LCHF



Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung Herausgeber: LCHF Deutschland



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist es da – das erste LCHF Magazin in deutscher Sprache. Als wir 2009 das erste "LCHF magasinet" in Schweden gelesen haben, waren wir begeistert. Doch erst im Frühjahr dieses Jahres reifte in uns der Plan selber ein Magazin zu gestalten. Von den schwedischen Kollegen erhielten wir viel Zuspruch. Das hat Mut gemacht. So haben wir uns vom "LCHF magasinet" inspirieren lassen und uns dort viele Anregungen geholt.



Das Wichtigste der LCHF Ernährung stellen für uns die gesundheitlichen Verbesserungen dar, denn LCHF ist keine Diät. LCHF ist eine Ernährungsumstellung zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsregulierung. Unser Wunsch ist, dass alle diese Ernährungsform für 14 Tage ausprobieren und danach eine Entscheidung treffen. Wir wissen, es gibt auch andere gute Ernährungsformen, wie Paleo oder LOGI. Eine gute Zusammenarbeit mit allen Low Carb orientierten Ernährungsgruppen ist ebenfalls ein Wunsch von uns, zum Nutzen und zum Wohle aller.

Wir wissen, LCHF steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Wenn dieses Magazin hilft, die ersten Schritte erfolgreich zurückzulegen, dann hat sich all die Arbeit, die in diesem Magazin steckt, mehr als gelohnt.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße

Iris Jansen und Margret Ache





- 4 Was passiert in meinem Körper
- 6 Ändere deine Ernährung
- 7 LCHF Grundschule
- 9 Fünf schnelle Tipps
- 9 Sie machen sich Sorgen
- 10 Wie sieht ein LCHF Tagesplan aus
- 11 Was ist die Skaldeman Ratio
- 12 Nahrungsmittel mit einer guten Skaldeman Ratio
- 14 Wie viele Kohlenhydrate bei der LCHF Ernährung
- 15 Die besten Tipps zum Abnehmen
- 17 Fragen und Antworten rund um LCHF
- 19 WHtR statt BMI
- 20 Selbstwertgefühl
- 21 Selbstliebe
- 23 Alex Die Frau die sich halbierte
- 27 LCHF Kreuzfahrt
- 30 Charlottes Styling
- 32 Nachgefragt bei...
- 33 Für Sie gelesen! Die Lese-Ecke
- 39 Kreative Küche
- 41 Seminare
- 42 Gesundheitstraining
- **44** Starke Partner
- **44** Impressum
- 45 Vorschau Ausgabe 2/2013
- **46** Impressionen

Was passiert in meinem Körper, wenn ich LCHF esse?

(Frei nach Elin Gunnarsson) Text Margret Ache

Am Anfang kann die Nahrungsumstellung auf LCHF auch kleinere Beschwerden verursachen. Hier ist zu lesen, was bei einer Umstellung passiert.

Gewicht:

Wenn Sie noch keine Diätkarriere hinter sich haben, kann es durchaus sein, dass Sie sehr schnell Gewicht verlieren. Dann ist ein Kilogramm weniger in der Anfangsphase und im weiteren Verlauf ein Pfund in der Woche normal. Durch den sehr niedrigen Kohlenhydratgehalt dieser Kost ist der Blutzucker konstant niedrig und somit ist das fetteinlagernde Hormon Insulin vermindert. Anstatt Kohlenhydrate als Energiespender muss der Körper nun Fett als Energiespender mobilisieren.

Blut:

Der Blutzuckerspiegel kann durch die geringe Zufuhr an Kohlenhydraten sehr stabil gehalten werden. Im Allgemeinen steigt der Cholesterinspiegel etwas an, doch allen voran das gute Cholesterin.

Bauchspeicheldrüse:

Produziert jetzt weniger Insulin, da sich weniger Zucker im Blut befindet.

Gehirn/Kopf:

Statt Kohlenhydrate bekommt das Gehirn jetzt Ketone von der Leber geliefert um effizient zu arbeiten. Die Ketone werden aus Fett gewonnen, das heißt, dass das Gehirn 24 Stunden am Tag Fett verbrennt.

