

Nr. 2/2013

LCHF



Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung
Herausgeber: LCHF Deutschland



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten uns von ganzem Herzen bei Ihnen für all die wunderbaren Kommentare zum ersten LCHF Magazin bedanken. Das war, und ist, wirklich überwältigend. So ist das Magazin ein Herzensprojekt für uns geworden.

In den letzten Wochen und Monaten ist viel passiert, worüber wir uns sehr freuen. Es erscheinen immer mehr Artikel und Publikationen über die Gesundheitsgewinne mit einer Low Carb Ernährung. Wir beobachten das Geschehen aufmerksam. Auf unserer Homepage können Sie unter News lesen, was aktuell ist und wir für wichtig halten.

Das LCHF Magazin erscheint ab 2014 mit 4 Print Ausgaben im Jahr, jeweils zum Quartalsende. Ein Jahresabo kostet 16,00 EUR plus 6,00 EUR Versandkosten innerhalb von Deutschland und 16,00 EUR Versandkosten außerhalb von Deutschland.

Wenn Sie sich für Sammelbezüge interessieren, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Je nach Bezugsgröße gewähren wir gerne Sonderkonditionen.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen der zweiten Ausgabe vom LCHF Magazin.

Herzliche Grüße

Margret Ache und Iris Jansen

LCHF Deutschland

Oktober 2013





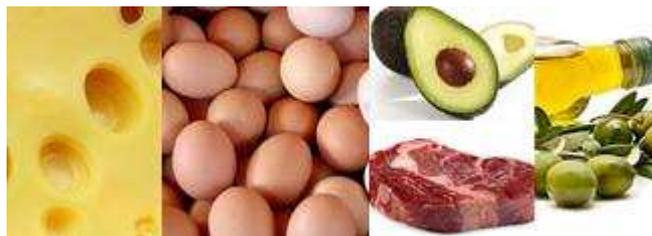
- 4 10 Gebote für ein gesünderes Leben**
 - Was ist LCHF**
- 5 Iss das richtige LCHF**
- 6 LCHF Grundschule Teil 2**
- 7 Stress ist so alt wie die Menschheit**
- 9 Info-Box Stressreaktionen und die Auswirkungen auf den Körper**
- 10 Punkte verbinden**
- 11 LCHF Onlineshop**
- 12 12 LCHF Mythen**
- 16 Frei von Schmerzen**
- 17 Der Vitamin C – Vergleich**
- 18 Das Beste vom Kostdoktor**
- 19 Wie viele Kohlenhydrate kann man essen – und es ist immer noch LCHF?**
- 20 Soja – Supereiweiß oder nicht zum Verzehr geeignet?**
- 22 LCHF Camping in Säffle, Schweden**
- 25 Tipps**
- 26 ABC der Ernährung MIT Genuss**
- 28 Das Blutzucker Experiment**
- 30 Die besten Tipps zum Abnehmen**
- 35 Tommy – Der Mann, der sich halbierte**
- 38 Fragen und Antworten rund um LCHF**
- 39 Nachgefragt bei...**
- 40 Für Sie gelesen! Die Lese-Ecke**
- 43 Kreative Küche**
- 47 Du bist schön**
- 49 Glückliches Südtirol! Bozen als Zentrum der Low Carb Ernährung**
- 51 Presstext aus Schweden**
- 52 Abonnement–Bezugspreise 2014**
- 53 Die Suche hat ein Ende: LCHF**
- 55 Feedback auf das erste LCHF Magazin**
- 56 Seminare–LCHF on tour**
- 57 LCHF Deutschland Wettbewerbe**
 - Verschenken Sie Freude**
- 58 Vorschau Ausgabe 1/2014 59 Impressum 60 Impressionen**

10 Gebote für ein gesünderes Leben mit Wohlfühlgewicht

(frei nach Lars-Erik Litsfeldt) von Margret Ache

1. Meiden Sie Kohlenhydrate und Stärke.
2. Ersetzen Sie Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln durch einen höheren Fettanteil im Essen (So werden Sie satt).
3. Verwenden Sie nur Lebensmittel mit guten Fetten wie Butter, Sahne, Creme fraiche, kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Eier (vor allem Eigelb), fetten Fisch, fettes Fleisch.
4. Essen Sie nur Fleisch von guter Qualität, am besten mit etwas Fett durchwachsen. Schneiden Sie nie das Fett ab.
5. Essen Sie „fette“ Fische wie Lachs, Makrele und Hering.
6. Essen Sie nur Gemüse, das über der Erde wächst und nur in begrenzten Mengen.
7. Seien Sie sehr zurückhaltend mit Obst, es enthält sehr viel Fructose.
8. Verzichten Sie auf gesättigte Öle wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl etc.
9. Machen Sie sich jeden Tag besser mit Ihrem neuen Ernährungsprogramm bekannt. Lesen Sie alles was Sie darüber finden können. Je mehr Sie wissen, desto besser gestalten Sie Ihre LCHF Zukunft.
10. Genießen Sie ein Leben ohne Hunger.

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>

Iss das richtige LCHF, entsprechend des Körpertyps

(frei nach Elin Gunnarson) von Margret Ache

Die Proteinaufnahme bleibt unverändert, verzichten Sie auf alle Kohlenhydrate, essen Sie mehr gesundes Fett – so nehmen Sie gut und schnell ab. Finden Sie das was zu Ihnen passt.

Starkes Übergewicht

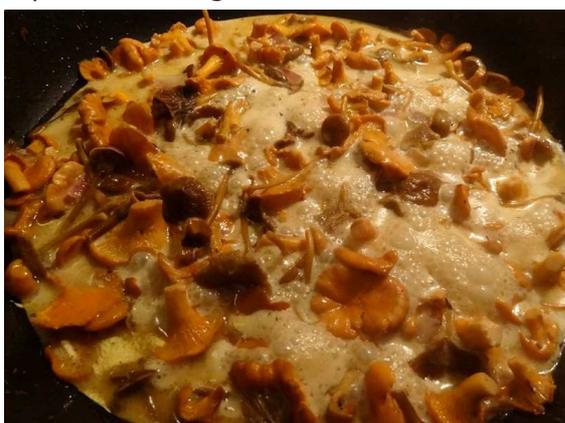
Sie sind kräftig übergewichtig oder haben Diabetes Typ 2. Dann wählen Sie maximal 10 g Kohlenhydrate am Tag.

Leichtes Übergewicht

Sie haben 10-15 Kilo Übergewicht, sind ansonsten gesund. Dann essen Sie bis zu 25 g Kohlenhydrate am Tag. Haben Sie Diabetes Typ 2 können Sie wahrscheinlich Ihre Medikation verringern.

Normales Gewicht

Sie sind normalgewichtig und gesund, möchten sich jedoch besser ernähren. Dann wählen Sie bis zu 50 g Kohlenhydrate am Tag.



4 Punkte, an die Sie denken sollten

1. Proteine

Die Proteinmenge kann unverändert bleiben. Essen Sie normale Fleisch- und Fischportionen. Für eine Fleischportion heißt das zwischen 100 bis 200 Gramm, für Fisch 100 bis 150 Gramm.

Setzen Sie gerne auf ökologische und saisonale Ware und auf Wildfleisch oder Fleisch von grasfressenden Tieren.

2. Kohlenhydrate

Meiden Sie alle Kohlenhydrate aus Zucker, Milchprodukten, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Vermeiden Sie ebenso Fertiggerichte und Zusätze. Wenn Sie strikt LCHF essen möchten, sollten Sie ebenso Obst meiden, da es viel Fruchtzucker enthält.

3. Gemüse

Essen Sie viel Gemüse, am besten solches, das über der Erde wächst. Das enthält nur kleine Mengen Kohlenhydrate und beeinflusst den Blutzucker nicht. Gemüse sättigt gut. Außerdem enthält es viele Antioxidantien, Vitamine, Minerale und Ballaststoffe.

4. Fett

Wählen Sie die richtigen Fette. Tauschen Sie alle Milchprodukte gegen die fettesten Varianten aus. Erfreuen Sie sich an Butter, Sahne und türkischem Joghurt. Verwenden Sie Kokosfett, Raps- und Olivenöl.



LCHF Grundschule Teil 2

(angelehnt an LCHF-magasinets grundskola) von Margret Ache

Im ersten LCHF Magazin haben Sie gelesen, was LCHF ist und wie es in der Praxis aussieht.

In dieser Ausgabe setzen wir die Grundschule mit den Themen: Striktes oder liberales LCHF und LCHF ist keine Diät fort.

3. Striktes oder liberales LCHF?

Beginnt man die LCHF Ernährung radikal oder sanft, das ist immer wieder eine Frage. Doch so ganz generell lässt sich das nicht beantworten. Jeder sollte herausfinden, was am besten passt. Es hängt sehr viel davon ab, wie man gelebt hat und wie man leben möchte. So sollte ein übergewichtiger Diabetiker immer ein striktes LCHF wählen. Da es sonst zu Folgekrankheiten kommen kann. Hingegen kann eine junge, sportliche Person mit nur wenig Übergewicht die liberale Variante wählen. Denn durch das Training werden die Kohlenhydrate sofort verwertet. Ein guter Tipp, die Kohlenhydrate nach dem Training zu essen und nicht vorher.

4. LCHF ist keine Diät

Sehr viele, die mit LCHF beginnen, möchten abnehmen. Sie sagen, dass Sie ein Resultat auf der Waage sehen möchten und haben eine bestimmte Kilozahl im Kopf. Im Grunde aber ist es das Ziel, dass die Kleidung wieder besser passt. Und das sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Warum? Weil sich bei so gut wie allen die Figur verändert, auch wenn es kein Ergebnis auf der Waage gibt. Der geschwollene Magen verschwindet, die Taille kommt wieder zum Vorschein. Die zu eng gewordenen Hosen passen wieder. Das sind erfreuliche Ergebnisse, die durch den Blick auf die Waage nicht unbedingt

bestätigt werden. Daher ist es für viele gut, die Waage in den Schrank zu stellen.

Aber ich möchte ein Resultat auf der Waage, sagen viele. Warum sind wir auf solche Zahlen fixiert, wenn sie häufig für schlechte Laune sorgen? Ist es nicht besser die Veränderung wahrzunehmen, indem die Hosen besser sitzen und man sich besser fühlt? Aber das ist ein Thema, was bis ins Unendliche diskutiert werden kann.



Interessant ist, was Sten Sture Skaldeman in seinem Buch „Fragen und Antworten zur Skaldeman Diät“ schreibt: „Was macht man, wenn man kein Resultat auf der Waage sieht? Mein Vorschlag ist, die Waage weg zu werfen. Denn sie zeigt sowieso nicht, wie viel Fett verbrennt oder ob man gesünder wird.“

Wenn Sie einen gesunden Körper bekommen, mit dem Sie sich wohl fühlen und Sie eine tiefe Zufriedenheit deswegen spüren, so werden viele weitere positive Sachen passieren. Eine dieser positiven Veränderungen ist, dass Sie weniger Druck auf die Erde ausüben. Das, und nur das, ist das einzige, was Sie mit Hilfe einer Waage messen können.“

Stress ist so alt wie die Menschheit

Der Säbelzahn tiger oder der Stress in der Urzeit

Von Margret Ache

Ein Urzeit-Jäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

1. Orientierung

Das Ohr leitet den Reiz (knacken) ans Gehirn. Der Jäger dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Er sieht einen Säbelzahn tiger auf sich zukommen.

2. Aktivierung

Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob der Reiz lebenswichtig und bedrohlich ist; wenn ja, erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrnehmung engt sich auf stressrelevante Wahrnehmung ein, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann oder das dichte Gebüsch, in das er fliehen kann, nicht aber die im Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal für Angriff oder Flucht zu programmieren.

3. Anpassung

Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, den Säbelzahn tiger kraftvoll anzugreifen oder für das sofortige und ausdauernde Fliehen, z.B. durch Wegrennen, auf Bäume klettern, zur Seite springen. All das gelingt dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.

4. Erholung

Hat der Urmensch die Situation bewältigt (konnte er fliehen oder den Säbelzahn tiger erlegen), kann er sich erholen.

5. Überforderung

Gelingt ihm die Anpassungsleistung nicht (mehr) oder wird er aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, „schaltet“ sein Körper auf Daueralarm – er reagiert so, als ob er ständig von Raubtieren umgeben wäre.

6. Erschöpfung

Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft, und der Mensch ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.

Der wütende Chef oder der Stress in der Neuzeit

Eine Sekretärin sitzt in ihrem Büro, da reißt der Chef laut die Tür auf.

1. Orientierung

Das Ohr leitet den Reiz ans Gehirn. Die Sekretärin dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Sie sieht den Chef auf sich zukommen.

2. Aktivierung

Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, welches Anliegen der Chef hat. Wenn er so ankommt hat er meist üble Laune und ist wütend, weil etwas schief gelaufen ist. Die Sekretärin sieht nur noch das rot angelaufene Gesicht des Chefs, sonst nichts mehr. Ihr vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Ihre Muskeln sind angespannt, um sie optimal für Angriff oder Flucht zu programmieren.

3. Anpassung

Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt ihr Körper voll angespannt und in absoluter Alarmbereitschaft.

Stress ist so alt wie die Menschheit

4. Erholung

Hat sich geklärt, dass der Chef gar nicht auf die Sekretärin sauer ist, kann sie sich erholen.

5. Überforderung

Gelingt ihr die Anpassungsleistung nicht (mehr) oder wird sie aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, „schaltet“ ihr Körper auf Daueralarm – er reagiert so, als ob sie ständig von wütenden Chefs umgeben wäre.

6. Erschöpfung

Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft, und die Sekretärin ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.



Merken Sie, dass sich die Geschichten kaum voneinander unterscheiden? Können sie auch nicht, denn wir reagieren auf Stress heute genau so wie zu Urzeiten. Unser Gehirn denkt immer noch, wenn es auf einen Stressor trifft, hat es nur die Möglichkeit zwischen Flucht und Angriff. Im Gegensatz zum Urmenschen kann der heutige Mensch meist weder fliehen noch kämpfen. Die

frei werdenden Energien richten sich daher oft gegen den eigenen Körper, wenn sie nicht abgebaut werden können.

Stress entsteht also durch eine Bewertung, und bezeichnet einen Zustand in dem wir uns befinden. Die Ursache, die ihn auslöst ist ein Stressor. Sie geben mir bestimmt recht, wenn ich schreibe, dass es in der heutigen Zeit kaum Stressoren gibt die Ihr Leben akut gefährden.

Die Definition von „unserem“ modernen Stress ist schon 1950 entstanden: „Stress umfasst die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“ (Hans Selye)

Was ist also zu tun, um den Stress wieder los zu werden oder gar nicht aufkommen zu lassen?



Info-Box

Stressreaktionen und die Auswirkungen auf unseren Körper

Sofortige Reaktionen

Eine akute Bedrohung versetzt den gesamten Organismus in Alarmbereitschaft.

Gehirn: Das Denk- und Erinnerungsvermögen nimmt zu, das Schmerzempfinden sinkt.

Augen: Die Pupillen weiten sich, damit drohende Gefahr besser erkannt wird.

Lunge: Die Bronchien weiten sich, die Atmung ist beschleunigt. Über die Lunge wird mehr Sauerstoff aufgenommen.

Herz: Puls und Blutdruck steigen.

Leber: Sie stellt zusätzlichen Treibstoff für die Muskelzellen zur Verfügung.

Nebennieren: Hier werden die Angriffs- und Fluchthormone produziert – die Katecholamine.

Milz: Die Milz schwemmt vermehrt rote Blutkörperchen aus, damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann.

Haare: Die Körperhaare richten sich auf (Gänsehaut).

Darm und Harnblase: Die Verdauung setzt aus, um Energie zu sparen.

Muskeln: In den großen Muskeln weiten sich die Blutgefäße zur besseren Energieversorgung.

Blut: Die Blutungsneigung sinkt, die Blutgerinnung nimmt zu.

Verzögerte Reaktionen

Um der Stresssituation „standhalten“ zu können, finden folgende Stabilisierungsprozesse statt:

Gehirn: Zur besseren Stressverarbeitung wird der Bereich des Lern- und Erinnerungsvermögens aktiviert.

Immunsystem: Die natürliche Abwehrfähigkeit nimmt ab.

Leber: Gespeicherte Energien werden in „Treibstoff“ umgewandelt.

Nebennieren: Sie geben Cortisol ab. Dadurch werden die Verdauung und die Immunleistung heruntergefahren.

Geschlechtsorgane: Je länger der Stress anhält, desto mehr wird die Produktion der Geschlechtshormone gedrosselt.

Chronische Auswirkungen

Zu viel Stress ist schädlich, weil Folgendes passiert:

Gehirn: Erschöpfung, Gereiztheit und Depressionen können Folge ständiger/überhöhter Cortisolausschüttung sein.

Darm: Die gedrosselte Blutversorgung macht Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre.

Immunsystem: Das Ausbremsen der Abwehrzellen schwächt auf Dauer das Immunsystem.

Blutgefäße: Ihre Elastizität lässt nach.

Stressreaktionen und die Auswirkungen auf unseren Körper

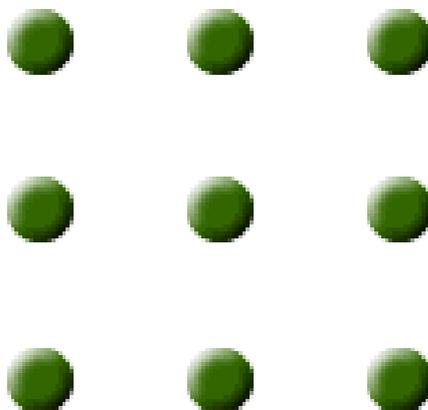
Noch kurz zu der Frage: Was hat Stress mit Ernährung zu tun?

