

# Newsletter

**LCHF Deutschland**

**März 2014**



---

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Nächste Woche erscheint die erste gedruckte Ausgabe vom Low Carb - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung. Das Magazin erscheint viermal im Jahr als Printausgabe, jeweils zum Quartalsende. Mehr dazu auf der letzten Seite dieses Newsletters.

Bitte geben Sie den Newsletter und den Link zu den beiden Online-Magazin-Ausgaben großzügig weiter: [www.lchf-magazin.de](http://www.lchf-magazin.de)

Wenn Sie Passagen aus dem Low Carb - LCHF Magazin auf Ihrer Homepage oder Ihrer Blogseite verwenden, geben Sie bitte die Quelle an.

Unser Anliegen ist es, Menschen durch diese Ernährung den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und zur Gewichtsregulierung auf zu zeigen.

Auf unserer Homepage können Sie unter News lesen, was aktuell ist und wir für wichtig halten. [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

Vielleicht lernen wir uns ja auf unseren vielen Infoabenden, Seminaren oder Workshops in diesem Jahr persönlich kennen.

Aktuell: Am Samstag, 22. März 2014 ist das nächste Seminar in Langenfeld und am 30. März 2014 in Frankfurt.

Herzliche Grüße

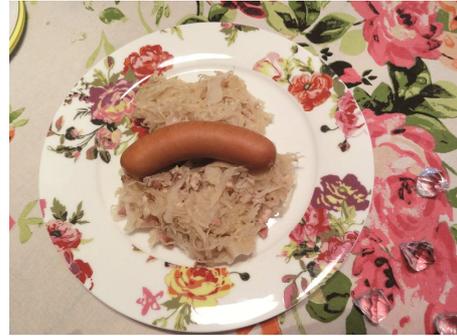
Margret Ache und Iris Jansen



---

## Preiswerte LCHF Gerichte:

Cremige Gemüsesuppe  
Putenlebergulasch  
Sauerkraut mit dicker Sauerländer Wurst  
Blumenkohlsuppe  
Omelett



### Cremige Gemüsesuppe

1000 g gemischtes Gemüse (am besten der Jahreszeit entsprechend)  
200 g Creme fraiche  
1 Zwiebel  
Gewürze  
15 ml Buttaris

Die Zwiebel schälen, waschen und fein würfeln. Das Gemüse ebenso zubereiten.

Butaris erwärmen und die Zwiebel darin anbraten. Mit 800 ml Brühe ablöschen, das Gemüse dazu geben, ungefähr 25 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche und Gewürze einrühren.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	32,2	26,4	76,9
Pro Portion	8,1	6,6	19,2

Skaldeman Ratio: 1,3

### Putenlebergulasch

500 g Putenleber  
20 g Butaris  
200 Gramm Creme fraiche  
Salz, Pfeffer, Brühe

Leber schneiden und würzen. Butaris schmelzen, die Leber hineingeben. Anbraten und so lange schmoren lassen, bis alle Stücke durchgebraten sind. Creme Fraiche einrühren, nach Geschmack würzen, zum Beispiel mit einem Löffel Brühe.

Skaldeman Ratio: 0,95

---

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	110,2	5,6	110,4
Pro Portion	27,6	1,4	27,6

Skaldeman Ratio: 0,95

### **Sauerkraut mit dicker Sauerländer Wurst** (4 Portionen)

80 g Butterschmalz  
 250 g Bacon-Streifen  
 400 g dicke Sauerländer Knackwurst  
 1 Dose Sauerkraut

Das Butterschmalz in einem Topf schmelzen, Bacon-Streifen darin anbraten. Das Sauerkraut hinzugeben und alles 30 Minuten schmoren lassen.

Die dicken Sauerländer in 70 Grad heißem Wasser ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Sauerkraut auf einem Teller anrichten, eine dicke Sauerländer darauf legen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	101,6	21,7	223,3
Pro Portion	25,4	5,4	55,8

Skaldeman Ratio: 1,83

### **Blumenkohlsuppe**

1000 g Blumenkohl  
 200 g Sahne  
 200 ml Brühe  
 1 Zwiebel  
 10 g Butter  
 10 g Olivenöl  
 Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Blumenkohl waschen und zerkleinern. Die Hälfte der Blumenkohlröschen besonders klein machen und in wenig Salzwasser knackig garen. Der restliche Blumenkohl wird für die Suppe verwendet.