Zu Beginn der Ernährungsumstellung kann das heißen, etwas Schwindel, Kopfschmerzen und Müdigkeit zu verspüren. Etwas Flüssigkeit mit Salz kann die Beschwerden vermindern. Auf Dauer vermindert die LCHF Kost Kopfschmerzen und Migräne, bedingt durch den konstanten Blutzuckerspiegel.

Schwitzen:

Die vermehrte Fettverbrennung ruft teilweise verstärktes Schwitzen hervor. Insgesamt kann die Körpertemperatur etwas ansteigen.

Mundgeruch:

Es kann sein, dass der Körper im ketogenen Stoffwechsel einen schlechten Atem zur Folge hat. Doch das hört nach einer kurzen Phase wieder auf. Im weiteren Verlauf der LCHF Kost kommt es zu einer verminderten Kariesbildung.

Haut:

Viele LCHF Kostler berichten von einer Verbesserung ihrer Akne. Ebenso verbessert sich das gesamte Hautbild.

Leber:

Das durch die Nahrung aufgenommene Fett wird in die Leber transportiert und dort zu dem für das Gehirn so wichtigen Energieträger Keton verwandelt.

Fettdepots:

Die vom Körper gebildeten Fettdepots stellen sich auf die Fettverbrennung ein und schmelzen langsam aber stetig dahin.

Muskeln:

Auch die Muskeln stellen ihre Verbrennung von Kohlenhydrate auf Fett um.

Darm:

Es kann sein, dass durch die geringere Aufnahme von Ballaststoffen Verstopfung oder Durchfall entsteht. Hat sich der Körper an die neue Kostform gewöhnt, geht das vorbei. Ein positiver Effekt ist, dass der Magen weniger kneift und sich weniger Gase bilden.

Was passiert in meinem Körper, wenn ich LCHF esse?

Herz:

Am Anfang der Ernährungsumstellung kommt es vor, dass das Herz etwas schneller schlägt und wir Herzklopfen empfinden. Das geht jedoch schnell vorbei.

Nieren:

Zu Beginn der LCHF Kost kann der ph Gehalt im Blut durch die Ketone etwas niedriger sein. Auch kann es in den ersten Tagen zu einer vermehrten Wasserausscheidung kommen, so dass sich das Gefühl eines geschwollenen Körpers vermindert.

Gallenblase:

Die Galle produziert mehr Galle, um das vermehrte Fettaufkommen zu bewältigen. Dadurch werden die Gallenwege gut durchgespült und zu Beginn von LCHF können kleine Gallensteine abgehen. Im weiteren Verlauf dieser Ernährung vermindert sich die Bildung von Gallensteine auf Grund der guten Spülung der Gallenwege.

Gewicht und Körperumfang

In der Regel messen wir unseren Erfolg mit der Waage. Ein Kilo weniger macht uns froh, ein Kilo mehr verhagelt uns den Tag. Unter der LCHF Ernährung zeigt es sich oft, dass sich Umfange verändern, ehe die Wage auch nur ein einziges Kilo weniger anzeigt. Daher sollten Sie unbedingt zu Beginn der Ernährungsumstellung folgende Werte ermitteln:

- Brustumfang
- Taillenumfang
- Hüftumfang
- Handgelenksumfang

Schön ist es auch, seine Umrisse auf eine Tapetenrolle malen zu lassen. Legen Sie sich dazu auf eine Tapetenrolle und bitten Sie jemanden mit einem Stift körpernah Ihre Umrisse zu dokumentieren. Notieren Sie das Datum und wiederholen Sie es nach sechs Monaten. Sie werden erstaunt sein, wie sich der Körper verändert hat.



Ändere deine Ernährung und deine Beschwerden verbessern sich (Frei nach dem schwedischen Arzt und Ernährungsexperten Dr. Andreas Eenfeldt) von Margret Ache

LCHF hilft bei:

Nervösen Magen- und Darmbeschwerden

Häufig erleben Menschen mit nervösen und empfindlichen Magen, Durchfall und übermäßiger Gasbildung eine dramatische Verbesserung ihrer Probleme mit LCHF Kost. Dies beweist eine schwedische Studie.

