100 g Schokolade (85% Kakaoanteil)  
200 g Sahne

180 g Sahne steif schlagen.  
Die Schokolade mit 20 ml Sahne im Wasserbad schmelzen.  
Mit einem Schneebesen zügig in die geschlagene Sahne einarbeiten.

Für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stellen.



Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Pro Portion	3,56	6,75	27,33

### Schokoladentrüffel mit Apfelsinengeschmack und Meersalz (40 Stück)

300 g Schokolade 85 % Kakaogehalt  
100 g Sahne  
50 g Butter  
100 g Sahnequark 40 %  
Geriebene Schale von einer halben Apfelsine  
1 TL Meersalz



Sahne und Butter in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Schokolade in den Topf geben und unter Rühren schmelzen lassen. Danach den Quark und die Apfelsinenschale ebenfalls unterrühren. Die Schokoladenmasse in eine 15 x 20 cm große Aluform füllen. Das Salz darüber streuen. Für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Masse aus der Form nehmen und in 40 Stücke schneiden.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Pro Stück	1	1,75	5,77





LCHF Deutschland

## LCHF on tour Seminare in 2014

<b>Düsseldorf, 18. Januar 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>Frankfurt, 1. Februar 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>Köln, 8. Februar 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>Düsseldorf, 22. März 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>Hamburg, 17. Mai 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>Zürich, 31. Mai 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>
<b>München, 2. Juni 2014 Workshop</b>	<b>von 18 bis 21 Uhr</b>
<b>Berlin, 14. September 2014</b>	<b>von 12 bis 17 Uhr</b>

**Weitere Termine auf Anfrage.**

### **Was sind die Seminarinhalte?**

Unter anderem werden Fragen wie: Warum ist Zucker ungesund, was passiert beim Verzehr von Weizenprodukten, warum haben auch schlanke Menschen eine Fettleber, näher beleuchtet. Die dazu gehörige ketogene Ernährungsform **LCHF** (Weniger Kohlenhydrate, mehr hochwertige Fette) wird dazu vorgestellt. Was fühlt die Seele, wenn sich der Körper verändert?

Für Einsteiger und für erfahrene Low Carbler ein wertvoller Erfahrungsaustausch.

Genießen Sie diesen wunderbaren Tag rund um die vier Säulen der Gesundheit: Entspannung, Ernährung, Mentales Training und Bewegung.

**Seminargebühr (in Deutschland): 50,00 EUR,**

bringen Sie eine zweite Person mit, zahlen Sie zusammen **80,00 EUR.**

**Seminargebühr (Österreich, Schweiz, Schweden) 80,00 EUR.**

**Abendworkshop: 30,00 EUR.**

### **Anmeldung:**

Margret Ache

Gesundheitstraining

Kölner Straße 69

40723 Hilden

Tel. 02103/21301 oder 0151/19037891

Email: [info@margret-ache-gesundheitstraining.de](mailto:info@margret-ache-gesundheitstraining.de)

Weitere Informationen über Coachings, Seminare und Workshops finden Sie unter:  
[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de) oder [www.Margret-Ache-Gesundheitstraining.de](http://www.Margret-Ache-Gesundheitstraining.de)

---

## LCHF Deutschland Wettbewerbe:

### Rezepte



Das Thema unseres großen Rezeptwettbewerbs lautet "**Genuss mit LCHF**". Senden Sie uns Ihr Lieblings - LCHF - Rezept zu. Die besten Rezepte werden nächstes Jahr in unserem Kochbuch veröffentlicht. Unter den Einsendern werden drei Jahresabonnements vom LCHF Magazin ausgelost.

Für freuen uns schon auf Ihre Kreativität und Einsendungen bis zum 15.01.2014 an:  
[info@lchf-magazin.de](mailto:info@lchf-magazin.de)

### Verschenken Sie Freude

**Sie suchen das perfekte Geschenk für einen lieben, gesundheitsbewussten Menschen? Dann verschenken Sie ein Jahresabo unseres LCHF Magazins. Hier ist ein Beispiel für einen Gutschein:**

**Gerne gestalten wir den Gutschein auch nach Ihren Wünschen, sowohl Foto, als auch Text. Sprechen Sie uns gerne an.**



## Das LCHF Magazin jetzt abonnieren!

### Bezugspreise 2014 - Abonnement

**Ab 2014 erscheinen 4 gedruckte Ausgaben im Jahr mit je 48 Druckseiten. Erscheinungstermine: März, Juni, September und Dezember 2014. EUR 16,00 plus Versandkosten von EUR 6,00 (Deutschland) und EUR 16,00 (Ausland)**

**Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für einen Sammelbezug über 5, 10 oder mehr Exemplare zu günstigen Konditionen.**

**Das LCHF Magazin erscheint im handlichen Format: 170 mm breit x 240 mm hoch.**

**Ab sofort können Sie das LCHF Magazin per Email bestellen. Die Rechnung erhalten Sie Ende Januar 2014. Email: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)**

**Sie möchten Sponsor werden? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Email: [info@lchf-magazin.de](mailto:info@lchf-magazin.de)**

**In diesem Jahr sind zwei Online-Ausgaben 1 + 2/2013 finden Sie hier: [www.lchf-magazin.de](http://www.lchf-magazin.de)**

**Ab 2014 gibt es das LCHF Magazin ausschließlich als Printausgaben.**

### Impressum

Herausgeber:  
LCHF Deutschland

Redaktion:  
Margret Ache  
Iris Jansen

Fotos:  
Margret Ache

Layout und Verarbeitung:  
Iris Jansen

Redaktionsadresse:  
Margret Ache  
Iris Jansen  
Kölner Straße 69  
40723 Hilden/Deutschland

Kalle Valks väg 8  
69597 Tived/Schweden

Tel. 0049 (0)2103/21301  
Mobil 0049 (0)151 190337891  
oder 0049 (0) 160/94762325

[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)  
Email: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de) oder  
[info@lchf-magazin.de](mailto:info@lchf-magazin.de)

Sie finden LCHF Deutschland auch auf  
Facebook.

Dezember 2013