Wenn wir unseren Körper stressen, indem wir Berg- und Talbahn mit dem Zuckergehalt im Blut fahren, so gibt der Körper vermehrt das Hormon Cortisol ab, um sich zu schützen. Das ist das Verteidigungshormon des Körpers, das immer dann in Aktion tritt, wenn wir in Gefahr sind. Das Problem mit einem hohen Cortisolniveau ist, dass das Fett, was im Bauch eingelagert wird, besonders gefährlich wird und zum Beispiel vermehrt zu Herz-Kreislaufkrankungen führen kann.

Wir können also mit einer falschen Ernährung unseren Körper extrem unter Stress setzen, so dass er sich die ganze Zeit verteidigen muss. In der Verteidigung stellt der Körper eine ganze Reihe anderer Funktionen ab (siehe auch **Info-Box, Stressreaktionen und die Auswirkungen auf unseren Körper**), da er ja schließlich Krisenzeiten zu bewältigen hat. Der Stoffwechsel und die Verdauung werden heruntergefahren, um Energie für das, was kommt, zu sparen, denn der Körper weiß nicht, wann die „Krise“ vorbei ist. (Frei übersetzt aus der Info-Box von Jenny Elve)

Punkte verbinden

Verbinden Sie mit nur vier geraden Strichen, ohne abzusetzen, alle neun Punkte miteinander. Versuchen Sie mal etwas anders, als sonst, eine Lösung zu finden. Verändern Sie den Blickwinkel!



Nicole Lindborg und Christina Deatcu betreiben seit Juni 2013 Deutschlands ersten Onlineversand für LCHF-Produkte



Von Nicole Lindborg und Christina Deatcu

Nicole: *„Bereits seitdem ich im Jahre 2008 die erste deutsche Webseite zum Thema LCHF (www.lchf.de) ins Leben gerufen habe, begleitete mich der Wunsch, auch einen dazugehörigen LCHF-Webshop mit einem vielfältigen Produktsortiment zu betreiben, das für eine LCHF-Ernährung geeignet ist und diese sinnvoll bereichern kann.*

Viele, die sich nach LCHF ernähren, wissen, dass es nicht immer einfach ist, die Zutaten für gewisse Rezepte zu finden, oder aber mühsam, alles über mehrere Bezugsquellen zu beschaffen.

Die Tatsache, dass ich in Schweden wohnhaft bin, machte die Umsetzung meines Wunsches zunächst etwas schwierig. Dort/hier Produkte zu lagern, wäre nicht nur aufwändig, sondern auch mit sehr hohen Kosten verbunden. Vor allem aufgrund der Transporte von den Großhändlern in Deutschland ins Lager nach Schweden und dann wieder zurück vom Lager in Schweden zu den Kunden in Deutschland.

Glücklicherweise lernte ich aber über das der Webseite angeschlossene LCHF-Forum (www.lchf.de/forum) schon früh meine heutige Geschäftspartnerin Tina kennen. Als sie mich in Schweden besuchte, stellten wir schnell fest, dass wir uns nicht nur privat sehr gut verstehen. Sie erzählte mir damals, dass sie selbst auch schon über die Realisation eines Webshops nachgedacht hatte und so begannen wir „Pläne für die Umsetzung zu schmieden.“

Am 9. Juni diesen Jahres eröffneten wir stolz die Türen zu unserem Webshop (www.lchf-shop.de) und sind über die positive Resonanz mehr als erfreut! Wir verzeichnen bereits eine dreistellige

Anzahl an Kunden und einige davon dürfen wir sogar schon als Stammkunden bezeichnen!

Für den Anfang haben wir uns bewusst für ein kleines Produktsortiment entschieden, in der Absicht, dieses mit Bedacht kontinuierlich zu erweitern. Da uns die Zufriedenheit unserer Kunden sehr am Herzen liegt, sind wir stets bemüht, etwaig geäußerte Kundenwünsche bezüglich der Produktvielfalt zu erfüllen. Im Fokus stehen jedoch immer kohlenhydratarme Lebensmittel biologischer Herkunft. Wir achten darüber hinaus besonders darauf, dass sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind.

Und man darf gespannt sein: Noch viele weitere Ideen warten zukünftig auf ihre Umsetzung!

Herzlich Willkommen auf www.lchf-shop.de!



Wir freuen uns auf dich!
Christina Deatcu (links auf den Foto)
und Nicole Lindborg (rechts)

Wir wünschen viel Erfolg!

12 LCHF Mythen

(frei übersetzt nach einem Beitrag von Elin Gunnarson, Expressen) Text: Margret Ache

Der schwedische Arzt Dr. med. Andreas Eenfeldt und die schwedische Ernährungsexpertin Anna Hallén nehmen Stellung zu 12 Mythen zur LCHF Ernährung.

Alle die LCHF essen, kennen sicher einen Mythos zu dieser Kostform. Diejenigen, die mit LCHF beginnen möchten, werden sicherlich mit dem einen oder anderen Mythos konfrontiert werden. Dass es Mythen über diese Ernährung gibt, beruht in erster Linie auf fehlendem Wissen, denkt der schwedische Ernährungsexperte Dr. Andreas Eenfeldt.

Ich denke, dass die Mythen auf Nichtwissen und alten noch geltenden Meinungen basieren. Die alten Ansichten, dass man weniger und fettarm essen und mehr Sport treiben soll, leben weiter. Doch sie funktionieren nicht.

Zwei gewöhnliche Mythen sind, dass mit der LCHF Ernährung kein Sport gemacht werden kann und dass das Gehirn auf Grund der wenigen Kohlenhydrate schlecht arbeiten kann. Da hätte der Skischütze Björn Ferry keine Goldmedaille bei der Olympiade gewinnen dürfen und Mattias Ribbing keine Medaille bei der Weltmeisterschaft der Gedächtniskünstler.

Es gibt auch Menschen, die denken, LCHF bedeute, nur Fleisch zu essen. Doch Fakt ist, dass in der LCHF Ernährung in der Regel mehr Gemüse gegessen wird als bei anderen Ernährungsformen.

Wenn Sie sich bei der LCHF Ernährung sicher fühlen möchten, dann sollten Sie theoretische Hintergründe wissen. Auch

ist es schön, Interessierten antworten zu können.

„Das Beste ist, selber LCHF zu essen und somit die Mythen zu zerstreuen die es gibt, denn dann sieht man, wie es in der Praxis funktioniert“, sagt Dr. Eenfeldt.

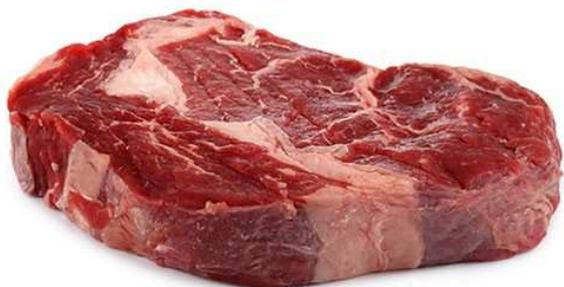
Mythos 1: Es werden enorme Mengen Fett gegessen

Anna Hallén: Mit LCHF kann jeder so viel Fett essen wie er möchte, doch sind die Mengen nie so enorm, da das Sättigungsgefühl schnell einsetzt. Werden keine Kohlenhydrate gegessen ist es nahezu unmöglich mit dem Fett zu übertreiben. Isst man bei einem Käseteller keine Beigaben wie Weintrauben, Brot oder Marmelade ist man schnell satt. Stellen Sie sich mal vor, Sie essen reine Butter, da schaffen Sie nur ein paar Löffel. Mischen Sie jedoch Haferflocken, Zucker oder Kakao dazu, dann schaffen Sie es mehr zu essen.

Mythos 2: Es gibt nur Fleisch und Eier

Anna Hallén: Das ist falsch. LCHF ist von Grund auf eine vielseitige Ernährung. Sie beinhaltet auch Fisch, Schalentiere und Geflügel. Man muss nicht mehr Fleisch und Fisch essen, in manchen Fällen sogar eher weniger, weil der höhere Fettanteil in der Ernährung so sättigend ist. Denn die fehlenden Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln werden durch eine größere Beilage an Gemüse kompensiert. Eier werden sehr gerne gegessen, weil sie so viele Variationen bieten.

LCHF Mythen



Mythos 3: LCHF kann nicht funktionieren, wenn es keine Rolle spielt, wie viel gegessen wird. Das Einzige was zählt sind die Kalorien.

Dr. Eenfeldt: Werden nur Kalorien gerechnet nimmt man keine Rücksicht auf den Hunger oder auf das Gefühl. Natürlich kann man auch Gewicht verlieren, wenn man nur Kuchen isst und Limonade trinkt. Doch dann ist man den ganzen Tag hungrig und fühlt sich schlecht. Mit LCHF setzt man die hormonelle Regulierung des Körpers wieder in Gang. Daher können Sie sich satt essen und verlieren trotzdem an Gewicht.

Mythos 4: LCHF erhöht die Blutfettwerte und schädigt die Gefäße

Andreas Eenfeldt: Es gibt keine einzige Untersuchung, die besagt, dass LCHF die Blutgefäße schädigt. Ganz im Gegenteil, eine zweijährige Studie hat bewiesen, dass sich die Gefäßsituation verbessert, sie verstopfen nicht durch die guten Fette.

Dass LCHF die Blutfettwerte erhöht, ist eine übertriebene Darstellung und ist schlichtweg falsch. Es stimmt, dass sich das Gesamtcholesterin erhöhen kann, jedoch ist es in fast allen Fällen das „Gute“, das ansteigt. Die Verteilung wird

besser und langfristig kann sich das „schlechte“ Cholesterin verringern. Mehrere Studien haben bewiesen, dass LCHF sich positiv auf die Blutfettwerte auswirkt.

Mythos 5: Man nimmt mit der LCHF Ernährung keine Vitamine zu sich



Anna Hallén: Das ist falsch. Häufig ist es sogar der Fall, dass mit dieser Ernährungsform mehr Vitamine und Mineralien aufgenommen werden, da wir keine Mehlprodukte essen. Gluten und Vollkorn kann nämlich die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien im Darm stören. Alle Vitamine, außer Vitamin C, sind im Ei zu finden. Auch nehmen wir durch Gemüse, Nüsse, Käse, Fisch, Schalentieren und Fleisch Vitamine und Mineralien zu uns.

Mythos 6: LCHF erhöht das Risiko Gallensteine zu bekommen

Dr. Eenfeldt: Es gibt ein Stückchen Wahrheit in diesem Mythos. Wenn Sie beginnen LCHF zu essen und Gallensteine haben, riskieren Sie eine Gallenkolik. Jedoch werden die Gallensteine vor allem bei fettarmer Ernährung gebildet, da die Galle dann

LCHF Mythen

mehr Gallenflüssigkeit produziert und spült die Gänge frei, dann werden keine Steine gebildet. Also birgt LCHF auf lange Sicht kein Risiko Gallensteine zu bekommen.

Mythos 7: Von LCHF wird man dumm, denn unser Gehirn benötigt Kohlenhydrate



Anna Hallén: Es ist beides, eine Wahrheit und ein Mythos. Das Gehirn benötigt Glukose als Energie. Jedoch müssen wir für die Herstellung der Glukose keinen Zucker und auch keine Mehlprodukte essen.

Der Körper kann selber Glukose aus Fett gewinnen und Aminosäuren aus Protein. Doch auch LCHFler essen jeden Tag Kohlenhydrate, nämlich in Form von Gemüse und Milchprodukten. In der ersten Woche der Umstellung auf LCHF kann man daher Kopfschmerzen bekommen und sich matt fühlen, doch das sind nur Umstellungsbeschwerden, die schnell vorbei gehen.

Mythos 8: LCHF ist für die Faulpelze, die es nicht schaffen Sport zu treiben um abzunehmen

Anna Hallén: LCHF hat das Gerücht „man muss Sport treiben um abzunehmen“ widerlegt. Sie können sich nicht nur schmal trainieren, sie müssen sich auch schmal essen. Die Forschung beweist, dass die Ernährung die größte Rolle spielt, wenn man abnehmen möchte. Das ist das Schöne an LCHF, selbst wenn man aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport betreiben kann oder im Rollstuhl sitzt, kann man Gewicht ohne Sport reduzieren.

Doch selbstverständlich gibt es viele LCHFler, die auch Sport betreiben, weil es ihnen gut bekommt und weil sie sehr gesundheitsbewusst sind.

Inzwischen gibt es auch immer mehr Trainer, die selber LCHF essen und ihren Klienten Sport empfehlen.



LCHF Mythen



Mythos 9: Man bekommt viele Nebenwirkungen durch LCHF (Verstopfung, Kopfschmerzen, Schwäche)

Anna Hallén: Es ist richtig, diese Beschwerden können in der Umstellungsphase auftreten. In den ersten 5 bis 10 Tagen kann die Umstellung für den Körper richtig anstrengend sein, doch dann verschwinden diese Beschwerden.

Einige denken in dieser Phase, dass LCHF nicht zu ihnen passt. Doch es ist normal, dass der Körper reagiert und alles verbessert sich schnell.

Mythos 10: Es ist gefährlich mit einer Ernährung zu experimentieren, die gluten- und mehlfrei ist.

Anna Hallén: Weder Gluten noch Mehl sind lebensnotwendig, deswegen ist es ungefährlich sie nicht mehr zu essen. Kohlenhydrate und Ballaststoffe können Sie über Gemüse bekommen, Mineralien von Nüssen, Samen und Fleisch. Die LCHF Ernährung beinhaltet alles, was der Körper benötigt. Mehl und Stärke dagegen sorgen für viele Krankheiten und Karies.

Mythos 11: Es funktioniert nicht zu trainieren, wenn man LCHF isst. Dann benötigt der Körper mehr Kohlenhydrate, um das zu leisten.

Anna Hallén: Es ist eine Halbwahrheit, es hängt davon ab, wie viel und wie hart trainiert wird. Wenn sie ein Freizeitsportler sind, mit bis zu acht Trainingsstunden in der Woche, kommen Sie mit LCHF gut klar. Möchten Sie hingegen eine Goldmedaille gewinnen, benötigen Sie etwas mehr Glukose, die können Sie durch Wurzelgemüse, Beeren und vielleicht Proteinpulver beziehen, Sie benötigen keinen Zucker und keine Mehlprodukte.

Mythos 12: Bei LCHF werden gar keine Kohlenhydrate gegessen

Anna Hallén: Also, LCHFler essen Gemüse, Nüsse und Molkereiprodukte. Ein Teil isst auch Wurzelgemüse und Beeren. Das enthält alles Kohlenhydrate, jedoch in geringen Mengen. LCHF ist also nicht ganz und gar ohne Kohlenhydrate, es schließt nur die Kohlenhydrate aus, die uns krank machen und die wir nicht benötigen.



Frei von Schmerzen (frei übersetztes Interview mit Dr. med. Sofie Hexeberg aus „Allt om LCHF“ Ausgabe 8/2013) von Margret Ache



Die norwegische Ärztin und Ernährungsexpertin Sofie Hexeberg sagt, dass die LCHF Ernährung bei folgenden Krankheiten die Beschwerden und Schmerzen lindern kann:

Fibromyalgie

Die Kennzeichen sind anhaltende Schmerzen, erhöhte Empfindlichkeit und schnelle Ermüdbarkeit der Muskeln in mehreren Körperteilen. Es ist bis heute nicht abschließend geklärt, was diese Krankheit auslöst, die überwiegend Frauen betrifft.

Arthritis

Wird auch Gelenkrheumatismus genannt, eine entzündliche Gelenkkrankheit, die oft mit Schwellungen oder Schmerzen in den Händen und Füßen beginnt. Doppelt so viele Frauen wie Männer sind von dieser Erkrankung betroffen. Die Ursache, warum man erkrankt, ist weiterhin unklar, sie ist jedoch häufig mit Erblichkeit, der hormonellen Situation und Rauchen gekoppelt.

Psoriasisarthritis

Beginnt häufig in jüngeren Jahren und betrifft Frauen und Männer im gleichen Maß. Oft hat man bei dieser Arthritisform leichtere Beschwerden, die meistens auch nur ein Gelenk betreffen.

Arthrose

Ist eine weit verbreitete Ursache für Schmerzen bei Älteren. Umso älter wir werden, umso mehr verändern sich die Knorpel zwischen unseren Knochen. Teilweise nutzen sich die Knorpel ganz ab und können so Schmerzen und Entzündungen verursachen, die Knochenstruktur kann sich verändern und das Gewebe kann anschwellen. Arthrose findet man sehr häufig im Knie, was Schmerzen verursacht und beim Gehen behindert.

Neuropathie

Ist gekennzeichnet durch eine verschlechterte Funktion in gewissen Nerven unseres Körpers. Symptome sind ein herabgesetztes Gefühl, Schmerzen und ein unbehagliches Empfinden. Diabetes ist eine häufige Ursache für Neuropathien, aber auch ein Alkoholmissbrauch über mehrere Jahre kann dazu führen.

Morbus Bechterew

Eine entzündliche Erkrankung von der häufig junge Männer betroffen werden. Fast immer sind die Wirbel im Rücken betroffen, dadurch versteift sich die Wirbelsäule. Es ist eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis.