Gelenkproblemen

Menschen mit verschiedensten Gelenkproblemen haben über eine Verbesserung ihrer Beschwerden mit LCHF Kost berichtet. Vermutet wird, dass das nicht mehr gegessene Gluten dafür zuständig ist und es so zu weniger Entzündungen kommt.

Prostatabeschwerden

Es ist auffällig, dass viele Männer über selteneren Harndrang berichten. Es kann daran liegen, dass das Insulin niedrig ist, denn ein hoher Insulinspiegel bewirkt eine vermehrte Einlagerung von Wasser im Körper, das später wieder ausgeschieden wird.

Epilepsie

Eine fettreiche und Kohlenhydrate reduzierte Ernährung wie LCHF wird seit Langem in der Epilepsiebehandlung bei schwer zu behandelnden Epilepsiekindern angewandt. Inzwischen gibt es auch eine Studie bei Erwachsenen mit dieser Kost, die ähnlich gute Resultate zeigt. Viele Menschen haben Dr. Eenfeldt berichtet, dass sie mit LCHF weniger Anfälle haben.

Akne

Es gibt viele, die behaupten, dass es einen Zusammenhang mit hohen Insulin-

werten und Akne gibt. Wird LCHF gegessen, verbessern sich die Beschwerden. Eine hohe Insulinproduktion steht in Zusammenhang mit der Talgproduktion in der Haut. Es gibt eine Studie, die beweist, dass GI-Kost Aknebeschwerden vermindern kann.

PCOS

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) gehört zu den häufigsten Hormonstörungen bei Frauen. Oft besteht gleichzeitig eine erbliche Neigung zu Übergewicht und Typ-2-Diabetes, die die Hormonstörung verstärkt. Zum jetzigen Zeitpunkt ist zu sagen, dass LCHF eine gute Behandlungsmethode darstellt. Eine kleine Studie zeigt gute Effekte und es gibt viele Patientinnen und Ärzte, die von guten Erfolgen berichten.

Migräne und Kopfschmerzen

Es gibt viele Fallberichte von Patienten, die mit der so genannten ketogenen Kost, wie LCHF, weniger Beschwerden haben. Es ist nicht geklärt auf welchem Effekt die Verbesserung beruht, es wird angenommen, dass der stabile Blutzucker unter LCHF der Grund ist.

Allergie und Asthma

Viele Allergie- und Asthmapatienten berichten von einer Verbesserung ihrer Beschwerden unter LCHF. Allerdings ist auch hier der Grund ungeklärt. Vermutet wird, dass die weniger gegessenen Omega 6 Fettsäuren eine Rolle spielen. Denn Omega 6 Fettsäuren werden für entzündliche Prozesse im Körper verantwortlich gemacht.

Ernährung

LCHF Grundschule (angelehnt an LCHF-magasinets grundskola) von Margret Ache

Sie lesen das erste deutsche LCHF Magazin, für einige ist das vielleicht der Beginn zu einem gesünderen Leben. Damit dieser Weg für Sie einfacher wird. bekommen Sie hier etwas Hilfe. Wir in der LCHF Redaktion wollen Ihnen helfen sich gesünder zu ernähren. Sie werden durch diese Kost wahrscheinlich auch mehrere Kilos Körperfett verlieren, zumindest wenn Sie übergewichtig sind. Vor allem aber werden Sie sich jünger und energiegeladener fühlen. Als Extrabonus dieser Ernährungsform wird sich Ihr Immunsystem verbessern. Wir laden Sie ein, sich gesund und schlank zu essen, mit guten Lebensmitteln. Fast Food und chemische Zusätze sind tabu. Jetzt erzählen wir Ihnen, was Sie bei dieser Ernährung essen können und wie es funktioniert.

1. Was ist LCHF?

Für die, die sich gerade erst mit der Thematik Ernährungsumstellung beschäftigen, ist es vielleicht unklar, was genau LCHF bedeutet. LCHF steht für "Low Carb, High Fat", das bedeutet: der Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung wird gesenkt, der Anteil der hochwertigen, gesunden Fette wird erhöht. Die Erhöhung der Fettzufuhr ist sehr wichtig, dadurch werden wir schneller satt und essen insgesamt weniger. Die Eiweißzufuhr bleibt unverändert.

