

# Newsletter

**LCHF Deutschland**



**August 2014**



---

## Liebe Leserin, lieber Leser!

der Schwede Sten Sture Skaldeman beendete sein „schweres Leben“, in dem er mit allen Empfehlungen der Ernährungsratgeber brach und auf seinen Körper hörte. Er entwickelte sein eigenes Konzept und erhielt seine Gesundheit und ein normales Körpergewicht zurück. Das war die Geburtsstunde von Low Carb High Fat in Schweden. Der schwedische Journalist und Buchautor stellt in diesem Newsletter seine These vor und fordert uns alle zu mehr Eigenverantwortung auf.

Im Juli ist die zweite Ausgabe vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung erschienen. Eine Leseprobe finden Sie auf unserer Homepage [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

Die Seminare LCHF on tour „Die vier Säulen der Gesundheit“ gehen weiter. In den nächsten Wochen sind wir in Langenfeld, Frankfurt, Berlin und Köln.

Vielleicht wohnen Sie in der Nähe und wir sehen uns. Gönnen Sie sich einen schönen Tag rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Mentales Training.

Sie haben ein LCHF Lieblingsrezept? Wir freuen uns auf Ihre Rezepte, gerne mit Foto. Email: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

Genießen Sie weiterhin den Sommer, die Natur und die Zeit an der frischen Luft.

Herzliche Grüße

Margret Ache und Iris Jansen



## Hört nicht auf die verrückten Ernährungsratgeber!

Robert Schönauer



Foto: PRIVAT/ CONNY SILLÉN

VORHER: Sten Sture Skaldeman brachte über 140 Kilo auf die Waage. Er hatte sich an die amtlichen Ernährungsempfehlungen gehalten, berechnete die Kalorien, ging hungrig zu Bett – verlor aber kein Gewicht.

NACHHER: Erst als er mit allen Essensregeln brach, begannen die Kilos zu purzeln.

Als Sten Sture Skaldeman, trotz eifriger Diät wieder einmal feststellen musste, dass die Waage mehr Gewicht anzeigte und er immer dicker wurde, gab er auf. „Jetzt esse ich mich zugrunde“, dachte er und briet sich zwei Packungen Speck.

Heute hat er normales Gewicht – und ist extrem verärgert über die schwedischen Ernährungsrichtlinien:

-Arbeitet Doktor Frankenstein am Institut für Volksgesundheit? Frug er sich.

Stellen Sie sich vor, dass ein verrückter Wissenschaftler wie Frankenstein auf die Idee kam, Weidetiere mit dem Fleischmehl aus Tierkadavern zu füttern. Was wäre das Resultat?

Dieses verrückte Experiment wurde tatsächlich ausgeführt. Wie sich herausstellte, kamen die meisten Grasfresser ohne ernsthafte Komplikationen davon. Ihr Allgemeinzustand war zwar schlecht, aber sie lieferten ihre Milch. Einige Kühe reagierten aber empfindlicher auf das artfremde Futter und erkrankten am Rinderwahn.

Wir können die Kühe nicht beschuldigen, schuld an der Krankheit zu sein. Sie fraßen das Futter, das ihnen vorgesetzt wurde. Sie hatten keine Möglichkeit einer Wahl.

Dann trieb es dieser verrückte Wissenschaftler mit einer anderen Gruppe von Tieren weiter. Jetzt sucht er sich unsere Hunde aus. Da sie Fleischfresser sind, nimmt er ihnen das Fleisch weg und verpackt stattdessen ihr Futter in Zucker und Stärke.

Dieses verrückte Experiment wurde auch tatsächlich durchgeführt. Lesen Sie den Verpackungstext und Sie werden das erkennen! Das Resultat: unsere Haustiere werden fett und bekommen Diabetes. Es ist nicht ihr Fehler, sie fressen nur, was angeboten wird. Es ist ein ziemlich grausames Experiment, da ein Hund vom Wolf abstammt. Hat jemand schon mal einen fetten Wolf gesehen?

Der verrückte Wissenschaftler geht noch einen Schritt weiter. Jetzt will er seine Theorien in wirklich großem Ausmaß ausprobieren. Als „Versuchstiere“ wählt er die Menschheit aus. Bald erscheint eine verrückte Ernährungsempfehlung nach der anderen.

Zunächst beginnt er vorsichtig sechs bis sieben Scheiben Brot am Tag zu empfehlen. Leider ging Frankenstein mit dieser Meldung zu früh an die Öffentlichkeit. Einige Jahre später meldet er sich wieder zu Wort, diesmal mit einer richtigen Monstermeldung: fettarm und zuckerreich essen!

Endlich stellt sich das Resultat ein! Viele Menschen gehen auseinander wie Ballons und die verrückte Fettsucht verbreitet sich epidemisch. Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen erreichen neue Rekorde. Ein fantastisches Feld für wissenschaftliche Studien eröffnet sich! Es gelingt Doktor Frankenstein sogar, seine Ernährung bis Grönland zu exportieren. Es dauert nicht lange bis die ersten übergewichtigen Eskimos in der Geschichte auftauchen. Die Wissenschaft kann tatsächlich die Natur besiegen!

Aber die Behörden reagieren nicht nur positiv, trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte. Dieses Gesundheitssystem kostet viel Geld. Wenn man nur über die Ursachen dieser verheerenden Fettsucht Bescheid wüsste!

Eines war jedoch klar: An den Ernährungsempfehlungen kann nichts falsch sein. Frankenstein ist ja der Experte. Aber es ist auch nicht der Fehler dieser dicken und kranken Menschen. Sie haben das Essen zu sich genommen, das die offiziellen Instanzen empfohlen hatten. Das sind Lebensmittel, die in der Herstellung billig, im Verkauf gewinnbringend und als Essen schädlich sind.