Sjögren Syndrom

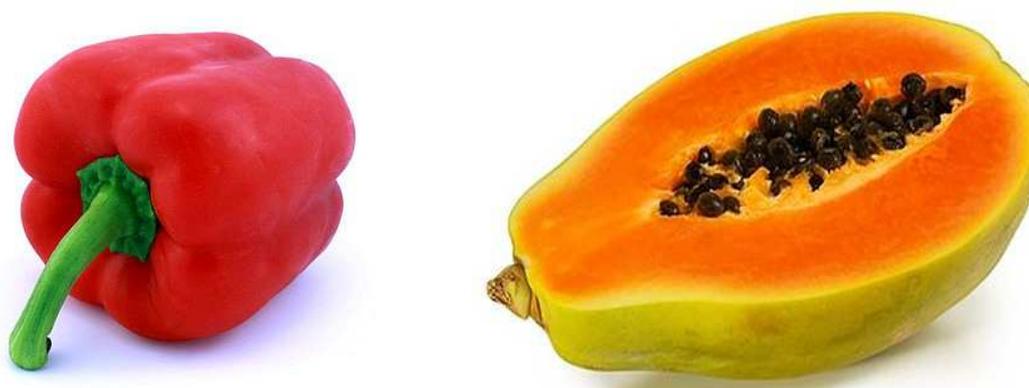
Ist eine Autoimmunkrankheit mit den hervorstechenden Symptomen trockene Augen und trockener Mund. Auch andere Schleimhäute können von dieser Trockenheit betroffen sein. Frauen sind häufiger betroffen. Müdigkeit und Knochenschmerzen zählen auch häufig zu den Symptomen.

Ernährung

Der Vitamin C - Vergleich

von Margret Ache

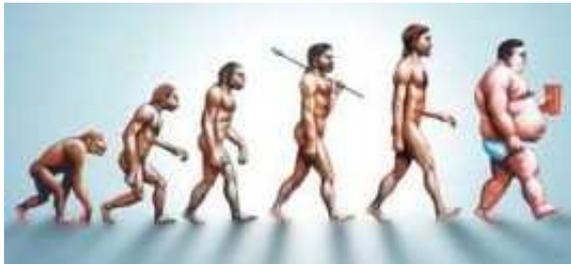
Gemüse tritt gegen Obst an. Um den Fruchtzucker zu meiden, essen LCHFler wenig Obst. Die stets aufkommende Frage: Wie bekomme ich mein Vitamin C auf natürlichem Weg? Daher sehen Sie hier einen Vergleich des C Vitamins in verschiedenen Sorten Obst und Gemüse. Das Spiel beginnt:



100 Gemüse enthalten soviel mg Vitamin C		100 Obst enthalten soviel mg Vitamin C		Ergebnis
Artischocke	8	Apfel	12	0:1
Aubergine	5	Apfelsine	50	0:2
Brokkoli	115	Banane	12	1:2
Eisbergsalat	4	Erdbeeren	65	1:3
Grünkohl	105	Grapefruit	44	2:3
Kohlrabi	64	Kiwi	71	2:4
Mangold	39	Mango	39	3:5
Porree	24	Papaya	82	3:6
Paprika	140	Pflaume	28	4:6
Spinat	51	Sauerkirschen	12	5:6
Wirsing	49	Wassermelone	6	6:6
Zucchini	18	Zitrone	53	6:7
Gesamt	622	Gesamt	528	7:7

Und es endet unentschieden. Wobei der Matchwinner ganz eindeutig die rote Paprika ist und somit die Auszeichnung: Bester Vitamin C Träger bekommt. Somit sehe ich leichte Vorteile für das Gemüse. Sehen Sie das auch so?

Das Beste vom Kostdoktor ;-) (Dr. med. Andreas Eenfeldt aus seinem Buch: Köstliche Revolution) Textbearbeitung: Margret Ache



Komischerweise wurden die Schweine früher von fettarmem Futter fett. Aber die Menschen, die den fetten Schinken aßen, waren schlank. Heute dagegen werden die Schweine von fettem Futter mager. Aber wir, die wir den mageren Schinken essen (mit Kohlenhydraten ... dazu) werden im Gegenteil immer dicker.

Im Jahr 1917 waren Kartoffeln, Pasta und Reis für Diabetiker absolut verboten. Heute ist es umgekehrt...

Immer häufiger schildern Menschen in den Medien, wie sie ihre Gesundheit und ihr Gewicht wieder gefunden haben. Merkwürdigerweise nachdem sie genau das Gegenteil von dem aßen, was ihnen bisher empfohlen wurde.

Wenn Zucker und weißes Mehl die Zähne zum Verfaulen bringen, was passiert dann mit dem restlichen Körper?

Plötzlich, ohne jeden Beweis, war fettarme Kost, reich an insulinsteigernden Kohlenhydraten, der beste Weg abzunehmen. Einige Jahrzehnte später ist die Welt dicker als je zuvor.

Fette Menschen sind faul und gefräßig. Das ist es, was heute viele Menschen

tief in ihrem Innersten denken. Ich war früher selbst dieser Meinung, mangels einer besseren Erklärung. Heute glaube ich nicht mehr daran. Ganz im Gegenteil.

Wie bringt man gesunde Menschen dazu, aus Gesundheitsgründen Industriefette zu essen?

Becels Margarinegelder sind Peanuts. Die Cholesterinangst hat die Arzneimittelindustrie zu einer der Gewinnbringendsten dieser Welt gemacht.

Wie kommt es, dass die heutigen, enormen Mengen gezuckerter Getränke und Süßigkeiten von vielen als normal angesehen werden, während Fleisch, Fisch, Eier und Gemüse als eine „Extremdiät“ gehalten werden?

Jedes Mal, wenn Sie Lebensmittel einkaufen, entscheiden Sie, was oder wen Sie unterstützen wollen. Coca Cola und Unilever oder den lokalen Bauern. Sie haben die Macht.



Wie viele Kohlenhydrate kann man essen – und es ist

immer noch LCHF - Text von Margret Ache

Inzwischen gibt es viele Varianten der Low carb Ernährung. Was ist der Unterschied zu den anderen Ernährungsformen mit weniger Kohlenhydraten? Was bedeutet strikt LCHF und was sind normale Kohlenhydratmengen in einer LCHF Ernährung?

In den letzten Jahren sind immer mehr Varianten LCHF aufgetaucht und so ist es schwer zu wissen, was was ist. Sten Sture Skaldeman, Annika Dahlqvist und Mats Forsenberg haben eine Definition aufgestellt, wie viele Kohlenhydrate man bei der LCHF Ernährung essen kann.

Diese Definition wurde im schwedischen LCHF Magazin publiziert und spiegelt auch die Meinung des Redaktionsteams von LCHF Deutschland wieder.

Striktes LCHF

Maximal 2 Prozent der täglichen Energiezufuhr dürfen aus Kohlenhydraten stammen. Wenn man 2000 Kcal am Tag isst, heißt das, dass man maximal 10 g Kohlenhydrate am Tag essen kann.

Normales LCHF

Maximal 5 Prozent der täglichen Energiezufuhr dürfen aus Kohlenhydraten stammen. Das entspricht 25 Gramm Kohlenhydrate am Tag.

Liberales LCHF

Maximal 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr dürfen aus Kohlenhydraten stammen. Das entspricht 50 Gramm Kohlenhydrate am Tag und ist die oberste Grenze für eine LCHF Ernährung.

Kohlenhydrat reduzierte Kost

Maximal 20 Prozent der täglichen Energiezufuhr dürfen aus Kohlenhydraten stammen. Das entspricht 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag. Somit ist es keine LCHF Ernährung mehr, jedoch mit Sicherheit eine gute Ernährung für alle die gesund sind und Sport treiben.

Normalkost/Mischkost

Mehr als 30 Prozent der täglichen Energiezufuhr stammen aus Kohlenhydraten. Das entspricht 150 Gramm Kohlenhydrate und mehr am Tag.

Achtung Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose umgewandelt und liefern schnelle Energie für unseren Körper. Die nicht verbrauchten Kohlenhydrate (Glukose) werden in Fettstoffe verstoffwechselt und lagern sich in alte oder in neu geschaffene Fettzellen, mit Hilfe des Insulins, ab.

Wer sicher gehen möchte, nicht unwissentlich Zucker zu sich zu nehmen, der kann sich an dieser Hilfe orientieren: Immer auf die angegebenen Kohlenhydrate schauen. Zum Beispiel: „Echt schwäbische Frischei-Nudeln“ enthalten 71 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm Lebensmittel. Teilt man die Menge der Kohlenhydrate durch die Zahl 3, erhält man die ungefähre Summe der Zuckerstücke, die in 100 Gramm Nudeln enthalten sind. In diesem Fall: $71:3=27$.

Wer also Nudeln isst, nimmt reichlich Zucker zu sich, obwohl er absolut nicht das Gefühl hat, etwas Süßes zu essen.

Soja – Supereiweiß oder nicht zum Verzehr geeignet?

von Ruth Kritzer

Der Mensch braucht zum Überleben Eiweiß. Das wird höchstens von den Frutariern oder den Anhängern der sogenannten Lichtkost bestritten. Aber welches Eiweiß ist das Beste? Hier gehen nun die Meinungen schon erheblich auseinander. In der traditionellen Küche fast jedes Landes finden sich Gerichte, die sowohl pflanzliches als auch tierisches Eiweiß beinhalten.

In jüngster Zeit jedoch finden sich vermehrt Stimmen, die vom Verzehr tierischen Eiweißes – oder gleich ganz vom Verzehr tierischer Produkte – abraten und empfehlen, sich nur von Pflanzen zu ernähren. Nun bieten Hülsenfrüchte aller Art eine gute Eiweißquelle, aber keine Pflanze vermag – so wie tierische Produkte – das vollständige Aminosäureprofil anzubieten. Es gilt, clever zu kombinieren. Aber auch Milch und Milchprodukte von Kuh, Ziege oder Schaf werden von einigen Ernährungsrichtungen abgelehnt.

Andererseits erfordert die Zubereitung vieler Gerichte Milch oder Sahne, man isst gerne Joghurt oder Quark in verschiedenen Zubereitungen – und es gibt Menschen, die Milch und Milchprodukte aufgrund einer erblichen oder erworbenen Laktoseunverträglichkeit nicht vertragen können.

All diesen Menschen wird die Sojabohne und die daraus hergestellten Produkte gerne als idealer Ersatz angeboten. Die Sojabohne, so lesen und hören wir, biete bestes Eiweiß und enthalte überdies kein Cholesterin. Soja findet man außer in Sojamilch, Sojajoghurt etc. inzwischen auch in Kindernahrung und in sehr vielen verarbeiteten Produkten – selbst in Brot, sowie in den

Fleischersatzprodukten wie Sojageschnetzeltes, Tofuwürstchen und so weiter. Soja schütze die Gesundheit und würde in Asien sehr viel verzehrt, so sagt man uns. Was ist davon zu halten? In Asien verzehrt man in der Tat Soja. Aber: eher als fermentierte Produkte und das aus gutem Grund.

Unfermentiertes Soja, dazu zählt auch Tofu, enthält viel Phytinsäure, die zu Eisen- und Zinkmangel führen kann und die nur durch langes Fermentieren unschädlich gemacht werden kann – und nicht durch Kochen oder andere Zubereitungsarten, auch der Bio-Anbau hilft dagegen nicht.

Und welche Sojaprodukte sind fermentiert? Sojasauce, Tempeh, Natto, Miso. Von denen hat es in der westlichen Ernährung nur die Sojasauce und bis zu einem gewissen Grad Miso zu einiger Beliebtheit gebracht, die anderen sind für den westlich geprägten Gaumen weniger geeignet.

Soja und Sojaprodukte enthalten Phytoöstrogene. Diese sollen, so hört und liest man oft, vor Brustkrebs schützen. Die Datenlage hierzu ist uneinheitlich. Aber es gibt Hinweise darauf, dass das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, mit der Menge der aufgenommenen Phytoöstrogene eher steigt als sinkt: Genistin und Genistein können das Wachstum von Brustkrebszellen fördern.

In Kindernahrung gehört die Sojabohne nicht: Bei Kindern, die Sojaformeln bekamen und große Mengen an Phytoöstrogenen aufnahmen, setzte die Pubertät früher ein – die Langzeitfolgen für Fertilität (Fruchtbarkeit) und

Soja – Supereiweiß oder nicht zum Verzehr geeignet?

von Ruth Kritzer

Brustkrebs sind noch nicht bekannt.

Soja enthält Goitrogene. Das sind Stoffe, die die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen. In geringen Mengen sind Goitrogene auch in Kreuzblütlern wie Broccoli enthalten. Wer hin und wieder einen Schluck Sojamilch trinkt, hat sicher kein höheres Risiko als derjenige, der einmal pro Woche Brokkoli isst. Wer aber sein Eiweiß hauptsächlich aus Sojaprodukten bezieht, sollte sich darüber im klaren sein, dass er damit seiner Schilddrüse wohl keinen Gefallen tut.

Mein persönlicher Schluss aus den mir zugänglichen Informationen lautet: ich esse kein Soja und verwende auch keine Sojaprodukte. Ich lese mir beim Kauf verarbeiteter Produkte immer die Zutatenliste durch.

Ich verwende so weit wie möglich Grundprodukte zum Bereiten der Mahlzeiten – und wenn es Fleisch sein soll, achte ich so gut wie möglich darauf, dass es von artgerecht gehaltenen Tieren kommt. Und die fressen kein Soja – denn die Sojapflanze ist eine Giftpflanze, die sich durch ihre Abwehrstoffe vor dem Gefressenwerden schützen will – und durch ihre Phytoöstrogene die Tiere, die sie fressen, unfruchtbar machen will.

Und ganz zum Schluß zwei kleine Gedanken: wie lange gilt Soja schon als „gesund“? Meine Eltern und Großeltern wussten das noch nicht...

Und der zweite: wenn ein Produkt als besonders „gesund“ beworben wird, werde ich erst mal misstrauisch. Wer weiterlesen will, dem empfehle ich: http://www.euleev.de/images/EULEN-SPIEGEL/2008/2008-4_i_web_EULE.pdf

Wichtiger Hinweis

Alle **Informationen** und **gesundheitlichen Empfehlungen**, die Sie im LCHF Magazin finden, sind sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch in keinem Fall einen ärztlichen Rat.

Die Herausgeber des LCHF Magazins können keine Haftung für eventuelle Folgen übernehmen, die einem Leser aus der Interpretation, Nutzung oder dem Vertrauen auf diese Informationen entstanden sind, dies gilt auch für das Absetzen von Medikamenten oder deren Reduzierung.

Margret Ache und Iris Jansen

LCHF Camping in Säffle, Schweden, vom 27. bis 30. Juni 2013

Text und Fotos Margret Ache

Es ist immer wieder schön zu erfahren, es kann alles noch besser werden. Die LCHF Kreuzfahrt war schon ein tolles Erlebnis. Doch das LCHF Camp in Säffle hatte noch mehr zu bieten.



Schon die Fahrt nach Säffle, bei schönstem Sommerwetter, war herrlich. Dort angekommen wurden wir freudig von AnnSofie Bengtson (Foto, oben), der Initiatorin des Camps, begrüßt. Sie erzählte uns alles Wissenswerte zu dem LCHF Event.

Abends würden sich alle LCHFler auf dem Grillplatz treffen um gemeinsam zu essen. Das klang vielversprechend und so war es auch. In ausgelassener Stimmung bei leckerem Essen, mit dem ein oder anderen guten Tropfen, ging es



allen gut. Anregende und inspirierende Gespräche gab es jede Menge.

Für uns war es besonders schön, in so einer lockeren Stimmung mit all den schwedischen LCHF Größen wie Sten Sture Skaldeman, Annika Dahlqvist, Monique Forslund, Bo Zachrisson, Göran Sjöberg, Mats Lindgren, Tommy Runesson, Jonas Bergkvist oder Per Wikholm zu sprechen und zu diskutieren.

Ein besonderes Erlebnis war, dass SSS nach unserem LCHF Magazin fragte. Wir gaben ihm ein Exemplar, was er mit großem Interesse las und an diejenigen weitergab, die Deutsch konnten. Sehr stolz dürfen wir schreiben: Wir bekamen viel Lob und Anerkennung.

Doch auch der Spaß sollte seinen Platz an den drei Abenden haben.

Der äußerst musikalische Mats Lindgren (Foto, unten) holte seine Gitarre und los ging es. Alle möglichen Lieder wurden gespielt und gesungen und jeder kam auf seine Kosten. Unvergessliche Stunden mit guter Laune.





Am Freitag, den 28.06.2013 eröffnete Sten Sture Skaldeman (Foto) offiziell das LCHF Camp. Er gilt in Schweden als der Guru der LCHF Bewegung. Besonders beeindruckend war, als Sten Sture Skaldeman seine Hose zeigte, die er zu den Zeiten mit seinem höchsten Gewicht trug. Heute passt er in ein Hosenbein.



Am folgenden Samstag begannen die Vorlesungen. Dr. med. Annika Dahlqvist, (Foto) die 2004 entdeckte, wie LCHF auf die Gesundheit und das Gewicht wirkt, sprach über die Folgen dieser Entdeckung. Ihre Gradlinigkeit und ihre Konsequenz haben der Verbreitung von

LCHF einen enormen Schub gegeben. Es folgte der „Minus 50 Prozent Mann“ Tommy Runesson. Er ließ uns an seiner phantastischen Gewichtsreise teilhaben und berichtete, wie er sein Gewicht hält. Dazu mehr ...

Nun folgte die Gesundheitsreise von Mats Lindgren. Anschaulich berichtete er, wie er lernte, was die Ernährung mit der Gesundheit zu tun hat. Es war kaum zu glauben, dass dieser attraktive und äußerst fitte 60 Jährige von massiven gesundheitlichen Problemen geplagt war. Zum Glück ging sein Weg mit LCHF zurück zur Gesundheit.

Wie gut LCHF mit Sport vereinbar ist, schilderte uns Jonas Bergkvist.



Jonas Bergkvist (rechts) im Gespräch mit Sten Sture Skaldemann (links)

Der schwedische Gedächtniskünstler Mattias Ribbing gab uns eine Kostprobe seines Könnens und bewies uns eindeutig, dass das Gehirn auch mit ganz wenigen Kohlenhydraten in der Ernährung eine super Leistung zeigen kann.