Es gibt drei einfache Grundregeln.

Die schwedische Ärztin Dr. Annika Dahlqvist (Foto) ist eine der bekanntesten Personen dieser Ernährungsform. In ihrem letzten Buch fasste sie diese drei Gründe zusammen:

Vermindern Sie Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke, soweit es Ihnen möglich ist.



Stärke findet sich in Kartoffeln, Reis, Mais und Getreide. Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker und das Insulin im Körper, dadurch kommt es zu großen Blutzuckerschwankungen.

Anstatt viele Kohlenhydrate als Sattmacher zu essen, ist es gesünder mehr gutes Fett zu essen. Es macht uns satt und hält den Blutzucker stabil. Es sollte immer natürliches Fett sein, kein künstlich hergestelltes Fett wie Margarine. Ebenso wenig sollten wir Fette mit hohem Gehalt an Omega 6 Fettsäuren essen, zum Beispiel Sonnenblumen- und Maiskeimöl, denn diese Fette schaden unserer Gesundheit.

Jeglicher Konsum künstlicher Zusätze, also alle Lebensmittel mit E-Nummern, sollte vermieden werden. Denn es handelt sich um Chemikalien, die für unsere Gesundheit schädlich sind.

Wir vom LCHF Magazin denken, das ist eine hervorragende Zusammenfassung von Frau Dr. Dahlqvist.

LCHF Grundschule (angelehnt an LCHF-magasinets grundskola) von Margret Ache

2. Wie sieht LCHF in der Praxis aus?

Minimieren Sie die Kohlenhydrate, entweder sofort oder allmählich. Um Hunger zu vermeiden essen Sie mehr natürliche, gerne fette, Lebensmittel. Vermeiden Sie komplett Kartoffeln, essen Sie stattdessen besser ein extra Stück Fleisch oder etwas mehr Butter. So leicht ist das.

Damit der Teller stets gut gefüllt ist, legen sie immer Gemüse, das über der Erde wächst, hinzu. Blumenkohl, Brokkoli und Weißkohl sind besonders zu empfehlen. Spinat, Spargel, Tomaten und Gurken sind ebenfalls gut. Mit Knollengemüse sollten Sie vorsichtig sein. Alles was unter der Erde wächst enthält viel Stärke.

Holen Sie sich Inspirationen

Es gibt inzwischen die Möglichkeit sich Rezepte auf der Homepage LCHF-Deutschland.de oder Ichf.de anzusehen. Wer schwedisch spricht hat große Vorteile, da es in Schweden viele Kochbücher und Zeitschriften mit tollen Rezepten gibt.

Beim Start mit LCHF gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder minimieren Sie die Kohlenhydrate sofort oder schrittweise. Wählen Sie den Weg der zu Ihnen passt. Bei der langsamen Variante können zum Beispiel zuerst die Kartoffeln weggelassen werden und stattdessen gibt es mehr Salat oder Brokkoli. Das ist doch ein einfacher Einstieg, oder?

Danach lassen Sie das Bier zum Essen weg und ersetzten Nudeln durch Blumenkohlmus (Blumenkohl mit Butter und Sahne gestampft). Und in der Woche danach lassen Sie den Reis weg. So haben Sie es nach einigen Wochen geschafft alle großen Kohlenhydratquellen auszuschließen. Das ist ein

"schmerzfreier" Start bei Ihrer Gesundheitsreise. Wir, das Redaktionsteam, denken, dass dieser Weg mit einer langsamen Anpassung für viele der geeignete Weg ist, sich auf die neue Ernährungsform umzustellen. Für die, die den Sprung ins kalte Wasser wagen und sofort die Kohlenhydrate strikt minimieren, kann es bedeuten, sich zu Beginn etwas unwohl zu fühlen. Der Körper benötigt häufig eine Woche zum Umstellen. Dem Gehirn kann in den ersten Tagen die Glukose fehlen, doch dann kommt es gut mit dem neuen Brennstoff, den Ketonkörpern, klar.