---

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter/Olivenöl glasig dünsten. Unter Rühren Brühe und Sahne dazugeben. Blumenkohl beifügen und zugedeckt alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die kleinen knackig gekochten Blumenkohlröschen in 4 tiefe Teller verteilen und die Suppe darüber geben.

Inhalt gesamt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	21,9	26,8	83,4
Pro Portion	5,5	6,7	20,9

Skaldeman Ratio: 1,7

### Omelett

15 ml Öl  
20 g Butter  
50 g Sahne  
4 Eier  
1 Teelöffel Gemüsebrühe

Eier, Sahne, Gemüsebrühe verquirlen. Öl und Butter in die Pfanne geben, erhitzen. Eiermasse hinzugeben und gut mit dem Fett vermischen. Kurz bei großer Hitze braten, dann bei geringer Wärme stocken lassen.

Inhalt	Eiweiß	Kohlehydrate	Fett
Gesamt	32,7	3,2	70,05
Pro Portion	8,2	0,8	17,5

Skaldeman Ratio: 1,5

---

## **Fünf Verdauungsprobleme – und wie LCHF helfen kann**

### **Dr. Andreas Eenfeldt**

Fühlen Sie sich aufgebläht, leiden Sie unter Durchfall oder Darmgasen? Betrachten Sie Ihre Symptome und lesen nach, auf welche Weise LCHF helfen kann. Der Arzt Dr. Andreas Eenfeldt erklärt wie.

#### **GALLENSTEINE**

##### **Symptome:**

Gallensteine können dazu führen, dass sich die Gallenblase, die Gallengänge oder die Bauchspeicheldrüse entzünden. Die Folge sind ständige Bauchschmerzen, oft verbunden mit Fieber. Eine Gallenkolik zeigt sich meistens durch anfallsartige Bauchkrämpfe und eine sofortige Behandlung im Krankenhaus ist notwendig. Treten die Beschwerden öfter auf, kann eine Operation helfen, wobei die gesamte Gallenblase mit den Gallensteinen entfernt wird.

##### **So kann LCHF helfen**

Dass Gallensteine durch fettes Essen entstehen, ist nach dem Mediziner Andreas Eenfeldt ein großes Missverständnis. Studien zeigen, dass eine extrem fettarme Ernährung meist zu Gallensteinen führt, da der Körper kaum noch Gallenflüssigkeit produziert. Die vorhandene kommt in der Gallenblase zum Stillstand, was zu Steinbildung führt.

Je mehr Fett man isst, desto mehr Gallenflüssigkeit produziert der Körper um das Fett aufzulösen und es im Darm aufzunehmen. Dabei werden die Gallengänge durchgespült und so können sich keine Steine mehr bilden.

##### **Bedenke:**

Wer bereits Gallensteine hat und auf LCHF-Kost umsteigt, riskiert hingegen eine Gallenkolik. Das beruht darauf, dass vorhandene Steine beim Ausspülen in den Gallengängen stecken bleiben können. Aller Wahrscheinlichkeit nach wäre das ohnehin passiert, aber der Prozess beschleunigt sich, wenn der Körper mehr Fett bekommt. Wenn es dem Körper gelingt, die Steine abzustößen, ist man geheilt und frei von Gallensteinen. Fettarme Ernährung hingegen endet oft damit, dass man die Gallenblase operativ entfernen muss.

#### **IBS – REIZDARM**

##### **Symptome:**

IBS, irritable bowel syndrome, zu deutsch „Reizdarm“, bedeutet, dass der Verdauungstrakt Probleme bereitet. Das kann sich beispielsweise in Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen äußern. Durch das Vermeiden bestimmter Nahrung können die Beschwerden erheblich verringert werden. Regelmäßiger Toilettenbesuch und Bewegung führt bisweilen auch zu besserem Wohlbefinden.

##### **So kann LCHF helfen**

Zahlreiche IBS-Patienten, holen sich bei Andreas Eenfeldt Rat. IBS ist nämlich die häufigste Darmerkrankung. Noch ist die Ursache nicht wirklich geklärt, aber Symptome wie Blähungen, Bauchschmerzen und Völlegefühl machen das Leben der Betroffenen kompliziert. Wenn ich den IBS - Patienten empfehle, LCHF-Nahrung auszuprobieren,

---

dauert es in der Regel nicht lange, bis sie eine deutliche Besserung verspüren, sagt Andreas Eenfeldt.