LCHF on tour



Professor Göran Sjöberg (Foto, rechts) hielt einen äußerst spannenden Vortrag über den Mythos Cholesterin.

Mit einer Fragestunde wurde ein rundherum spannender Tag beendet.

Monique Forslund (Foto, unten) begann den Sonntag mit dem Thema richtige Ernährung für Kinder. Ihre zahlreichen Erfahrungen, wie man die Essgewohnheiten lenken kann, ließ sie überzeugend in ihren Vortrag einfließen.



Der Molekularbiologe Per Wikholm stellte anschaulich dar, wie sich die LCHF

Ernährung und die Umwelt gut miteinander verknüpfen lassen.

Den Abschluss machte die Wissenschaftsjournalistin Ann Fernholm mit ihrem Beitrag über „Ein süßeres Blut“. In ihrem Vortrag schilderte sie, genau wie in dem gleichnamigen Buch, wie der Zucker unseren Körper beeinflusst, und sie beleuchtete kritisch die aktuellen Ernährungsrichtlinien. Eine wirklich beeindruckende Darstellung.



Den Abschluss dieses vortrefflichen Events bildete eine Fragestunde mit allen Referenten.

Vollgestopft mit Eindrücken, neuem Wissen und dem Versprechen, in Kontakt zu bleiben, verließen wir Säffle. Natürlich hatten wir uns bei all den lieb gewonnenen Menschen mit vielen Umarmungen und netten Worten verabschiedet.

Tipps

Zusammengestellt von LCHF Deutschland

Käse

Damit der Käse länger frisch bleibt, hat es sich bewährt, ein Stück Würfelzucker mit unter die Käseglocke zu legen. Der Zucker nimmt die Feuchtigkeit auf, das hält den Käse frisch.

Kochen

So sparen Sie Strom: Bei den meisten Gerichten ist es nicht erforderlich die Herdplatte bis zum Ende der Garzeit anzulassen. Meistens können Sie 5 bis 10 Minuten vorher die Platte ausschalten. Das Gericht kann auf der noch lange heißen Platte zu Ende garen.

Kochtopfdeckel

Wussten sie, dass beim Kochen mit geschlossenem Deckel etwa nur ein Viertel so viel Strom verbraucht wird wie beim Kochen ohne Deckel? Auch bei einem schief sitzenden Deckel wird mehr Strom verbraucht.

Kräuter

Möchten Sie, dass Ihre Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch usw. länger frisch bleiben? Dann bewahren Sie sie in einer verschlossenen Plastiktüte im Kühlschrank auf.

Lebensmitteleinkauf

Es ist in Studien bestätigt worden, dass Menschen mit einem leeren Magen deutlich mehr Lebensmittel einkaufen. Gehen Sie daher immer gut gesättigt einkaufen.

Salat

So halten Sie Ihren Salat länger frisch: Legen Sie ihn, eingepackt in feuchtes Zeitungspapier, in den Kühlschrank. Sollte der Salat schon die Blätter hängen lassen, stellen sie ihn in eine Schüssel mit kaltem Wasser und geben Sie einen Spritzer Zitronensaft hinzu, nach einer

halben Stunde ist der Salat wieder frisch.

Backblech

Verschmutzte Backbleche lassen sich gut mit Kochsalz und zerknülltem Zeitungspapier reinigen. Die Umwelt freut sich darüber ebenso wie Ihre Geldbörse.

Meine Bodylotion

Bodylotions mit Ihrem Duft sind meistens sehr teuer. Es ist viel preiswerter sich eine gute neutrale Bodylotion zu kaufen, ein paar Tropfen Ihres Lieblingsduftes dazu geben, schütteln und fertig.

Creme fraiche

Ihnen ist die Creme fraiche ausgegangen, Sie haben jedoch Sahne und Zitronensaft? Dann geben Sie einen Löffel Zitronensaft in die Sahne und verrühren gut. Nach ungefähr 15 Minuten haben Sie einen guten Creme fraiche Ersatz.



Sie haben auch einen guten Tipp für unsere Leser? Prima, dann schicken Sie ihn gerne an info@lchf-magazin.de und wir veröffentlichen ihn in der nächsten Ausgabe.

ABC der Ernährung MIT Genuss

von Eva Schnitker

Liebe Genießer,

hier in diesem Magazin gibt es die Rubrik "Kreative Küche", unter diesem Namen führe ich einen kleinen Versandhandel: www.ernaehrungstherapeutin.de.

Ich wurde gebeten, einen kleinen Beitrag zu schreiben und habe lange überlegt, wie ich mich einbringen kann. Mir ist an sehr hoher Qualität der Lebensmittel gelegen, so z.B. Fleisch nur aus artgerechter Haltung. Fette nur kaltgepresst. Und daher möchte ich heute erst mal etwas zu den Fetten schreiben. Vielleicht gibt es ja nach und nach eine Fortsetzung.

Gesunde Fette in unserer Ernährung waren und sind mir seit vielen Jahren ein großes Anliegen. Umso schöner, dass es ein Ernährungskonzept gibt, das sich dies zu eigen macht.

Im Laufe der Zeit hat sich aber das Wissen um gesundes Fett etwas verändert und so musste ich feststellen, dass ich in meiner Diplomarbeit aus dem Jahr 2004 auch noch nicht ganz auf dem richtigen Weg war.

Habe ich damals noch geschrieben, **Arganöl** und **Traubenkernöl** seien sehr wichtige Öle für unseren Körper, so muss ich heute sagen "ja, aber". Diese Öle enthalten extrem viel Omega-6, so dass wir das kaum durch die Öle mit dem wichtigen Omega-3-Anteil ausgleichen können.

Daher von Ölen, die viel Omega-6-Fettsäuren enthalten, nur wenig. Gar nicht wäre auch nicht richtig, denn sie sind durchaus gut für unsere

Gesundheit, stabilisieren unsere Gefäßwände, aber eben in Maßen. Ihr Nachteil: Sie unterstützen entzündliche Prozesse in unserem Körper, wenn wir zu viele davon verzehren. Das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 sollte idealerweise bei 2:1 liegen. Das ist nur sehr selten der Fall, meist liegt der Wert bis 20:1.

Traubenkernöl enthält das so wichtige OPC = Procyanidin schützt Ihre Körperzellen als ein Super-Antioxidans. Seine Wirkung ist 50-mal stärker als die von Vit. E und 18,4 x stärker als die von Vit. C (Quelle "Power aus dem Traubenkern" von Winfrid Heinen)

Arganöl - seine heilkundlichen Wirkungen gehen auf seinen ausgesprochen hohen Gehalt an Vitamin E zurück. Es hat allgemein positive Wirkung auf unsere Gesundheit, findet Anwendung in der Naturheilkunde - Hautprobleme, Haarprobleme, Bindegewebsschwäche, Gelenkerkrankungen, Senkung des Krebsrisikos, Hilfe in den Wechseljahren, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Fettstoffwechselstörungen, Alzheimer, Parkinson - bei beiden letzteren möchte ich aber auch auf das **Kokosöl** verweisen -, in der Kosmetik und natürlich in der Ernährung. Quelle: Argan-Öl, Dr. Peter Schleicher.

Als Gegenpart sollten Sie viel Leinöl - nur kaufen, wenn es gekühlt gelagert wurde - **Walnussöl**, **Raps-** und **Hanföl** - in der Küche einsetzen. Alle Öle mit einem hohen Omega-3-Gehalt.

Leinöl und **Walnussöl** immer im Kühlschrank aufbewahren. **Leinöl** können und sollten Sie sogar einfrieren.

Besuchen Sie gerne meinen Blog:

www.evas-logik.de



Verwenden Sie die gesunden Fette reichlich. Verwenden Sie schmackhafte Fette. Beziehen Sie diese als Geschmackskomponente mit in Ihr Essen ein.

Halten Sie es mit der Erkenntnis der Italiener "olio condiscce" - Das **Olivenöl** ist die Würze. Und - **Olivenöl** sättigt.

Vor Jahren dachte man noch, die Linolsäure (Omega-6) in den Fetten wäre so wichtig für uns, heute wissen wir, dass es die alpha-Linolensäure ist (Omega-3).

Dann hier noch was zum **Kokosöl, das ja fast ausschließlich aus gesättigten Fettsäuren besteht.** (Gesättigte Fettsäuren finden wir auch in Butter, Butterschmalz, Sahne, Käse, und eben im Kokos- und Palmkernfett) Ein paar davon sind auch in Pflanzenölen und unser Körper kann sie auch selbst herstellen, können also gar nicht so schlecht sein, denn unser Körper weiß, was er braucht.

Dr. Bruce Fife sagt: "**Wenn irgendein Nahrungsmittel als Brainfood (Hirnnahrung) bezeichnet werden könnte, dann wäre es Kokosöl**". Ich habe Kunden, die diesen positiven Effekt bereits bei ihren alten Eltern feststellen konnten.

Kokosöl ist übrigens bei unseren Temperaturen fest, es verflüssigt sich erst bei ca. 24 ° C. Es ist aber bitte, bitte nicht mit den Plattenfetten zu verwechseln, die aus den richtig schädlichen gehärteten Fett bestehen. Wie auch so manche Margarine.

Kokosöl ist aufgrund der gesättigten Fettsäuren sehr lange haltbar - es darf

aber nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sich dann Schweißwasser bildet, was wiederum zu Schimmelbildung führen kann.

Die Laurinsäure, die zu 48 % im Kokosöl enthalten ist, hat u.a. einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel - es erhöht das gute HDL.

Mit Kokosöl können Sie kochen, backen, braten - es ist hoch erhitzbar.

Kokosöl sollte aber nicht ihr einziges Öl sein, Sie brauchen auch Öle, die einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren haben, z.B. **Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl**. Und bei der Ernährung sollten Sie auf fette Fische, Fleisch aus artgerechter Haltung und Eier, ebenfalls von Weidetieren, achten. Quelle: Kokosöl, Ulrike Gonder

Hier noch einmal zusammengefasst, was reines ungehärtetes **Kokosöl** (VCO) noch kann: Es ist leicht verdaulich und gut bekömmlich. Es enthält keine schädlichen Transfette und ist reich an Laurinsäure, die Bakterien und Viren töten kann. **Kokosöl** enthält Selen, ist Butterersatz bei Milchallergie, pflegt Haut und Haar (Kokosseife ist ideal zum pflegenden Haarewaschen) und es schmeckt auch noch so hervorragend. Quelle: Kokosöl, Ulrike Gonder.

Wer nun Fragen an mich hat, kann mich gerne unter e.schnitker@ernaehrungstherapeutin.de kontaktieren.

Ihre Eva Schnitker

Das Blutzucker Experiment

von Margret Ache

Ich muss gestehen, ab und an bin ich auch ein „ungläubiger Thomas“, also ein Zweifler, und möchte selbst sehen, selber Erfahrungen machen. So entstand auch das Experiment mit der Ernährung, viele Kohlenhydrate gegen wenige Kohlenhydrate. Gibt es wirklich so starke Blutzuckerschwankungen bei der „normalen“ Ernährung, die sehr kohlenhydratlastig ist. Und bleibt der Blutzuckerspiegel wirklich so stabil, wenn ich nur wenige Kohlenhydrate, normal Protein und viel hochwertiges Fett esse?

Da ich nun schon gut über ein Jahr LCHF esse, war es wichtig und fair, vor dem Messtag einer „normalen“ Ernährung mich wieder etwas an größere Mengen Kohlenhydrate zu gewöhnen. So gab es fünf Tage vorher immer um die 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag, meine Menge unter LCHF liegt zwischen 15 und 25 Gramm Kohlenhydrate am Tag. Es war völlig ungewohnt für mich, nach Lebensmitteln mit ein paar mehr Kohlenhydraten zu gucken, auf die ich Lust hatte. Dann kam die Frage, was esse ich an dem Tag, wenn meine Ernährungsweise dem des deutschen Durchschnitts entsprechen soll. Ich entschied mich wie folgt:

Frühstück um 8.30 Uhr:
Ein Vollkornbrötchen mit Philadelphia und Marmelade, dazu einen Kaffee mit Sahne.

Getränk um 10.30 Uhr:
Apfelsaftschorle.

Mittagessen um 13.10 Uhr:
Penne mit Spinat- Gorgonzolasoße, als Nachtisch einen Weinbergpflirsich.

Kaffee trinken um 16.25 Uhr:

Eine Puddingbrezel und einen schwarzen Kaffee.

Abendessen um 19.30 Uhr:
Einen Käsesalat und einen Joghurt.

Das war ein Gesamtergebnis von 259,7 Gramm Kohlenhydraten, 65,9 Gramm Protein und 112,7 Gramm Fett.

Mein Blutzuckerspiegel fuhr echt Achterbahn und ich hatte zwischendurch richtig, heftig Hunger. Ein Gefühl, welches ich mit LCHF schon fast vergessen hatte. Und: Ich habe diese Kohlenhydrate nicht mit Genuss gegessen, ich brauche sie nicht mehr. Alleine um das ganz sicher zu wissen, hat sich dieser Tag gelohnt. Wie froh war ich, zu wissen, morgen gibt es wieder „meine“ Ernährung.

Die Blutzuckerwerte unter der LCHF Ernährung sind sensationell. So konstant hatte ich sie mir gar nicht erhofft. Ich war den ganzen Tag satt, ich war zufrieden, ich fühlte mich gut. So, wie das ganze letzte Jahr mit LCHF. Es jetzt noch mal schwarz auf rot zu haben, dass alles super ist, wie schön ist das denn.

Also, so sah mein LCHF Tag aus:

Frühstück 8.30 Uhr:
Butter-Kokos-Sahne- Kaffee

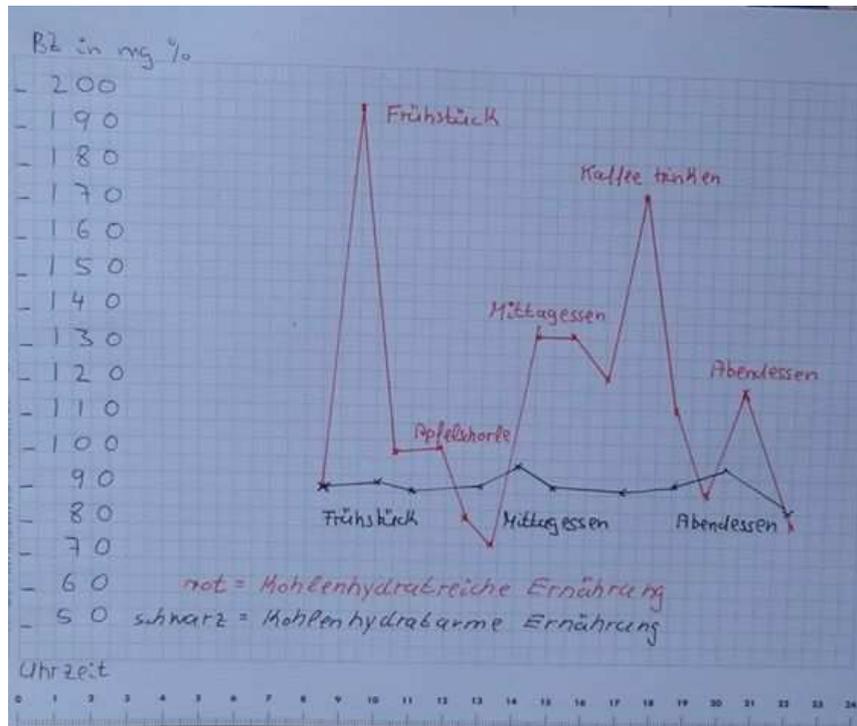
Mittagessen 13.00 Uhr:
Blumenkohl mit Rührei und einen kleinen Kaffee mit Sahne.

Abendessen 18.30 Uhr:
Seelachsfilet mit Bohnensalat.

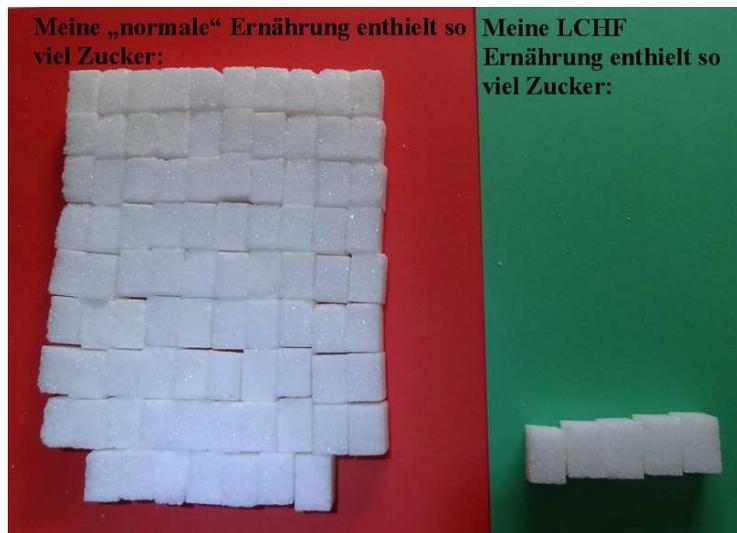
Das war eine Gesamtergebnis von: 14,8 Gramm Kohlenhydraten, 60,2 Gramm Protein und 146,3 Gramm Fett.

Das Blutzucker Experiment

von Margret Ache



Das war also mein Ernährungsexperiment. Spannend war es und ich werde weiter experimentieren, als nächstes habe ich mir das 5:2 Fasten ausgesucht. Darüber gibt es im nächsten LCHF Magazin meine Geschichte.



Die besten Tipps zum Abnehmen

Von Dr. Andreas Eenfeldt

update: 30.04.2013 von der schwedischen homepage: www.kostdoktorn.se

Originaltitel: "Gå ner i vikt – de bästa tipsen"

Übertragen aus dem Schwedischen von Robert Schönauer

Fällt es dir schwer abzunehmen? Oder willst du das Abnehmen beschleunigen? Hier kommen die 14 besten Tipps.