Wählen Sie Ihren eigenen Weg.

Jeder sollte für sich entscheiden, welches der richtige Weg ist. Wir alle sind unterschiedlich, das gilt es zu berücksichtigen. Ratschläge sind gut, doch sich auf das eigene Gefühl zu verlassen, ist besser. Schließlich soll die neue Ernährung so sein, dass wir uns wohl fühlen und jeglichen Stress damit vermeiden. Manchmal liegt die Kunst auch darin, wieder zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören. Das ist für uns eine neue Erfahrung. Ist es doch leider für viele Menschen normal, einen aufgeblähten Magen zu haben, unter Völlegefühl zu leiden. So gilt es wieder zu erlernen, was normal ist, nämlich uns nach den Mahlzeiten wohl zu fühlen.

In diesem Sinne: Wählen Sie Ihren Weg und gehen Sie los. Wenn Sie sich jetzt für LCHF entscheiden, dann beginnen Sie mit dieser Ernährung in den nächsten 72 Stunden. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie den Weg weitergehen werden. Alles andere wird sich regeln.

Fortsetzung im nächsten LCHF Magazin.

Ernährung

Fünf schnelle Tipps für einen Start mit LCHF (frei nach Lars-Erik Litsfeld) von Margret Ache

- Essen Sie nur Butter und machen Sie alle Soßen selber.
- Essen Sie möglichst viele Eier, sie sind ein sehr gesundes Lebensmittel.
 Nehmen Sie dazu etwas selbst gemachte Mayonnaise oder machen Sie ein Omelett zum Beispiel mit geräuchertem Lachs.
- Setzen Sie auf Fisch und Fleisch, aber achten Sie auf gute Qualität. Verspeisen Sie dazu fette selbst gemachte Soßen.
- 4. Trinken Sie ein oder zwei Mal am Tag Kokoswasser (10g Kokosöl in heißem Wasser auflösen). Es ist gut für die Fettverbrennung und macht auch weiche Lippen :-).
- Trinken Sie keinen Alkohol, da er die Fettverbrennung stoppt.

Guten Start.

Sie machen sich Sorgen wegen der Vitamine? von Margret Ache

Dann sehen Sie sich bitte diesen Vitaminvergleich an. Ich finde ihn beeindruckend.

Vitamine	С	Α	D	E	B 1	B 2	B 6	B 12
vitaiiiile	C	А	D	드	ВΙ	БΖ	БО	D IZ
Apfel	12,00	0,01	0,00	0,49	0,04	0,03	0,10	0,00
Ei	0,00	0,28	2,93	1,96	0,10	0,41	0,08	1,90
Banane	12,00	0,01	0,00	0,27	0,04	0,06	0,36	0,00
Wein- traube	4,00	0,00	0,00	0,67	0,04	0,03	0,07	0,00
Himbee- re	25,00	0,00	0,00	0,91	0,03	0,05	0,07	0,00
Avocado	13,00	0,01	0,005	1,30	0,08	0,15	0,53	0,00

Sie können mit gutem Gewissen Eier in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen. Es ist ein Mythos, dass Eier schädlich sind.

Genießen Sie Ihre Eier.

Wie sieht ein LCHF Tagesplan aus? von Margret Ache

Sie haben keine Vorstellung, was Sie essen können, wenn Sie sich nach LCHF ernähren sollen? Zum Beispiel so:

Frühstück: 50g Bacon in 10g Olivenöl und 8g Butter anbraten, zwei Eier dazugeben, gut verrühren, nach Belieben würzen und stocken lassen. Dazu eine Tomate 50g und 30g Sahne in den Tee oder Kaffee.

Mittagessen: 200g Blumenkohl kochen, zerstampfen (guter Ersatz für Kartoffelpüree) und 100g Creme fraiche unterrühren, nach Belieben würzen. 150 g Seelachsfilet würzen und in 10g Rapsöl anbraten. Dazu gibt es einen Kaffee oder Tee mit 30g Sahne.