Indem man Getreidefasern und Mehl aus der Nahrung entfernt, verschwindet das Problem mit Blähungen, da die Gas produzierenden Bakterien weniger Nahrung vorfinden. Auch wiederkehrende Beschwerden in Form von Durchfällen, wie häufig bei IBS, verringern sich bei der LCHF-Ernährung im Allgemeinen. Es wurden Ergebnisse aus der Forschung publiziert, die zeigen, dass eine LCHF Ernährung einen positiven Effekt auf IBS zeigt.

**Bedenke:**

Manche Menschen können anfangs mit Verstopfung reagieren, aber das geht in der Regel vorüber. Man sollte daran denken, viel Wasser zu trinken um nicht auszutrocknen, und viel Gemüse zu essen um Ballaststoffe aufzunehmen. Es kann auch helfen, mehr Fett zu essen, um die Verdauung anzuregen.

**ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN**

**Symptome:**

Die häufigsten entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Colitis ulcerosa ist auf den Dickdarm begrenzt, während Morbus Crohn im gesamten Magen-Darmtrakt auftreten kann. Die Symptome sind wiederholt blutige oder mit Schleim versetzte Durchfälle und Bauchschmerzen. Die Beschwerden können unter anderem durch entsprechend angepasste Nahrung und weniger Stress gelindert werden.

**So kann LCHF helfen**

Im Unterschied zu IBS sind keine sicheren Studien vorhanden, um einen Zusammenhang zwischen LCHF und entzündlichen Darmerkrankungen nachzuweisen. Aber Andreas Eenfeldt erfährt immer wieder von Menschen, die bezeugen, dass es ihnen dank LCHF besser geht.

Niemand weiß, woher diese Krankheiten kommen. Die Vermutung liegt wohl Nahe, dass etwas in der Nahrung die Darmschleimhäute irritiert. LCHF schließt größere Mengen verarbeiteter Nahrungsmittel, Nahrungszusätze, Omega-6-Fette und Getreideprodukte mit Gluten, aus. Das könnte sich natürlich positiv auswirken. Andererseits sind Studien vorhanden, die zeigen, dass Menschen, die große Mengen Omega-6 Fette zu sich nehmen, wie sie unter anderem in Pflanzenfetten und Margarine enthalten sind, häufiger an Colitis ulcerosa leiden.

**Bedenke:**

Die Kenntnisse über die Ursachen von Darmkrankheiten und darüber, welche Ernährung helfen kann, sind mangelhaft. Und doch erleben viele Menschen eine Besserung durch LCHF.

Unzählige Personen erzählen, wie viel besser es ihnen geht, nachdem sie Kohlenhydrate, Nahrungszusätze und verarbeitete Lebensmittel weggelassen haben. Versuchen Sie es doch einige Monate und testen Sie, ob es bei Ihnen Besserung bringt.

---

## **GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT**

### **Symptome:**

Eine Glutenunverträglichkeit, die so genannte Zöliakie, bedeutet eine Unverträglichkeit im Bezug auf das Protein Gluten, das sich im Weizen, Roggen und Gerste befindet. Im Fall einer Intoleranz schadet Gluten den Darmzotten in der Darmschleimhaut. Die Glutenintoleranz währt ein Leben lang, die Beschwerden gehen aber in der Regel vorüber, wenn man sich rein glutenfrei ernährt. Häufige Symptome sind unter anderem Müdigkeit, Durchfall, Blähungen, Gewichtsverlust, Bläschen im Mund und Knochenschmerzen.

### **So kann LCHF helfen**

Die Bedeutung der Glutenintoleranz geht schon aus dem Namen hervor. Daher ist es auch relativ einfach, auszurechnen, was der Glutenintolerante tun muss, damit es ihm besser geht – nämlich Weizen, Roggen und Gerste, die Gluten enthalten, zu eliminieren. Es ist auf keinen Fall kontrovers zu behaupten, LCHF gewähre Symptomfreiheit bei Glutenintoleranz. Mit LCHF wird Gluten aus der Ernährung ausgeschlossen, was automatisch das Problem löst, sagt Andreas Eenfeldt.

Die glutenfreien Alternativen aber, wie z.B. Brot und Pasta, die man im Handel kaufen kann, sind allerdings nach Andreas Eenfeldt keine gute Lösung. Es lohnt sich in der Regel darauf zu verzichten, da sie noch immer eine Menge schneller Kohlenhydrate enthalten.