Wie man abnimmt:

Tipp 1 "Entscheide dich bewusst für kohlenhydratarmer Ernährung" haben Sie im LCHF Magazin Ausgabe 1/2013 gelesen. Nun geht es weiter.

2. Iss nur, wenn du hungrig bist

Vermeide Hunger. Der häufigste Fehler, den jemand macht, der mit kohlenhydratarmer Ernährung beginnt, ist folgender: Man vermeidet zwar Kohlenhydrate, hat aber weiterhin Angst vor Fett. Das Problem liegt darin, dass Kohlenhydrate und Fett die wichtigsten Energiequellen des Körpers sind (Protein ist in erster Linie Baumaterial). Der Körper benötigt mindestens eines von beiden



Wenig Kohlenhydrate UND fettarm = Hunger

Wenn man Kohlenhydrate **und** Fett vermeidet, stellt sich Hunger ein, dazu kommt ein Verlangen nach Fastfood und Süßigkeiten, bei gleichzeitiger Müdigkeit. Früher oder später hält man nicht mehr durch und gibt auf. Die Lösung? Iss sehr natürliches Fett, bis du dich satt fühlst.

Beispielsweise durch Verwendung folgender Rohprodukte bei der Essenszubereitung:

- Butter
- Sahne
- Olivenöl
- Fleisch (samt seinen fetten Teilen)
- Fetten Fisch
- Speck
- Eier
- Kokosfett usw.

Iss immer so viel, dass du dich satt und zufrieden fühlst, insbesondere am Beginn der Umstellung mit dem Ziel abzunehmen. Bei kohlenhydratarmer Ernährung wird das eingenommene Fett vom Körper als Brennstoff verwendet, da das Niveau des fettspeichernden Hormons Insulin niedrig ist. Dein Körper gleicht einer Fettverbrennungsmaschine. Du wirst abnehmen ohne zu hungern. Hast du immer noch Angst vor natürlichem gesättigtem Fett, wie Butter? Vergiss diese Angst. Die Angst vor gesättigtem Fett beruht auf überholten Theorien, die sich als falsch herausgestellt haben. Butter ist gute Nahrung. Du kannst dich jedoch auch für mehr ungesättigtes Fett entscheiden (wie Olivenöl, Avocado und fettem Fisch), wenn es dir besser liegt. Das ergibt dann eine Kombination aus LCHF und Mittelmeerkost, die ebenfalls gut funktioniert.

Nur bei Hunger zu essen bedeutet noch etwas anderes: Wenn du nicht hungrig bist, benötigst du wahrscheinlich noch nichts zu essen. Mit LCHF kannst du dich wieder auf deine Hunger- und Sättigungsgefühle verlassen. Iss so oft am Tag, wie du ein Bedürfnis verspürst.

Manche Personen essen drei Mal am Tag, hin und wieder auch noch eine Zwischenmahlzeit (denk daran, wenn du immer wieder kleine Mengen zu dir nimmst, profitierst du davon, bei den Mahlzeiten mehr Fett zu essen, um den Grad der Sättigung zu erhöhen). So Mancher isst ein oder zwei Mal am Tag ohne Zwischenmahlzeiten. Halte es so wie es zu dir passt. Aber iss nur, wenn du hungrig bist.

3. Iss richtiges Essen

Ein anderer häufiger Fehler bei Anwendung von kohlenhydratarmer Ernährung besteht darin, dass man sich von kreativer Werbung für spezielle „lowcarb“ Produkte täuschen lässt. Erinnerung: wirkungsvolle kohlenhydratarmer Ernährung zum Abnehmen muss auf richtigem Essen basieren, wie diesem:



Richtiges Essen ist also jenes, das die Menschheit seit Tausenden oder (besser noch) seit Millionen von Jahren gegessen hat, wie zum Beispiel Fleisch, Fisch, reichlich Gemüse, Eier, Butter, Olivenöl, Nüsse.

Wenn du abnehmen willst, musst du auf jeden Fall spezielle „lowcarb“ Produkte vermeiden, denn diese sind reich an Kohlenhydraten. Es ist ohnehin sonnenklar, aber kreative Werbeexperten tun alles in ihrer Macht stehende um dich hineinzulegen (und dir das Geld aus der Tasche zu ziehen). Sie

erzählen dir, du kannst Brot, Schokolade oder Pasta auf kohlenhydratarmer Grundlage essen, wenn du nur ihre Markenartikel kaufst. All das sind Dummheiten. Lass dich nicht verwirren.

Tausende Hersteller wollen nichts anderes als uns ihre „lowcarb“-Produkte anzudrehen, die von Stärke, Zuckeralkoholen, Süßstoffen und eigenartigen Zusatzstoffen nur so wimmeln. Zwei einfache Regeln genügen um das zu vermeiden:

Iss keine kohlenhydratarmer Varianten von sehr

kohlenhydratreichen Speisen – wie Kuchen, Schokoladekekse, Brot, Pasta oder Eis – wenn du dir nicht über die Zutaten im Klaren bist. Eventuell musst du diese Speisen selber zubereiten. In diesem Fall sind Rezepte für Kuchen, Brötchen und Torten zu verwenden, die LCHF zur Grundlage haben.

Vermeide Produkte mit der Aufschrift „Nettokohlenhydrate“ oder „netcarbs“. Meist sind das Täuschungsmanöver.

Konzentriere dich auf Gerichte aus echten Rohprodukten und aus guter Qualität, so gering verarbeitet wie möglich. Am besten ist es, Lebensmittel zu kaufen, die keine Inhaltsangabe aufweisen (oder zumindest nur eine kurze).

4. Lieber mit dem Maßband als mit der Waage

Das Messen einer ablaufenden Gewichtsabnahme kann schwieriger sein als man annimmt. Sich nur auf das Gewicht zu konzentrieren (und sich jeden Tag auf die Waage stellen) kann in die Irre führen, Ängste schaffen und

Ernährung

	Ausgezeichnet	Grenzfall	Zuviel
Frauen	weniger als 80 cm	80 – 88 cm	über 88 cm
Männer	weniger als 94 cm	94 – 102 cm	über 102 cm

deine Motivation unnötig stören. Die Waage ist nicht unbedingt dein Freund. In vielen Fällen nimmt das Fettgewicht ab – aber die Waage kontrolliert auch die Muskeln, Knochen und inneren Organe. Das Ansteigen des Gewichts der Muskeln ist nur gut, wodurch Gewicht und BMI beim Messen deines Fortschritts zweifelhafte Parameter sein können. Insbesondere solltest du daran denken, wenn du zuvor mit einer Hungerdiät (Kalorienberechnung) abgenommen hast, da dein Körper bestrebt sein wird, verlorene Muskelmasse wieder herzustellen. Krafttraining kann auch eine erfolgreiche Verringerung des Fettgewichts verbergen.

Es ist einfach herrlich, Fettgewicht zu verlieren und Muskelgewicht zuzulegen, aber es könnte sein, dass dir das entgeht, wenn du dich nur auf die Waage verlässt. Daher musst du durch Messen deines Bauchumfangs beobachten, wie das Bauchfett verschwindet.



Das geht so:

Setz das Maßband um die Körpermitte an, wie am Bild, genau oberhalb des Nabels (um genau zu sein: zwischen deiner untersten Rippe und dem Hüftknochen)

Atme aus und entspanne dich (nicht den Bauch einziehen)

Lege das Maßband eng an, ohne es zu spannen. Das Maß ablesen.

Nimm eher „ausgezeichnet“ als Orientierung. Doch ist das nicht für alle realistisch. Für manche Frauen mittleren und höheren Alters kann es eine Leistung sein, nur den „Grenzfall“ zu erreichen, etwas mit dem man schon sehr glücklich sein sollte.

Hast du kein Maßband?

Drei Alternativen:

Nimm eine beliebige Schnur und schneide sie je nach Bauchumfang ab. Bewahre die Schnur gut auf und verwende sie wieder zum Vergleich. Merke dir, welches Loch du bei deinem Gürtel verwendest (schreib dir das auf). Ziehe eine Hose an, die sehr eng sitzt. Probier diese wieder nach einigen Monaten.

Den Fortschritt messen

Ich empfehle, den Bauchumfang und das Gewicht vor Beginn und in der Folge einmal pro Woche festzustellen. Wenn du dich beherrschen kannst, reicht das einmal im Monat. Schreib dir die Resultate zum Vergleich auf. Wenn du willst, kannst du an mehreren Stellen messen, z.B. Gesäß, Brustkorb, Arme und Beine.

Das Gewicht kann von Tag zu Tag 1 – 2 Kilo variieren, je nach Flüssigkeitsbilanz und Mageninhalt. Lass dich nicht von kurzzeitigen Veränderungen beunruhigen, sondern verfolge die langfristige Entwicklung.

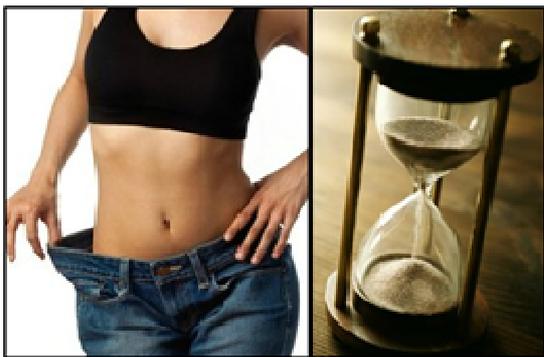
Wenn möglich kannst du zu Beginn auch andere wichtige Gesundheitswerte kontrollieren lassen:

Blutdruck, **Blutzucker** (Nüchternblutzucker und/oder den Langzeitwert HbA1c), **Cholesterinwerte** (einschließlich HDL und Triglyzeride)

Die oben genannten Gesundheitswerte verbessern sich normalerweise bei kohlenhydratarmer Ernährung, sogar schon vor einer größeren Gewichtsabnahme. Es kann eine besondere Motivation darstellen, sie nach einigen Monaten oder einem halben Jahr wieder kontrollieren zu lassen. Sie zeigen dann normalerweise, dass du nicht nur abnimmst, sondern dass du auch deine Gesundheit verbesserst. Viele Menschen bemerken ein bedeutend geringeres Verlangen nach Süßem und einen ruhigen Verdauungstrakt.

5. Denke langfristig

Meist braucht es Jahre oder Jahrzehnte um übergewichtig zu werden. Der Glaube, dass man durch Hunger sehr schnell schlank werden und es langfristig bleiben kann, ist selten zu verwirklichen. Das ist eher ein Rezept für ein Jo-Jo-Abnehmprogramm. Damit das Abnehmen aber wirklich gelingt, ist



etwas nötig, das auf Dauer funktioniert.

Was zu erwarten ist

Im Allgemeinen kann man mit strikter kohlenhydratarmer Ernährung bereits in der ersten Woche 1 – 3 Kilo abnehmen, hierauf verringert sich das Gewicht im Schnitt um rund 0,5 Kilo pro Woche.

Damit kann eine Abnahme von 25 Kilo in einem Jahr erfolgen. Jedes Kilo entspricht ungefähr einem Zentimeter Bauchumfang.

Beschleunigung:

Junge Männer können bedeutend schneller abnehmen, möglicherweise sogar doppelt so schnell.

Mit äußerst strikter kohlenhydratarmer Ernährung kann es schneller gehen. Menschen, die viel Sport betreiben haben einen Vorteil.

Bei enormen Gewichtsmengen, die abgebaut werden, kann es vor allem am Anfang um einiges schneller gehen.

Verlangsamung:

Frauen nach dem Klimakterium benötigen bisweilen mehr Zeit.

Gleichzeitig mit der Annäherung an das Idealgewicht verlangsamt sich der Gewichtsverlust solange, bis sich das Gewicht auf einem für den Körper angenehmen Niveau stabilisiert hat.

Von kohlenhydratarmer Ernährung wird kaum jemand untergewichtig. Es genügt zu essen, wenn man Hunger verspürt.

Ein langsamer Start?

Hast du soeben eine Hungerkur hinter dir (Kalorien berechnet)?

Denke daran, Bauchumfang und die Verbesserung deiner Gesundheitswerte verändern sich erst mit einer augenfälligen Gewichtsabnahme nach einigen Wochen.

Gewichtsplateaus

Bereite dich auf Gewichtsplateaus auf dem Weg nach unten vor: es gibt Tage



oder Wochen, an denen scheinbar nichts weiter geht. Eigentlich hat jeder mindestens ein solches. Bleib ruhig und mach genauso weiter und die Gewichtsabnahme kommt meist bald wieder in Gang.

Wenn ein Plateau lang dauert (Monate) reichte deine Lebensstiländerung nur für ein Stück des Weges. Um den ganzen Weg bis zum Ziel zu gehen, kann es manchmal erforderlich sein, zusätzliche Änderungen durchzuführen. Dazu die folgenden Tipps.

Wie kann man dauerhaft das Gewicht halten

Größere Gewichtsabnahme und die dauerhafte Erhaltung eines guten Gewichts geschieht nur, wenn du deine Gewohnheiten veränderst. Wenn du nach dem Abnehmen wieder zu den alten Lebensgewohnheiten wie zuvor zurückkehrst, darf es dich nicht überraschen, wenn sich das Übergewicht wieder einstellt. Das geschieht garantiert.

Für immer schlank zu bleiben erfordert langfristig einen veränderten Lebensstil. Alles andere ist Abnehmbluff.

Vergiss jede schnelle Korrektur: Wenn du jeden Monat abnimmst, wirst du letztendlich schlank. Das führt unweigerlich zum Erfolg.

PS: Eine langanhaltende Veränderung ist nur zu Beginn schwierig, insbesondere während der ersten Wochen. Das ist wie mit der Raucherentwöhnung.

Wenn du dir dann neue Gewohnheiten zugelegt hast, wird es von Woche zu Woche leichter. Am Ende scheint alles ganz natürlich.

6. Frauen: kein Obst

Diese Tipps gelten natürlich auch für Männer, aber Obst essen ist eher ein Hindernis für Frauen, die abnehmen wollen.

Der Ratschlag klingt kontroversiell, da Obst heute eine magische Aura von Gesundheit umgibt. Die meisten Menschen glauben, dass Obst ungemein nahrhaft ist, aber die Wahrheit ist, dass Obst viel Zucker enthält. Rund 10 Prozent des Gewichts besteht aus Zucker, der Rest ist meist Wasser. Koste eine Orange oder eine Weitraube. Süß, nicht wahr?

Fünf Stück Obst pro Tag liefern gleich viel Zucker wie ein halber Liter Limo. Und im Unterschied zur herrschenden Meinung ist das genau dieselbe Art von Zucker (rund 50 % Traubenzucker und 50 % Fruchtzucker). Die gegenwärtigen veredelten Obstsorten sind außerdem viel größer und süßer als wilde Früchte und immer weitere noch süßere Varianten werden gezüchtet.

Zucker aus Obst kann deine Fettverbrennung verriegeln. Er kann deinen Hunger steigern und dein Abnehmen bremsen. Vermeide Obst um so gut wie möglich abzunehmen -oder genieß es ausnahmsweise.

Schlussbemerkung: Obst ist die Nascherei der Natur.

Im nächsten LCHF Magazin geht es weiter mit den Tipps von Dr. Andreas Eenfeldt aus Schweden.

www.kostdoktor.se
www.dietdoctor.com

Erfolgsgeschichte

Tommy – Der Mann, der sich halbierte

Text und Fotos von Tommy Runesson
Übersetzt von Margret Ache



Ich war schon immer übergewichtig und der Größte in meinem Umfeld, aber ich habe nie unter meinem Übergewicht gelitten. Hatte keine Probleme mit den Knien, dem Rücken, der Kondition oder der Beweglichkeit. Auch keine psychischen Probleme, wie schlechtes Selbstbewusstsein, Depressionen oder Angst. Ich bin auch nie wegen meiner Fettsucht gemobbt worden. Das Leben war für mich trotz des großen Übergewichtes richtig gut. Doch natürlich gab es gewisse „Problematiken“. Ich benötigte oft Verlängerungen für den Sicherheitsgurt im Flugzeug und Kleidung zu kaufen war weder einfach noch lustig oder gerade preiswert. Weil ich, wie geschrieben, nie unter meinem Gewicht gelitten hatte, hatte ich auch nie darüber nachgedacht, eine Abmagerungskur zu machen..

Nun zeigt es sich, dass man praktisch sein Gewicht vermindern kann ohne eine Abmagerungskur zu machen... Das nennt man LCHF, Low Carb High Fat. Ich

fand LCHF als ich nach einem neuen Rezept für Sauce Bernaise googelte und so kam ich auf eine Seite mit einem Interview mit Sten Sture Skaldeman, der von seinem neuen Leben mit LCHF berichtete. Er erzählte davon, wie er sich satt und zufrieden aß, im Prinzip fast ausschließlich mit Entrecote und Sauce Bernaise. Er hatte alle möglichen (und vor allem auch alle unmöglichen) Abmagerungskuren getestet und hatte dann den Kampf aufgegeben. Doch einige Zeit nach dieser Kost hatte Sten Sture reichlich abgenommen und fühlte sich so gut wie nie. Nachdem ich das gelesen hatte, dachte ich, das ist vielleicht etwas zum Testen.



Erfolgsgeschichte

Tommy Runesson

www.eatlowcarbhighfat.com

Am 6. September 2009 stieg ich zum ersten Mal auf die Waage und ich wurde etwas überrascht. Ich glaubte, so um die 150 Kilo zu wiegen, doch die Waage zeigte 174,4 Kilo an. Also fast 25 Kilo mehr als ich glaubte. Das Bild wurde einige Jahre vorher aufgenommen und vermutlich wog ich da noch nicht ganz so viel.