Abends: 150g Ente in 10g Kokosöl anbraten und schmoren lassen. Steckrübe (ist ein wunderbarer Ersatz für Bratkartoffeln) würfeln und in 10g Kokosöl anbraten, würzen nach Geschmack und ebenfalls schmoren lassen

	Fett	Kohlenhydrate	Protein	Skaldeman Ratio
Frühstück	51,9	3,3	26,1	1,76
Mittagessen	52,1	8,2	33,8	1,24
Abendessen	46,2	7,4	29,7	1,24
Gesamt	150,2	18,9	89,5	1,38

Gesamtkalorienzahl: 1839

Wer noch etwas als Zwischenmahlzeit in petto haben möchte: zum Beispiel ein paar Nüsse

50g Macadamia	38,2	1,8	4,5	6,06
Gesamt	188,4	20,7	94,0	1,64

Gesamtkalorien: 2218

Fleisch, Fisch, Eier: 480g

Gemüse, Salat: 450g

Milchprodukte wie Sahne, Käse, Creme fraiche: 160g

Fette, Öl: 48g

Nüsse wie Macadamia, Paranüsse oder Pecan: 50g

Was ist die Skaldeman Ratio? **Text und Foto Margret Ache**



Was ist die Skaldeman Ratio?

Die Berechnung von Kohlenhydraten plus Eiweiß im Verhältnis zum Fett wurde nach dem Schweden Sten Sture Skaldeman benannt. Skaldeman hat mit LCHF 70 Kilogramm Gewicht reduziert. Gerechnet wird wie folgt: Fett geteilt durch Protein plus Kohlenhydrate. Hier ein Beispiel:

100g mittelalter Gouda enthält:

Protein: 27g

Kohlenhydrate: 0g

Fett: 32g

Die Rechnung: Protein = 27g plus Kohlenhydrate = 0g ergibt zusammen 27. Die Fettmenge beträgt 32. Also teilt man 32 durch 27 und erhält das Ergebnis: 1,19. Somit beträgt die Skaldeman Ratio 1,19.

Sten Sture Skaldeman (Foto) ist der Meinung, dass eine Ratio von 1,0 gut ist für alle, die abnehmen möchten. Bei Übergewicht von mehr als 50 Kilogramm sollte die Ratio über 1,2 liegen. Bei wenig Übergewicht reicht eine Ratio von 0,75 aus.

Ein weiteres Beispiel zur Ermittlung der

Ratio:

Brie enthält: Protein: 17g Kohlenhydrate: 1g

Fett: 32,5g

Die Rechnung: Protein = 17g plus Kohlenhydrate = 1g ergibt zusammen 18. Die Fettmenge beträgt 32,5. Also teilt man 32,5 durch 18 und erhält das Ergebnis: 1,81. Somit beträgt die

Skaldeman Ratio 1,81.

Wichtig ist es, die Kohlenhydrate immer so niedrig wie möglich zu halten. Die geeigneten Lebensmittel haben maximal 5g Kohlenhydrate pro 100g. Wenn Sie unsicher sind, welche Skaldeman Ratio ihr Essen hat, dann geben Sie die Werte hier ein: http://fatduck.se/verktyg/skaldemans-

ratio/ oder hier: http://fddb.info/

Nahrungsmittel mit einer guten Skaldeman Ratio Text und Foto von Margret Ache

Hier finden Sie einige Nahrungsmittel, die Sie ohne zu rechnen in Ihre Kost einbauen können. Alle Lebensmittel weisen unter 5g Kohlenhydrate pro 100g auf und haben eine Skaldeman Ratio von 1,19 oder höher. Das erleichtert Ihnen am Anfang der Ernährungsumstellung auf LCHF das Einkaufen und gibt Ihnen die Sicherheit das Richtige zu essen.