### **Bedenke:**

Auch wenn man erfolgreich Gluten vermeidet, meint Andreas Eenfeldt, dass LCHF ohne Zweifel die beste Alternative für jene ist, die kein Gluten vertragen, um sich nicht andere Gesundheitsprobleme einzuhandeln.

Von kohlenhydratreichen Lebensmitteln nimmt man leicht zu und riskiert außerdem einen instabilen Blutzucker.

## **LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT**

### **Symptome:**

Laktoseunverträglichkeit bedeutet, dass man keinen Milchzucker, Laktose, auf normalem Weg aus der Nahrung aufnehmen kann. Dies kann Schmerzen, Durchfälle oder Blähungen verursachen. Bei einer primären Laktoseintoleranz kommt es zu einer Besserung, wenn der Laktosegehalt der Nahrung verringert wird. Bei zeitweiliger Laktoseintoleranz ist es wichtig, die zugrunde liegende Erkrankung als Ursache der Beschwerden zu behandeln.

### **So kann LCHF helfen**

Laktoseintoleranz entsteht, wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, den Milchzucker aufzuspalten. Bei Kindern geht das noch gut, aber bei Erwachsenen kann das zum Problem werden. Dann gilt es schlicht und einfach, Milchprodukte, die Laktose enthalten, aus der Nahrung zu eliminieren. Bei Laktoseintoleranz funktioniert eine LCHF-Ernährung gut, solange man den Überblick hat, was man essen darf.



Es geht nur darum, sich von Milchprodukten, wie Milch und Buttermilch fernzuhalten. Butter ist eher unproblematisch, da sie wenig Laktose enthält, jedoch ist bei Käse Vorsicht geboten, sagt Andreas Eenfeldt.

Es gibt verschiedene Arten von Laktoseintoleranz. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Laktose, obwohl ihre Gene keine Laktosesensibilität aufweisen. Diese Laktoseintoleranz ist nicht angeboren, sie ist erworben. Andreas Eenfeldt ist vielen Patienten begegnet, die plötzlich wieder Laktose vertragen, nachdem sie auf LCHF umgestiegen sind. Das könnte darauf beruhen, dass LCHF andere Entzündungen im Darm geheilt hat und dadurch wieder Milchprodukte vertragen werden.

**Bedenke:**

Wenn Sie hingegen jene Gene geerbt haben, die Sie laktoseintolerant machen, müssen Sie mit Laktose vorsichtig umgehen, um Blähungen und Bauchschmerzen zu vermeiden. In diesem Fall muss die LCHF-Ernährung dementsprechend angepasst werden.

Quelle: <http://www.expressen.se/halsa/5-magproblem---och-hur-lCHF-kan-hjalpa/>

Übersetzung: Robert Schönauer



LCHF Deutschland

## LCHF on tour Seminare in 2014

**Langenfeld, 22. März 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Frankfurt, 30. März 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Köln, 27. April 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Hamburg, 17. Mai 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Zürich, 31. Mai 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**München, 2. Juni 2014, Workshop von 18 bis 21 Uhr**  
**Düsseldorf, 30. August 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Frankfurt, 7. September 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Berlin, 14. September 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**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 vorgestellt. Was fühlt die Seele, wenn sich der Körper verändert?

Für Einsteiger und für erfahrene Low Carber ein wertvoller Erfahrungsaustausch.

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

### **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)

**Herzlich Willkommen!**

---

## Das Low Carb - 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  
Das Abonnement kostet EUR 16,00 plus Versandkosten von EUR 6,00  
(Deutschland) und EUR 16,00 (Ausland). Einzelheft: EUR 5,00 plus  
Versandkosten.**

**Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für einen Sammelbezug  
über 5, 10 oder mehr Exemplare zu günstigen Konditionen.  
Das Low Carb - LCHF Magazin erscheint im handlichen Format: 170 mm breit  
x 240 mm hoch.**

**Bestellen können Sie das Magazin per Email: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)  
Sie möchten Sponsor werden oder eine Anzeige schalten?  
Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.**

**Wenn Sie das Low Carb - LCHF Magazin auf Messen oder Veranstaltungen  
auslegen möchten, sprechen Sie uns bitte gerne an.**

### 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

Tel. 0049 (0)2103/21301  
Mobil 0049 (0)151 19037891  
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.

März 2014