Gleich von Anfang an aß ich sehr strikt. Das einzige Gemüse das ich aß, war im Prinzip Blumenkohl, Brokkoli, grüner Spargel und Spinat. Ab und zu wurde es mal die eine oder andere Tomate, doch ansonsten nichts anderes. Es wurde viel Fleisch, Fisch und Geflügel mit Kräutersoße oder gewürzter Mayonnaise. Es wurden auch viele verschiedene Sorten Käse. In den ersten Wochen nahm ich sehr viel an Gewicht ab. Im Durchschnitt waren es im ersten Monat fast 2 Kilo in der Woche. Das spornte mich natürlich an und ich beschloss, LCHF noch einige Monate weiter zu machen, bis ich zumindest das Gewicht erreicht hatte, was ich meinte Anfang September zu wiegen.

Es ging richtig gut weiter und die Kilos rasten und ich erreichte Teilziel nach Teilziel. Zuerst unter 150 Kilo, dann unter 125 Kilo. Als ich unter 125 Kilo war, fühlte es sich so an, dass es auch möglich war, zweistellig zu werden. Beim letzten wiegen in 2010 wog ich knapp unter 100 Kilo und war nun also zweistellig, das erste Mal seit 20 Jahren.

Im Juni 2011 wog ich unter 87,4 Kilo und hatte somit mein Ausgangsgewicht halbiert. Ich wog nur noch 50 Prozent von dem, was ich die meiste Zeit gewogen hatte.

Nun, nach vier Jahren mit LCHF wiege ich zwischen 82 und 85 Kilo, je nach

Tagesform. Ein einziges Mal war ich unter 80 Kilo, aber meistens wiege ich um 83 Kilo.

In den ganzen Jahren mit LCHF habe ich sehr strikt gegessen. Das Ziel war immer unter 5 g Kohlenhydrate am Tag zu bleiben und der Fettanteil sollte immer über 75 Prozent liegen. Das war eigentlich nie ein Problem für mich so strikt zu essen. Die Nahrung, die ich esse, mag ich wirklich und ich habe keine Pläne etwas nennenswert zu ändern. Normalerweise esse ich nur eine Mahlzeit am Tag und das pflege ich zwischen 16.00 und 19.00 Uhr zu machen. Ich esse sehr selten zu Mittag und noch seltener Frühstück. Das was ich am Abend esse hält mich einen ganzen Tag satt. Manchmal esse ich mit meinen Arbeitskameraden zu Mittag, doch nicht, weil ich hungrig bin.



Erfolgsgeschichte

Tommy Runesson

www.tommytappar.se

Das, was ich esse, wenn ich so strikt und selten esse, sind normaler Weise 300 bis 500 Gramm Fleisch, Fisch oder Geflügel mit genau 100 Gramm Fett in Form von Kräuterbutter oder einer Soße aus Mayonnaise. Manchmal gibt es etwas Gemüse dazu, doch das ist relativ selten, auch wenn es periodisch jeden Tag ist. Das Gemüse, was ich esse, ist im Prinzip immer Brokkoli, Spargel oder Spinat. Etwas Zwiebel in verschiedenen Formen, aber nur wegen des Geschmacks.

Wenn es darum geht Sport zu machen, ich mache nichts. Ich gehe sehr viel spazieren und das ist kein „Power-Walking“ sondern nur ein leichter Spaziergang mit einem guten Hörbuch. Ich habe in einem Jahr mal daran gedacht mit dem Krafttraining zu beginnen, doch ich bin nicht wirklich in Gang gekommen,

Nach den Jahren mit LCHF geht es mir so gut wie noch nie. Meine Blutfette sind perfekt und ich bin nie krank. Ich habe immer Energie über, denn ich schlafe sehr gut in den Nächten. Normal benötige ich nur 5 bis 7 Stunden Schlaf und das ist etwas weniger als vor LCHF. Ob es das Alter oder die Ernährung ist, da möchte ich mich nicht festlegen, doch dadurch, dass mein Blutzucker die ganze Zeit so stabil ist, bewirkt das einen guten Schlaf.

Seit dem Sommer bin ich lizenzierter Ernährungsratgeber und so gibt es Pläne professionelle Ernährungsratschläge weiter zu geben, ebenso mit Vorlesungen und Kursen im nächsten Jahr zu beginnen. Ich schreibe auch an dem ein oder anderen Buch und habe einige andere Ideen, die Kohlenhydrat-reduzierte Ernährung zu verbreiten.



Herzlichen Dank, Tommy Runesson für diese schöne Erfolgsgeschichte und deine Bereitschaft, etwas für das deutsche LCHF Magazin zu schreiben.

Nachdem wir Tommy im Frühjahr auf der LCHF Kreuzfahrt kennen lernen durften, trafen wir ihn beim LCHF Camping in Säffle wieder. Er ist ein sehr sympathischer und hilfsbereiter Mann, dem daran gelegen ist, möglichst viele Menschen auf eine gesunde Ernährung aufmerksam zu machen. Wir haben guten Kontakt zueinander und werden bestimmt später noch einmal über Tommy berichten, der übrigens als gelernter Koch auch über wunderbare LCHF Rezepte verfügt.

Fragen und Antworten rund um LCHF

(frei nach Sten Sture Skaldeman, LCHF magasinet, Schweden)

von Margret Ache

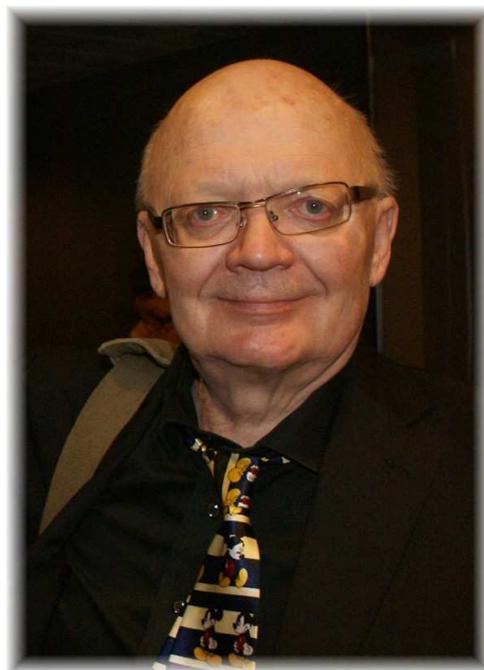
Welches Fett kann ich in der Küche anwenden?

Sie sollten generell natürliche Fette anwenden. Ich selbst nehme sehr oft Butter wenn ich koche. Sie ist gut, oft erprobt und auch sicher. Eine gute Alternative zu den pflanzlichen Fetten sind Talg, Schweineschmalz und Schinkenspeck. Da Butter hitzeempfindlich ist, gibt es die Möglichkeit, sie mit einem anderen hitzebeständigen Fett zu mischen. Da nehme ich besonders gerne Kokosfett und auch die alte, bewährte Mischung 50 Prozent Butter und 50 Prozent Olivenöl.

Kokosfett ist ein gesättigtes pflanzliches Fett und verträgt hohe Temperaturen. Am Besten kauft man es in Bioläden, statt in Lebensmittelgeschäften. Beim Kokosfett sollten Sie auf gute Qualität achten, da das Preiswerte meist industriell behandelt worden ist. Mit einem ökologischen, kalt gepressten Kokosfett sind Sie auf der sicheren Seite. Leider ist das deutlich teurer. Handelt es sich um flüssige Fette, bevorzuge ich Olivenöl. Das ist ein einfachgesättigtes Öl, gut erprobt und in der kalt gepressten Form sehr gesundheitsförderlich. Ich bin der Ansicht, dass Rapsöl weniger sicher ist. Rapsöl wende ich nur bei der Herstellung von Mayonnaise an, da es neutraler schmeckt als Olivenöl.

Wie bekomme ich den Übergang zur fettreichen Ernährung hin?

Beim Übergang zur LCHF Ernährung bekommen zwei von drei Menschen Probleme. Sie berichten, dass Ihnen das Fett nicht bekomme und dass sie durch den niedrigen Blutzucker das Gefühl haben, nicht mehr klar denken zu können. Diese Übergangsbeschwerden



können besonders am vierten und fünften Tag sehr ausgeprägt sein. Am sechsten und siebten Tag wird es schon wieder besser. Danach verbessert es sich jeden Tag weiter.

Die Gesundheitsgewinne bei dieser Ernährung sind jedoch so groß, dass sie alle Probleme der ersten Tage wert sind. Ich selbst hatte auch große Probleme am Anfang meiner Ernährungsumstellung, doch nun esse ich sie schon seit zehn Jahren und hatte nie wieder Probleme. Der Grund ist die Entgiftung. Die Entgiftung vom Zucker kann genau so beschwerlich sein, wie von anderen Drogen. Aber die gewonnene Lebensqualität ist das wert.

Sie können diese Entgiftung aber auch langsam, in mehreren Monaten durchführen. So bemerken Sie die Übergangsprobleme weniger stark. Eine GI-Kost könnte einen guten Einstieg zum späteren LCHF darstellen.

Nachgefragt bei.....

Sten Sture Skaldeman

www.skaldeman.se



Für LCHF wünsche ich mir, ...
... dass Coka Cola in Konkurs geht.

Mein Motto lautet:
Iss Dich schlank. (Ät dig ner i vikt, so heißt auch das Buch von Sten Sture Skaldeman, Anmerkung der Redaktion)

Mein Lieblingsessen:
Fleisch, am liebsten Entrecote.

Meine Hobbies:
Meine Frau, Fischen und Pilze sammeln.

Mein Lieblingsbuch:
Herr der Fliegen.

Mein Lieblingsfilm:
./.

Ich esse LCHF weil ...
...es mir so gut damit geht.

Ich esse LCHF seit...
...2000

Bei LCHF fehlt mir ...
... Bier

An LCHF schätze ich am meisten,
... dass ich natürliches Essen zu mir nehmen kann.

Sie haben die „Qual der Wahl“				
Sommer	x	oder	Winter	o
Email	x	oder	Anruf	o
Buch	x	oder	Zeitung	o
Käse	x	oder	Wurst	o
Butter	x	oder	Kokosfett	o
Natur	x	oder	Kultur	x

Für Sie gelesen.....

Fotos und Textbearbeitung: Margret Ache und Iris Jansen

Informationen zu allen Büchern aus: www.buchkatalog.de



Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett

von Kämmerer, Ulrike; Schlatterer, Christina; Knoll, Gerd;
Gebunden

Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität bei Krebserkrankungen. Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung. 267 S. m. farb. Abb. 25 cm 931g, in deutscher Sprache. 2012 Systemed EUR 24,99

Richtig essen gegen Krebs. Mit wenig Kohlenhydraten und vielen guten Fetten und Eiweißen.

Das neue Standardwerk zur ketogenen Ernährung bei Krebserkrankungen. Mit der Diagnose "Krebs" konfrontiert, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, wie sie selber aktiv dazu

beitragen können, den Verlauf ihrer Krankheit positiv zu beeinflussen. Eine der ersten Fragen ist hier meistens: "Kann ich an meiner Ernährung etwas verbessern?" Und tatsächlich setzt sich eine grundlegende Erkenntnis im klinischen Alltag durch: Krebspatienten profitieren sichtlich von einer fettreichen, kohlenhydratreduzierten Ernährung. Denn Tumore betreiben einen besonderen Stoffwechsel mit einem hohen Zuckerverbrauch. Der Körper des Patienten verwertet Kohlenhydrate dagegen schlechter, er entwickelt sogar eine Insulinresistenz. Die gesunden Körperzellen brauchen nun Fett, um sich ausreichend zu ernähren. Fett, das mit einer angepassten Ernährung zur Verfügung gestellt wird.

Die Autoren gehen in diesem umfassenden Ratgeber der entscheidenden Frage nach, inwieweit eine weitere Reduktion der Kohlenhydrate in der Nahrung dem Patienten einen zusätzlichen Nutzen bringen kann.

Sie vermitteln das wissenschaftliche Fundament der ketogenen Ernährung bei Krebs und stellen die Umsetzung dieser Ernährungsform in der Praxis dar.



Für Sie gelesen.....



Ketoküche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes

von Gonder, Ulrike; Stuth, Dorothee; Kartoniert, 50 ketogene Rezepte, die schmecken. Für Krebstherapie, Alzheimerprävention und Gewichtsreduktion - Essen ohne Kohlenhydrate wissenschaftlich fundiert. 100 S. m. farb. Abb. 210 mm 288g , in deutscher Sprache. 2013 Systemed EUR 14,99

Keine Kohlenhydrate?
Kein Problem!
Inspirierende Rezepte und Anregungen für alle, die auf Kohlenhydrate (weitgehend) verzichten wollen oder müssen.

Die ketogene Ernährung, also eine Kostform mit sehr wenigen Kohlenhydraten, ist nicht nur bei Sportlern beliebt, sie gewinnt auch zunehmend an Bedeutung als

Therapieunterstützung für Menschen mit Krebs und Hirnleistungsstörungen wie der Alzheimerdemenz.

Allerdings gibt es kaum Kochbücher und Rezeptsammlungen, die speziell für den einfachen Einstieg in die ketogene Ernährung konzipiert worden sind.

Dieser kleine Ratgeber schließt diese Lücke, bietet einen praktischen Einstieg und macht Appetit.

Lang erwartet von den vielen Lesern der Bücher "Krebszellen lieben Zucker" und "Stopp Alzheimer!"

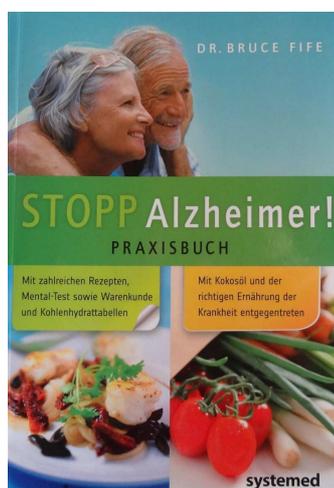
Ein Bauplan für die Gesundheit. Kalorienreiche Shakes für neue Kraft bei Krebspatienten. Kokosölvarianten zur Demenzprävention.

Der Folgetitel zum vielbeachteten neuen Standardwerk zur ketogenen Ernährung. Zahlreiche Tabellen mit geeigneten und ungeeigneten Lebensmitteln.

Viele hilfreiche Abwandlungstipps für die verschiedenen Anwendergruppen, z.B. mehr Kokosöl für Alzheimerpatienten.



Für Sie gelesen.....



Stopp Alzheimer!, Praxisbuch

von Bruce Fife,
Kartoniert

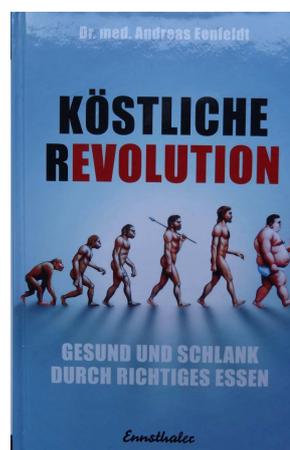
Mit zahlreichen Rezepten, Mental-Test sowie Warenkunde und Kohlenhydrattabellen. Mit Kokosöl und der richtigen Ernährung der Krankheit entgegengetreten. 121 S. m. Abb. 21 cm 280g , in deutscher Sprache. 2012 Systemed EUR 12,99

Mit der richtigen Ernährung der Krankheit entgegengetreten.

Ein Strategie-Plan.

Wussten Sie, dass Fluoride Gift sind für Ihre Zellen? Kennen Sie alle Gründe, lieber Frischmilch als H-Milch zu trinken? Wussten Sie, dass Low-Fat-Diäten nicht nur dick, sondern auch noch depressiv und dumm machen? Was ist gesünder: Lachs oder Thunfisch? Sollten Sie wirklich jedes Jahr die Grippeimpfung mitmachen? Und überhaupt: Was gibt es heute zu essen? Das Arbeitsbuch zu Bruce Fifes großem Ratgeber bietet dutzende inspirierende Rezeptideen, viele relevante Nährwerttabellen, Empfehlungen und Zutatenalternativen, einen ausgeklügelten Alzheimer-Selbsttest, der über den aktuellen

Status Ihres Hirns und Nervensystems Auskunft gibt und nicht zuletzt: Den großen Alzheimer Präventionsplan. Mitmachen, ausprobieren, verstehen. Der Weg in die tägliche Praxis. Komprimierte Information von der Begriffserklärung bis zur Nährwerttabelle. Selbsttest, Selbstanalyse- und Präventionsplan.



Köstliche Revolution

von Dr. Andreas Eenfeldt,
Gebunden

Gesund und schlank durch richtiges Essen. Übersetzung: Gunnela und Robert Schönauer, 1. Aufl. 311 S. m. Abb. 210 mm 505g , in deutscher Sprache, 2013 Ennsthaler Verlag, Steyr, Österreich EUR 24,99

Wie im letzten LCHF Magazin angekündigt, ist dieses Buch im Juli 2013 erschienen. Absolut lesenswert! Ein MUSS für jeden Gesundheitsinteressierten.

Weitere empfehlenswerte Bücher finden Sie auf <http://www.lCHF-deutschland.de/13.html>

LCHF Lieblingsrezepte

Röschenauflauf mit Ei (4 – 6 Portionen) von LCHF Deutschland



1000 g Röschentrio (Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco)
100 ml Olivenöl
150 g Creme fraiche
200 g Emmentaler
7 Eier
Gewürze nach Belieben

Röschentrio kochen, danach in ein Sieb schütten.
Den Emmentaler in eine Schüssel reiben, Olivenöl, Creme fraiche, Eier, Gewürze dazugeben und gut verrühren. Das Röschentrio in eine Auflaufform schütten und die Käse-Eier Masse darüber verteilen.

15 bis 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	147,7	24,6	252

Skaldeman Ratio: 1,46

Spätzle von Marita V.