Nahrungsmittel je 100g	Kohlen- hydrate	Fett	Eiweiß	Skaldeman Ratio
Aal	0	24,5	15	1,63
Allgäuer Hartkäse	0	32	27	1,19
Appenzeller 50 % Fett i.Tr.	0	31,5	25,5	1,24
Avocado	0,4	23,5	1,9	10,2
Bauchfleisch (Metzger)	0	33	22	1,5
Bergkäse (original Österrei- cher)	1,3	35,7	27,7	1,23
Blauschimmelkäse 60 % Fett i. Tr.	0	39,1	19,1	2.05
Blutwurst (Metzger)	0	30	15	2,00
Brathering in Marinade	0	12	8	1,33
Bratwurst (Metzger)	1,0	26,8	12,7	1,96
Braunschweiger fein (Metzger)	1,5	41,5	12,1	3,05
Bresso Knoblauch	0,3	36	16	2,25
Brie 60 % F.i.d.T.	0	32	16	2,00
Brotaufstrich mit Olivenöl	3	38	0,5	10,89
Butter (Irische Butter)	0,7	82,5	0,7	59,0
Butterkäse 60 % Fett i. Tr.	0	33	15	2,2
Butterschmalz	0	99,8	0	99,8
Cabanossi	1	45	27	1,61
Cambozola 70 % Fett i. Tr.	0	41	14	2,93
Camembert 60 %	0,1	31	17,5	1,77
Cheddar 48 % Fett i. Tr.	1,3	33,1	24,9	1,26

Ernährung

Nahrungsmittel mit einer guten Skaldeman Ratio

Nahrungsmittel je 100g	Kohlen- hydrate	Fett	Eiweiß	Skaldeman Ratio
Chorizo	1,0	33,0	21,0	1,50
Creme fraiche 30 %	2,3	32,0	2,4	6,81
Eigelb	0	32,0	16,0	2,0
Feta Schafskäse	0,8	24,1	15,7	1,46
Fleischwurst (Metzger)	0	30,0	12,0	2,5
Frischkäse (Doppelrahmstufe)	3,1	28	6,5	2,92
Gans (Metzger)	0	31,0	15,0	2,07
Gorgonzola	0	30,0	20,0	1,50
Gouda mittelalt	0	32	27	1,19
Griebenschmalz	2,2	93	0,6	33,21
Höhlenkäse 50 % Fett i. Tr.	0,1	30	22,3	1,34
Joghurt, griechisch	4,5	10	3	1,33
Joghurt, türkisch	3,5	10	3,7	1,39
Kokosmilch	1,5	17	1,5	5,67
Kokosnuss	4,8	36,5	3,9	4,15
Leinsamen, geschrotet	0	42,2	18,3	2,31
Liptauer	2	29	12	2,07
Macadamia	3,5	76,3	8,9	6.15
Majonnaise	2,8	78	0,8	21,67
Mandeln	5	54	22	2,0
Mascarpone	4	42	4	5,25
Mettwurst (Metzger)	1	40	16	2,35
Obazda	3	31	14	1,82
Oliven grün	1	10,9	1	5,45
Oliven schwarz entsteint	4,7	16	1,4	2,62
Paranusskerne	3,6	66,8	13,6	3,88
Pecankerne	5,2	72,1	10,1	4,42
Pfefferbeißer (Metzger)	0	34	17	2,0
Philadelphia Doppelrahmstufe	3,2	23,5	4,8	2,94
Roquefortkäse	2	30,6	21.5	1,30
Sahne	3,2	30	2,5	5,26
Salami	4	35	24	1,25
Schmand	3,4	24	2,7	3,93
Schwartemagen (Metzger)	1,5	20,5	12,3	1,47
Sülze (Metzger)	0,3	20,5	13,1	1,53
Teewurst (Metzger)	0	37	16	2,3

Wie viele Kohlenhydrate bei der LCHF Ernährung? von Margret Ache

Wie viele Kohlenhydrate bei der LCHF Ernährung?

In Schweden wird in drei Gruppen eingeteilt: streng, normal oder liberal.

Streng bedeutet unter 25 g Kohlenhydrate am Tag. Es ist für (stark) Übergewichtige, Diabetespatienten und Menschen mit anderen gesundheitlichen Problemen gedacht.

Normal bedeutet 25 – 50 g Kohlenhydrate am Tag. Es ist für normalgewichtige und gesunde Menschen gedacht, die Sport treiben.