Ich selbst nahm 63 Kilo ab, indem ich konsequent gegen die Ratschläge der Behörden verstoßen habe. Ich geize nicht mit Fett und ich esse Mengen von rotem Fleisch. Das ist Nahrung, die unseren Körper aufbaut und die für lang anhaltende Sättigung sorgt. Eine

derartige Kost regt unseren Stoffwechsel an und das ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme.

**Meine These ist sehr einfach. Wenn wir verbrennen, was wir essen, dann spielt es keine Rolle, wie groß die Portionen sind. Wenn wir uns aber an die Ernährungsempfehlungen der Behörden halten, dann essen wir für die Speicherung. Dabei brauchen wir nicht viel um dick zu werden. Wir sind nämlich genauso erfolgreich im Speichern wie im Verbrennen von Fett. Entscheidend ist, welche Signale wir dem Körper geben.**

Das alles begreifen unsere offiziellen Stellen nicht. Sie erteilen Ernährungsempfehlungen, die auf Schwerarbeiter oder Elitesportler abgestimmt sind. Man muss nämlich sehr aktiv sein um alle schnellen Kohlenhydrate zu verarbeiten, die sich im Brot, in Pasta und in Kartoffeln befinden.

Wenn wir aber auf eine fleischbasierte Ernährung setzen, an die wir angepasst sind, bekommen wir den Körper und jene Gesundheit, für die wir geschaffen sind. Sogar dann noch, wenn wir uns entschieden haben, uns nicht zu bewegen. Das habe ich an mir festgestellt und das können alle anderen Dickleibigen auch entdecken.

Was soll man sagen, wenn Gesundheitsinstitutionen Ernährungsrichtlinien ausgeben, die Krankheiten verbreiten? Sie sichern ihre künftigen Arbeitsbereiche ab. Auf diese Art und Weise werden sie in Zukunft unglaublich viel zu tun haben.

Bald sind es nur noch unsere Behörden, die glauben, dass schnelle Kohlenhydrate ein Rezept für die Gesundheit sind.

Selbst brachte ich über 140 Kilo auf die Waage mit einer leicht unterdurchschnittlichen Körpergröße. Ich zählte die Kalorien und ging hungrig zu Bett, aber ich wurde einfach immer dicker.

Als ich allmählich erkannte, dass es sich um eine Frage der Verbrennung handelte, verwandelte sich mein Leben. Plötzlich konnte ich mich satt essen und trotzdem abnehmen. Andere Übergewichtige können es genauso machen. Dazu ist es aber notwendig, die offiziellen Ernährungsratgeber zur Seite zu legen!

Die Gesundheit ist das Wichtigste was wir haben. Zum Unterschied von Kühen und Hunden können Sie eine Wahl treffen. Verschließen Sie ihre Ohren vor den verrückten Empfehlungen eines Doktor Frankenstein. Sie können sich entscheiden, jene Nahrung zu essen an die Sie angepasst sind. Wann gedenken Sie, Ihre Wahl zu treffen?

**Sten Sture Skaldeman** (Journalist, ehemals übergewichtig)

Übersetzung aus dem Schwedischen:

Original: <http://www.aftonbladet.se/debatt/article10549822.ab>

Robert Schönauer

robertspost@hotmail.com

[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

## Sommerzeit ist Grillzeit



### Sauce Hollandaise

- 2 Eigelbe (Zimmertemperatur)
- 150 g Butter
- 2 TL Zitronensaft (Zimmertemperatur)
- 1 EL Wasser (Zimmertemperatur)

150 g Butter schmelzen, zwei Eigelbe mit 2 TL Zitronensaft und 1 EL Wasser in einer Glasschale aufschlagen. Diese dann in ein Wasserbad setzen und weiter aufschlagen, dabei nach und nach die geschmolzene Butter einrühren.

Inhalt gesamt: Eiweiß 7,6 g (2,4%), Kohlenhydrate 1,5 g (0,5%) Fett 136,6 g (97,1%)  
Skaldeman Ratio: 15

### Bohnensalat

- 300 g grüne Bohnen
- 1 Stiel Bohnenkraut
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Pinienkerne
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Pfeffer
- Salz

Die Bohnen putzen, waschen und klein schneiden. Mit dem Bohnenkraut und 250 ml Wasser 15 Minuten dünsten. Danach abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden, mit den Bohnen mischen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Essig, Pfeffer, Salz und Öl verrühren. Über die Bohnen geben und kurz ziehen lassen. Salat vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen.

Inhalt gesamt: Eiweiß 14 g (10,6%), Kohlenhydrate 14 g (10,6%) Fett 46 g (78,8%)  
Skaldeman Ratio: 1,64



LCHF Deutschland

## LCHF on tour Seminare in 2014

**Langenfeld/Rheinland, 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**  
**Köln, 22. November 2014, von 12 bis 17 Uhr**  
**Hamburg, November 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** (Wenig 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  
0151/19037891 oder 0160/94762325  
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, Juli, Oktober 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, Veranstaltungen oder in Ihrer Praxis auslegen möchten, sprechen Sie uns bitte gerne an.

### Impressum

Herausgeber:  
LCHF Deutschland

Mobil 0049 (0)151 19037891  
oder 0049 (0) 160 94762325

Redaktion:  
Margret Ache  
Iris Jansen

[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)

Fotos:  
Margret Ache

Sie finden LCHF Deutschland auch auf  
Facebook.

Layout und Verarbeitung:  
Iris Jansen

August 2014

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