In Süddeutschland gehören Spätzle eigentlich zu den Grundnahrungsmitteln. Entsprechend schwer fällt vielen der Abschied davon bei der Umstellung auf LCHF. Das im Netz kursierende Rezept für einen Nudel-Nachbau ist nur ein schwacher Trost. Motiviert durch das Buch von Jürgen A. Becker, der ein Spätzlerezept auf der Grundlage von Putenfleisch kreierte, kann der LCHF-Schwabe (und natürlich jeder andere auch) wieder seinen sonntäglichen Schweinebraten mit Spätzle und Salat genießen.

Ich habe das Rezept ein wenig abgewandelt, so dass die Spätzle von herkömmlichen Spätzle kaum mehr zu unterscheiden sind.



Hier ist das Rezept für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrust

Im Häcksler der Küchenmaschine so fein zerhacken, dass eine feine Masse entsteht. Notfalls geht auch der Fleischwolf, dann sollte das Fleisch aber zwei- bis dreimal durch die feinste Scheibe gedreht werden.

2 Eier

2 Eigelb

80 g Crème fraîche

20 g Rapsöl

30 ml gemahlene Flohsamenschalen

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Kurkuma (gibt eine schöne gelbe Farbe)

zufügen. Alles gut miteinander verrühren und 10 bis 20 Min. im Kühlschrank stehen lassen, bis der Teig angedickt ist.

In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen, salzen. Nun können die Spätzle entweder mit dem „Spätzleschwob“ ins Wasser gedrückt oder traditionell mit dem Messer vom Brett geschabt werden. Die Spätzle sind gar, wenn sie oben schwimmen. Falls beim Schaben dickere Spatzen entstehen, noch ca. eine Minute kochen lassen, damit auch diese innen durch sind. Ich bereite meistens eine größere Menge aus 1 kg Fleisch zu, denn die Spätzle lassen sich hervorragend portionsweise einfrieren. Wenn beim Kochen das Wasser etwas glibberig wird – nicht wundern, das kommt von den Flohsamenschalen.

Kreative Küche

Spätzlevariationen

Kässpätzle:

Zubereitung wie normale Kässpätzle. Dabei einen sehr würzigen Käse verwenden (z. B. Bergkäse und etwas Parmesan mischen)

Rote Spätzle:

Das Kurkuma weglassen und stattdessen 50 g Tomatenmark zufügen.

Grüne Spätzle:

Anstelle des Kurkuma 50 g fein pürierten (TK-)Spinat zugeben. Eventuell ein wenig mehr Flohsamenschalen verwenden, falls der Teig zu weich ist.

Und zur herbstlichen Kaffeetafel:

Pflaumenkuchen

80 g. Mandelmehl
150 g. gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
1 Teel. Backpulver
4 Eier (getrennt)
120 g. Butter (ziemlich weich, aber nicht flüssig)
Zimt und Vanillepulver nach Geschmack
Sukrin nach Geschmack

Eier trennen und mit dem Mandelmehl, den gemahlenden Mandeln, Sukrin, Butter und Backpulver verrühren. Wenn der Teig zu fest ist, also nicht wie ein Rührteig, sondern eher wie ein Mürbeteig ist (durch das Mandelmehl), dann noch etwas Milch dazugeben.

Wenn also alles gut verrührt ist, den fest geschlagenen Eischnee gründlich unterrühren. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Springform oder kleine eckige Backform geben (rund ca 26-30cm).

Darauf dicht an dicht die halbierten Pflaumen setzen. Bei 160 Grad Umluft ca 40-45 Min. backen oder bei 180 Grad Ober und Unterhitze ca. 45 -50 Min. backen.

Wenn der Kuchen fertig ist, mit Zimt und bei Bedarf mit etwas Sukrin bestreuen. Klappt auch mit Äpfeln, hat dann noch weniger KHs. (Mengenbedingt)

Sehr lecker mit Sahne!!!

**Rezept: Andrea Seeger, Solingen - <http://www.alles-mit-genuss.de>
Foto: Bernd Schwerdt, Hamburg**

Wir haben den Kuchen völlig ohne Zucker und ohne Sukrin gebacken. Sehr lecker. Anmerkung der Redaktion.



Flammkuchen Herbstliches LCHF Lieblingsrezept von Ingrid Kerndter



6 Eier (getrennt), 200g Philadelphia und ca. 6-8 gehäufte EL eigene "Mehl"mischung (z. B.: Haselnuss-Mandel-Leinsamen), 500g Crème fraiche, 300g Baconstreifen oder Katenschinkenwürfel, 4 große, rote Zwiebeln, Pfeffer & Rosmarin.

Eigelbe mit dem Frischkäse vermischen, die Trockenmasse hinzufügen und zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unterheben. Mit etwas Pfeffer und gerebeltem Rosmarin würzen.

2 Bleche mit Backpapier auslegen und den Teig halbe-halbe darauf dünn verteilen. Bei ca. 150°C für ca. 10 min. vorbacken (je nach Backofen etwas unterschiedlich). Währenddessen die Zwiebeln mit der Mandoline fein hobeln oder mit dem Messer schneiden.

Den vorgebackenen Teig etwas abkühlen lassen und dick mit Crème fraiche bestreichen. Zwiebeln darauf verteilen sowie den Speck und ab in den Ofen für ca. 15 - 25 min. Mit dem Pizzaroller in Stücke schneiden. Dazu passt gut ein Salat.

Tipp: Bleibt Flammkuchen übrig, am nächsten Tag noch einmal mit Creme fraiche bestreichen und mit Bacon belegen und kurz im Ofen erhitzen. Reichlich Ruccola darauf geben und einrollen. Schon haben Sie einen leckeren „Flammkuchen-Wrap“.

Guten Appetit !!!!



Lebensfreude

Du bist schön

von Steffi Bachmann



"Du bist schön!" so ein kleiner Satz den wir alle viel zu selten hören. Dabei solltest du dir genau diesen Satz jeden Tag sagen. Denn du bist schön! So wie du jetzt bist, innen wie außen. Ohne Kompromiss! Ob mit 5kg zu viel, oder 10kg oder 50kg. Du bist heute schön und nicht erst wenn du dein Abnehmziel erreicht hast. Du bist schön, auch wenn du nie dein Ziel erreichst. Das müssen wir uns alle täglich vor Augen führen. Wir führen jetzt unser Leben und nicht erst "dann".

Denn viel zu oft höre ich von Frauen: "wenn ich 10kg abgenommen habe, dann geh ich wieder schwimmen", "wenn ich 20kg abgenommen habe, dann kaufe ich mir endlich ein Kleid", dabei kannst du das alles heute bereits. Geh los und kauf dir einen tollen Badeanzug, geh los und kauf dir ein sexy Bodycon Kleid.

Lebe heute, denn dauernd in einer Warteschleife zu leben lässt dich viele tolle Erlebnisse verpassen.

Es gab Zeiten in meinem Leben da habe ich genau das gedacht: "wenn ich abnehme und in Gr. 44 passe, dann kann ich endlich einen kurzen Rock tragen". Wie traurig mich dieser

Gedanke jetzt rückblickend macht. Ich habe mir selbst soviel Spaß verboten. Habe das Leben zurück gehalten und nicht in vollen Zügen genossen. Was für verschenkte Jahre das waren, doch ich habe vieles aufgeholt, engagiere mich in der Mode für große Größen und hoffe auf diesem Weg etwas bewegen zu können.

Durch meinen Blog lerne ich so viele tolle Frauen kennen und denen und dir möchte ich sagen: Tu dir selbst den Gefallen und lebe jetzt. Nicht erst "dann"! Du bist schön in jeder Phase deines Lebens! Halte nichts zurück - lebe, liebe und lache!

Sei es dir selbst wert. Versteck dich nicht in unförmigen Kleidern und grauen Farben. Du hast es verdient dich toll zu kleiden und aufzufallen und du wirst merken, du wirst so viel positive Rückmeldungen deiner Mitmenschen bekommen.

Es wird dich beflügeln und du wirst dich mehr und mehr lieben. Dich in deiner Haut wohl fühlen und zufriedener sein. Welches Ziel auch immer du erreichst, liebe dich jetzt und lebe, denn du bist wunderschön!

Jetzt sagst du bestimmt: "Aber Steffi, an mir schlackert die Haut und die Speckröllchen am Bauch stapeln sich und die vielen Streifen die ich am Körper trage, ich bin nicht schön!"

Und ich sage dir nochmals ganz bestimmt: "du bist schön! So wie du bist". Dein Körper ist nicht nur eine Hülle in der dein Geist wohnt und den du wie ein unförmiges Anhängsel mit dir herum trägst.

Du bist schön

von Steffi Bachmann



Lebe jetzt und halte nichts zurück!

Liebe Grüße,
Steffi Bachmann

Conservatory Girl
a blog about plus size fashion
www.conservatory-girl.com

Das alles bist du! Die Wackelarme und Cellolite-Oberschenkel und Besenreißer. Zeig deinen Mitmenschen deinen Körper. Schleich nicht in weiten Klamotten wie eine Maus durchs Leben. Sondern kauf dir die sexy kurze Sporthose und ein Top und geh zum Sport mit Spaß. Kauf dir den kleinen Bikini und zeige deinen Bauch. Zieh im Sommer bei Hitze ärmellose Tops an und genieße den kühlen Windhauch.

Ich finde dich schön und dann kannst du das doch ganz genau so.

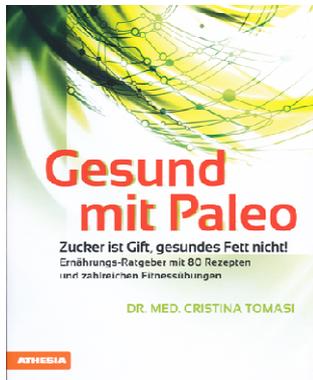


Glückliches Südtirol! Bozen als Zentrum für Low Carb Ernährung!

von Robert Schönauer, 13.10.2013

Dr. Cristina Tomasi war lange Zeit als Ärztin für Interne Medizin im Krankenhaus Bozen tätig, bis sie vor 10 Jahren eine eigene Praxis gründete, um die Patienten mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung über Ernährung zu unterstützen. Mit einer Umstellung auf eine moderate Steinzeitkost erreichte sie bei hunderten Patienten rasch maßgebliche Erfolge, indem sie abgenommen und ihr Gewicht gehalten haben, weniger Blutdruck- und Diabetes-Medikamente benötigten und nicht mehr über Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen oder Hautunreinheiten klagen.

Jetzt hat sie ihr Wissen und ihre Erfolgsgeschichten in Buchform veröffentlicht:



DR. MED. CRISTINA TOMASI

Gesund mit Paleo.

Zucker ist Gift, gesundes Fett nicht!

Ernährungs-Ratgeber mit 80 Rezepten und zahlreichen Fitnessübungen

150 Seiten, davon 50 Seiten über Theorie und Fallbeispiele, 100 Seiten einfache Rezepte für Gaumen und Muskulatur. Preis: € 19,90 Bozen, Athesia 2013

Das Buch ist nicht nur das Ergebnis der klinischen Praxis und der neuesten Erkenntnisse in Biochemie, sondern auch das Resultat von vielen Vorträgen und medialen Auftritten in der Südtiroler Tageszeitung Dolomiten, sowie regelmäßigen Livesendungen über Gesundheit im größten Privatradio Südtirols.

Es ist selten, dass praktizierende Ärzte ihre Erfahrungen in einfacher und verständlicher Form in Büchern preisgeben (Ausnahmen: W. Lutz und A. Eenfeldt). Noch dazu, wenn es um eine Ernährung geht, bei der die Kohlenhydrate in schlechten Ruf geraten. Wer glaubt schon einem Laien, der behauptet, dass es ihm ohne die vielen Säfte, Brot, Nudeln, Kartoffeln, oder Reis besser geht? „Gut für dich, aber doch nur ein Einzelfall und nicht auf jeden übertragbar“, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen.

Mit „**Gesund durch Paleo**“ ist **Dr. Cristina Tomasi** ein Buch gelungen in dem sie zeigt, dass die Ursachen zahlreicher Stoffwechselkrankheiten zumeist in zu hohem Blutzucker und damit überforderter Insulinausschüttung liegen. Übergewicht samt Folgekrankheiten entstehen nicht durch ein Zuviel an Essen, sondern durch das falsche Essen!

Mit ihren Patientengeschichten belegt sie, dass mehr Fett und weniger Kohlenhydrate eine ganze Palette von gesundheitlichen Vorteilen bringen kann. Da sie mit ihrer Familie diese Kost vorlebt, wirkt sie gegenüber ihren Patienten, Zuhörern und Lesern noch glaubwürdiger.

Bozen als Zentrum für Low Carb Ernährung!

Sie weiß wovon sie spricht, wenn sie eine gesunde Ernährung beschreibt: eine Orientierung an dem, was unsere Vorfahren in der Steinzeit aßen, natürliche, unverarbeitete Lebensmittel, wobei man die Essenszubereitung wieder selbst in die Hand nehmen muss. (Einfache Rezepte für die schnelle Küche und Kräftigungsübungen für Zwischendurch füllen zwei Drittel des Buches).

Wirklich störend sind Werbeeinschaltungen, die eher in ein Unterhaltungsmagazin passen, als in ein Aufklärungsbuch über ein neues Ernährungszeitalter. Es ist absurd, dass im Text vor Light-Produkten gewarnt, in einem Inserat hingegen für fettreduzierte Milch (0,1 %) geworben wird. Verständlich, dass dieses Buch so manchen Paläo- oder LCHF-Kundigen enttäuschen wird. So wird auch im Rezeptteil immer wieder Olivenöl zum Braten verwendet, wobei im ersten Teil des Buches auf die Vorzüge der Butter beim Erhitzen hingewiesen wird. Das Verwenden von Mehl für diverse Schnitzel steht auch in völligem Gegensatz zu dem theoretischen Teil des Buches.

Insgesamt bietet Dr. Tomasi eine Mischung aus Mittelmeerdiet und Low-Carb Küche an, so dass Menschen ohne radikale Verbote ihre Essgewohnheiten umstellen können. Zu hohe Anforderungen können die Ursache des Scheiterns einer Ernährungsumstellung sein. Da sich der Alltag, die familiäre und berufliche Situation bei Menschen verschiedenen Alters und Geschlechts sehr stark unterscheidet, ist es ratsam, individuelle Ernährungspläne auf der Basis von Kohlenhydratvermeidung zu erarbeiten. Denn das Umfeld, Gewohnheiten, eigene Seh-„Süchte“ oder Geschmäcker lassen sich nicht über Nacht verändern. All das braucht Zeit und Geduld und ein wachsendes Vertrauen in das wiedergewonnene Wohlbefinden. Allein die gesundheitlichen Erfolge machen diese Lebensstiländerung dauerhaft. Dieses Buch wird sicher mithelfen, das Verständnis zu erhöhen, warum wir durch eine althergebrachte Ernährung unserer Gesundheit auf die Sprünge helfen können.

Robert Schönauer

**Das nächste LCHF Magazin erscheint im März 2014.
Redaktionsschluss ist am 31 Januar 2014.**

Sie möchten einen Fachbeitrag veröffentlichen? Gerne senden wir Ihnen die Information für Autoren zu. Bitte das Thema und den Umfang frühzeitig mit uns abstimmen.

Sie haben Lieblingsrezepte, die Sie immer wieder gerne zubereiten und gerne weitergeben möchten?

Wir stellen sie gerne auf unsere Homepage www.lCHF-deutschland.de.
Möglichst zu dem Rezept ein Foto mitschicken.
Email: info@lCHF-magazin.de

Unterschiedliche Arten von Ernährungsratschlägen können einen Effekt auf Fettleibigkeit haben

<http://www.sbu.se/sv/Press/Arkiv/Pressmeddelande/Olika-typer-av-kostrad-kan-ha-effekt-vid-fetma/>

Unterschiedliche Ratschläge zur Änderung von Essgewohnheiten können zu Gewichtsreduktion bei Personen mit Fettleibigkeit führen. Daher ist es gut über ein breites Angebot an Ernährungsempfehlungen zu verfügen. Auf kurze Sicht, sechs Monate, haben Empfehlungen einer kohlenhydratarmen Ernährung einen besseren Effekt als fettarme Ernährung. Auf lange Sicht merkt man keine Unterschiede zwischen den Ernährungsempfehlungen. Wir wissen auch nicht, wie die unterschiedlichen Ernährungsempfehlungen die Gesundheit auf lange Sicht beeinflussen.

Herz-Kranzgefäßerkrankungen sind bei Menschen mit Fettleibigkeit häufig. Hier zeigt ein neuer Bericht des SBU, dass eine intensive Beratung über eine Mittelmeerkost das Risiko verringert, eine Herz-Kranzgefäßerkrankung zu entwickeln oder daran zu sterben, im Vergleich zu Empfehlungen einer fettarmen Ernährung.

Heutzutage bekommen Personen mit Fettleibigkeit oft Ratschläge Speisen mit weniger Fett, Mittelmeerkost, oder Speisen mit niedrigem glykämischen Index, GI genannt, zu sich zu nehmen. Vor allem dominierten die Empfehlungen einer fettarmen Ernährung. Der Rat, sich strikt kohlenhydratarm zu ernähren, wird nicht so häufig gegeben. Aber die gesammelten Forschungsergebnisse zeigen, dass auch eine strikte kohlenhydratarme Ernährung ebenso zur Gewichtsabnahme führt. Auf kurze Sicht, sechs Monate, ist für Fettleibige die Empfehlung einer kohlenhydrat-

armen Ernährung effektiver als eine fettarme Ernährung. Auf lange Sicht gibt es keine entscheidenden Unterschiede auf den Effekt beim Abnehmen zwischen Ratschlägen über strikte oder mäßige kohlenhydratarme Ernährung, fettarme Ernährung, proteinreiche Ernährung, Mittelmeerkost oder eine Ernährung, die auf einen niedrigen GI zielt.

Personen mit Fettleibigkeit haben ein deutlich höheres Risiko für Diabetes. Es gibt Gründe, von süßen Getränken abzuraten, die das Diabetesrisiko zusätzlich erhöhen. Personen, die Alkohol konsumieren und/oder viel Kaffee trinken, haben ein geringeres Diabetesrisiko. Dass Alkoholmissbrauch zu Gesundheitsproblemen führen kann, ist seit langem wohlbekannt.

Hintergrund

In Schweden hat sich das Auftreten von Fettleibigkeit bei Erwachsenen in den letzten 30 Jahren mehr als verdoppelt. Fettleibigkeit entsteht, wenn wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrennen. Empfehlungen über geänderte Essgewohnheiten zu geben, um die Energieaufnahme zu verringern, sind der erste Schritt bei der Behandlung von Fettleibigkeit. Innerhalb der Gesundheitsvorsorge und Krankenbehandlung herrschen geteilte Ansichten darüber, was gute Ratschläge bei Fettleibigkeit sind. SBU hat keine Studien untersucht, die Ernährungsratschläge für normal- oder übergewichtige Personen oder die gesamte Bevölkerung betreffen.

Übersetzung aus dem Schwedischen von Gunnela und Robert Schönauer
24. September 2013

Das Umdenken bei der Ernährung setzt ein: Kohlenhydrate reduzieren, Fett hingegen muss nicht vermieden werden, sondern kann positive Effekte haben. Dieser Paradigmenwechsel ist ernährungstechnisch eine Sensation

Der Schwedische Rat zur Begutachtung medizinischer Studien in Schweden (SBU) hat am 23. September 2013 neue Richtlinien für die **Ernährung bei Fettleibigkeit** herausgegeben. Darin empfiehlt er zur Gewichtsabnahme strikte oder gemäßigte kohlenhydratarme Ernährung als effizientere Methode als die bisher übliche fettarme Ernährung. Zusätzliche körperliche Aktivität, also Sport, bietet laut Langzeitstudien dazu einen nur marginalen Effekt. Bei **Erkrankungen der Herzkranzgefäße** wird im Gegensatz zur bisherigen Praxis der Fettreduktion eine intensive Empfehlung der Mittelmeerkost (mit extra Olivenöl, Nüssen und Mandeln) ausgesprochen.

„Die Analyse zeigte, dass eine kohlenhydratarme Ernährung im Vergleich zu einer fettarmen Ernährung auf kurze Sicht (sechs Monate) zu einer etwas größeren Gewichtsabnahme und zu einer geringfügigen Erhöhung des HDL-Cholesterin („gutes Cholesterin“)

ohne negative Auswirkungen auf das LDL-Cholesterin („böses Cholesterin“) führt.“, fasst der SBU zusammen (Übersetzung aus dem Schwedischen von Gunnela und Robert Schönauer).

Die gesamte Empfehlung der SBU finden Sie auf <http://www.sbu.se>
Die Presseausendung des SBU liegt als PDF in der Übersetzung von Gunnela und Robert Schönauer bei.

Ein aufschlussreiches und fundiertes Buch zu diesem Thema liegt mit dem Bestseller „**Köstliche Revolution. Gesund und schlank durch richtige Ernährung**“ des schwedischen Allgemeinmediziners **Dr. Andreas Eenfeldt** inzwischen auch in deutscher Übersetzung vor (Ennsthaler Verlag).

Mit freundlichen Grüßen
Ingrid Führer
Presse für Ennsthaler Verlag, Steyr/
Österreich

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

Sie möchten Sponsor werden? Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Email: info@lchf-magazin.de

Ernährung

Die Suche hat ein Ende: LCHF

von Iris Jansen Fotos: Margret Ache



LCHF ist eine Ernährungsform, die vor allem viele gesundheitliche Verbesserungen bringt. Die Gewichtsregulierung steht nicht im Vordergrund, ist bei den meisten Menschen, die sich ketogen ernähren, jedoch ein wunderbarer Nebeneffekt. Leider haben vor allem Frauen, die schon viele Diäten in ihrem Leben hinter sich haben, oft keine großen Erfolge auf der Waage. Der Frust ist groß.

So schreibt **Caroline, 39 Jahre**, die vor 2 Jahren LCHF für sich entdeckte.

„Ich habe schon immer mit meinem Gewicht zu kämpfen, war noch nie richtig schlank und habe lange darunter gelitten. Vor vier Jahren dann, als ich mit meinem Höchstgewicht von über 120 kg geheiratet habe und mich als dicke Braut gesehen habe, musste ich was ändern. Ich hatte mich bei Weight Watchers angemeldet und in einem Jahr etwa zehn Kilo abgenommen, bis dann wieder ein langer Stillstand kam. Mich hat das sehr frustriert und über mein Fitnessstudio habe ich an einem Fettverbrennungsworkshop teilgenommen. Man sollte sich gesund ernähren und abends auf Kohlenhydrate verzichten. Was ich dann auch getan habe, allerdings wieder mit wenig Erfolg. Dennoch habe ich gemerkt, dass mir der Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend gut tut und ich z.B. viel besser geschlafen habe. Jedenfalls hatte ich eines Tages das Buch von Patrik Heizmann in der Hand und wie durch Zufall war er zu einem Vortrag in Mannheim, den ich mir dann angeschaut habe. Er hat sehr logisch erklärt, wie wichtig Eiweiß und gesundes Fett für den Körper ist. Mich hat das noch mehr überzeugt und im Internet bin ich dann auf Sudda's Blog gestoßen. Das hat

mich wirklich umgehauen und einen Tag später war ich schon im LCHF Forum angemeldet

Nachdem ich meine Ernährung umgestellt hatte, purzelten noch ein paar Kilos, aber es war nicht der Erfolg, den andere damit hatten. Dennoch war es die Zeit für einen Umbruch und ich habe mich viel um mich selbst gekümmert. Unzählige Arztbesuche, bei denen ich mich auf den Kopf stellen lassen, bei dem mein PCO-Syndrom nochmals bestätigt wurde, ebenso wie eine Schilddrüsenunterfunktion und Insulinresistenz. Das macht es alles nicht einfacher abzunehmen, aber nachdem ich jahrelang mit meinem Gewicht gekämpft habe, habe ich inzwischen ein Weg gefunden nicht weiter zuzunehmen.

Ich bin immer noch übergewichtig, mein Gewicht pendelt mal ein paar Kilo hoch, ein paar Kilo runter, je nachdem wie konsequent ich mich gerade ernähre. Viel abgenommen hab ich mit LCHF nicht, aber gut zwei Kleidergrößen verloren. Ich habe kaum Magen-Darm-Probleme, so gut wie kein Sodbrennen mehr und meine Migräne ist verschwunden. Ich fühle mich insgesamt fitter und leistungsfähiger. Sicher packt mich manchmal der Frust, wenn ich sehe wie andere mit LCHF abnehmen und ich habe Kohlenhydratausflüge, aber ich komme immer wieder zu LCHF.

Ich bin froh, so eine Ernährungsform für mich gefunden zu haben, mit der es mir gut geht und ich ohne schlechtes Gewissen schlemmen kann. Und ich habe noch eins gelernt: Dass ich mich selbst liebe und akzeptiere und bin trotz Übergewicht glücklich bin!“

LCHF—Das Feuer der Begeisterung



Meine Geschichte klingt so ähnlich wie bei Caroline.

Seit Januar 2012 ernähre ich mich nach LCHF. Davor habe ich Jahrzehnte die Margarine dünn auf das Brot gekratzt und mit nach nichts schmeckendem Magerkäse belegt oder den Fettrand am Schinken abgeschnitten. Es gab fast keine Diät, die ich noch nicht ausprobiert hatte und ich wurde immer dicker.

Früher habe ich immer gedacht, es läge an mir. Ich wäre nicht diszipliniert genug und habe deswegen permanent an mir herum kritisiert. Das bereitete mir zusätzlichen Stress, ich befand mich in einem Teufelskreis.

Meine Blutzuckerkurve fuhr stets Achterbahn. So war ich immer hungrig. Inzwischen weiß ich ja warum. Zuerst habe ich mich bei der LCHF Ernährung nicht getraut mehr Fett zu essen. Langsam habe ich den Fettkonsum gesteigert und das Essen ist mir immer sehr gut bekommen. Heute empfinde ich den viel besseren Geschmack der Speisen, durch Butter und leckere Öle, einfach wunderbar.

Ich fühle mich wohl, bin satt und zufrieden und habe mit meiner Kritik aufgehört. So geht es meiner Seele besser. Meine Figur hat sich positiv verändert, auch wenn die Waage nicht das gewünschte Ergebnis anzeigt.

Schon nach wenigen Tagen ohne stärke- und zuckerhaltige Lebensmittel hatte ich gesundheitliche Verbesserungen, wie z. B. kein Sodbrennen mehr. Die Migräne, unter der ich seit der Kindheit gelitten habe, ist komplett verschwunden. Das Hautbild hat sich sichtbar verbessert und ich habe keine Nagelbettentzündungen mehr.

Seit ich meine Ernährung auf LCHF umgestellt habe, bin ich nicht mehr erkältet gewesen. Ich fühle mich gesund, fit und energiegeladener.

Im Sommer habe ich in Schweden das neue Buch von Monique Le Roux Forslund gelesen. In diesem Buch schreibt sie über die LCHF Basisernährung. Ich hatte das Glück Monique auf der LCHF Minikreuzfahrt kennen zu lernen und später beim LCHF Camping in Säffle wieder zu treffen. Wir haben uns lange unterhalten, viele Gemeinsamkeiten entdeckt, wie unsere Diätkarriere. Monique hat 40 Kilogramm abgenommen, treibt viel Sport und hat eine sehr schöne Figur. Mit Begeisterung lese ich in ihrem Blog.

In Schweden ist inzwischen die 5:2 Ernährung sehr populär. Das bedeutet, man isst 5 Tage normal und an zwei Tagen in der Woche wird die Kalorienzufuhr herunter gefahren auf maximal 500 Kalorien für Frauen und 600 Kalorien für Männer.

Monique hat die 5:2 Ernährung mit LCHF kombiniert und das hat ihren Stoffwechsel noch mal ordentlich angeregt und die letzten Kilos schmelzen lassen.

Sie hat mich motiviert. Seit drei Wochen ernähre ich mich nun „5:2 mit LCHF“. Ich fühle mich sehr wohl damit und merke, dass mein Stoffwechsel in Gang kommt und sich nun hoffentlich viele Kilos verabschieden.

Über meine Erfahrung werde ich in den nächsten Wochen auf www.lCHF-deutschland.de berichten.

Feedback auf das erste LCHF Magazin im Mai 2013 Vielen Dank.

Hallo,
mir hat Ihr Magazin gut gefallen! Ich werde es gerne auch weitergeben.

Hallo zusammen,
endliche ein deutsches LCHF Magazin, das ist ja ganz fantastisch, ich bin begeistert, und so liebevoll gestaltet, mit so viel Bildern und Erklärungen und Herzblut und, hach, seufz, das ist wirklich richtig richtig schön!!

Hallo,
ich bin seid 5 Wochen LCHF "Geniesserin" und (wie soll es anders sein) begeistert von dieser Ernährungsform. Ich finde das 1. LCHF Magazin SUPER gelungen. Es war für mich spannend, aufschlussreich und amüsant. Bitte macht weiter so. Ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe.

Glückwunsch zur ersten Zeitschrift, die ganz toll geworden ist.

Euer Magazin find ich super, bitte macht weiter so..... !!!

Habe Eure Seite über das 1. Magazin LCHF gefunden – Danke für Eure geteilten Erfahrungen. Bin seit 1. Monat dabei und fühle mich nach langer Diät Karriere erstmals "Pudelwohl".

Habe Eure Seite gleich weitergegeben und freue mich auf Eure INFO.

Danke, echt klasse. Freue mich schon auf weitere...

Das heft ist super und so informativ! hoffe auf viele weitere ausgaben!!!!

Habs gelesen und es ist wirklich toll.

Dieses kleine tolle Heftchen müsste bei jedem Arzt in Deutschland im Wartezimmer ausliegen!!!! Es müsste für so etwas Sponsoren geben.... Ganz toll gemacht, weiter so!!!

Wirklich toll das Magazin. Chapeau an die beiden Herausgeberinnen!

Ich habe es auch ganz begeistert gelesen. Das habt ihr ganz toll gemacht. Vielen Dank dafür! Das wird auf jeden Fall weitergereicht.

Ich finde das auch super und möchte diejenigen loben, die sich die ganze Arbeit gemacht haben!
Ihr seid super!
Supersache.
So als Anfängerin für mich quasi ein Quell des Wissens. Dankeschön.
Ich bin dann mal lesen...

Danke für das tolle Magazin - eine echte Bereicherung und ein toller Linktipp für alle LCHF-Interessierten, die (noch) nicht an Bord sind.

Hab mal kurz reingeschaut und bin beeindruckt, was ihr so auf die Beine gestellt habt.

Viel Spaß und Erfolg weiterhin und danke dafür.

Margret und Iris haben sich wirklich viel Arbeit damit gemacht und ich kann dazu nur gratulieren.

"Hut ab" vor so viel Mühe, da haben garantiert ungezählte Stunden drin gesteckt! Und weiter so!

Im Magazin findet ihr ein buntes Potpourri rund um LCHF, von grundlegenden Informationen über einen Bericht der letzten LCHF-Kreuzfahrt bis hin zu einigen Rezepten.



LCHF Deutschland

LCHF Seminare in 2014

Düsseldorf, 18. Januar 2014, von 12 bis 17 Uhr
Köln, 8. Februar 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
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 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

Weitere Informationen über Coachings, Seminare und Workshops finden Sie unter:

www.lchf-deutschland.de oder www.Margret-Ache-Gesundheitstraining.de

Herzlich Willkommen!

LCHF Deutschland - Zentrum für Gesundheit und ketogene Ernährung

LCHF Deutschland Wettbewerbe:

Rezepte und Geschenke aus der eigenen Küche



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.

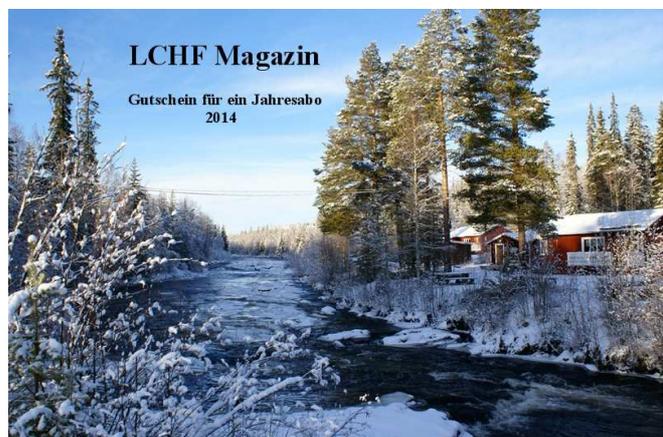
Wer stellt die besten LCHF konformen Geschenke in der eigenen Küche her? Bitte schicken Sie uns Ihre Ideen zu. Wir veröffentlichen die besten Ideen auf unserer Homepage und unserer Facebookseite. Die besten drei Ideen erhalten ebenfalls ein Jahresabo des LCHF Magazins.

Wir freuen uns schon auf Ihre Kreativität und Einsendungen bis zum 31.12.2013 an:
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.



Vorschau LCHF Magazin 1/2014



Und das lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

Ketogene Kost und Krebs

Fragen und Antworten rund um LCHF

Die besten Tipps zum Abnehmen Teil 3

LCHF Grundschule Teil 3

Reportage: LCHF in Kombination mit 5:2

Kreative Küche

Das ABC der Ernährung MIT Genuss: Olivenöl

Low-Carb Ernährung unter verschiedenen Lebensbedingungen

Stress: Entspannung

Erfolgsgeschichte

Charlottes Styling

Die Lese-Ecke

Leserbriefe

Nachgefragt bei...

**Das LCHF Magazin erscheint
im März 2014.**



Ausklang

Zu guter Letzt....

Das ist nun die zweite Ausgabe vom LCHF Magazin in Deutschland. Wir wünschen uns, dass sie Ihnen gefallen hat und Sie viel Freude beim Lesen hatten.

Vielen Dank an unsere Autoren und die vielen fleißigen Helfer im Hintergrund. Wir freuen uns jetzt auf Ihre konstruktive Kritik, Ihre Beiträge, Fotos, Rezepte und Geschichten für die nächsten Ausgaben vom LCHF Magazin. Sicherlich gibt es weiterhin noch viel zu optimieren. Bitte helfen Sie uns, noch besser zu werden.

Liebe MB Freunde, LowCarb Fans, LOGI Anhänger, Paleo- oder Steinzeitköstler, wir hoffen, für Sie ist unser LCHF Magazin auch lesenswert und informativ.

Bitte verbreiten Sie das Online-Magazin großzügig weiter. Stellen Sie es gerne auf Ihre Homepage oder auf Ihre Blogseite. Teilen Sie es auf Facebook oder verschicken Sie es per Email. Wenn Sie Passagen aus dem LCHF Magazin 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. Wer regelmäßig unseren Newsletter erhalten möchte, schicke bitte eine Email mit seinen Kontaktdaten an: info@lchf-magazin.de. Vielleicht lernen wir uns ja auf unseren Infoabenden, Seminaren oder Workshops einmal persönlich kennen.

LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

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

Mobil 0049 (0)151 190337891
oder 0049 (0) 160 94762325

www.lchf-deutschland.de
Email: info@lchf-deutschland.de oder
info@lchf-magazin.de

Sie finden LCHF Deutschland auch auf Facebook.

Oktober 2013

Das LCHF Mutterland
Impressionen aus unserer Wahlheimat Schweden