Liberal bedeutet 50 – 100 g Kohlenhydrate am Tag. Es ist für Menschen, die ihre Kost weniger radikal umstellen wollen und/oder für Sportler gedacht.

(Quelle: http://www.alltomlchf.se/grunder/lchf-definition/)

5 g Kohlenhydrate, so viel kann ich essen

	Bei 5 g Kohlenhydrate dürfen Sie diese Mengen essen				
45 g	Apfel	100 g	Kürbis		
200 g	Aubergine	125 g	LCHF Frischkäsebrot		
25 g	Banane	115 g	LCHF Kokosbrot		
25 g	Birne	25 g	Mandarine		
500 g	Blauschimmelkäse Rahmstufe	330 g	Mangold		
2500 g	Braunschweiger Mettwurst	100 g	Melone		
10 g	Brötchen	100 ml	Milch 1,5 %		
550 g	Chinakohl	65 g	Orange		
100 g	Erdbeeren	11 g	Pommes Frites (frittiert)		
700 g	Feldsalat	13 g	Pumpernickel		
280 g	Frische Gurke	100 g	Rote Paprika		
1500 g	Frisches Fleisch	150 g	Rotkohl		
200 g	Frischkäse Doppelrahmstufe	7 g	Salzstangen		
1000 g	Gegarte Champignons	800 g	Sauerkraut		
1000 g	Gegarter Blattspinat	250 g	Saure Sahne 40 %		
300 g	Gegarter Blumenkohl	15 g	Schokolade 70 %		
13 g	Gekochte Nudeln	300 g	Spargel		
18 g	Gekochter Reis	10 g	Toastbrot		
160 g	Grüne Paprika	35 g	Weintrauben		
100 g	Himbeeren	10 g	Weizenmischbrot		
12 g	Kartoffelchips	250 g	Zucchini		
33,g	Kartoffeln	40 g	Zuckerschoten		
33 g	Kirschen	75 g	Zwieback		
250 g	Kopfsalat	100 g	Zwiebeln		

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"

Fällt es dir schwer abzunehmen? Oder willst du das Abnehmen beschleunigen?

Hier kommen die 14 besten Tipps:

Nach der Erfahrung von mehr als einem Jahrzehnt der Behandlung übergewichtiger Patienten, nach Durchsicht zahlreicher neuer Studien, Teilnahme an internationalen Adipositaskonferenzen und Diskussionen mit den bedeutendsten Experten der Welt auf diesem Gebiet, fasse ich meine wichtigsten Ratschläge zusammen.

Nicht jeder Mensch kann so schlank werden, wie er möchte. Aber häufig geschehen dabei viele allgemein verbreitete Fehler. Diese zu korrigieren kann der Beginn deiner Gewichtsabnahme sein oder dein Abnehmen beschleunigen. Beginne auf der Liste mit Punkt 1 (das ist der wichtigste) und gehe die Punkte der Reihe nach durch, wie es für dich nötig ist. Vielleicht kommst du mit dem ersten Ratschlag schon sehr weit.

Wie man abnimmt:

- Entscheide dich bewusst für kohlenhydratarme Ernährung
- 2. Iss nur, wenn du hungrig bist
- 3. Wähle das richtige Essen
- 4. Nimm lieber ein Maßband als eine Waage
- 5. Denke langfristig
- 6. Frauen: vermeidet Obst
- 7. Männer: vermeidet Bier
- 8. Keine Süßstoffe
- 9. Überprüfe deinen Medikamentenkonsum
- 10. Achte auf weniger Stress und mehr Schlaf
- 11. Reduziere Milchprodukte und Nüsse

- 12. Verwende Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen
- 13. Trainiere mit Maß und Ziel
- 14. Begib dich in optimale Ketose



1. Entscheide dich bewusst für eine kohlenhydratarme Ernährung

Wenn du abnehmen willst, musst du als erstes Zucker und Stärke (wie Brot) vermeiden. Das ist eine altbewährte Methode: seit mindestens 150 Jahren taucht ein nie endender Strom von Tipps zum Abnehmen auf, die auf der Reduktion von Kohlenhydraten beruhen. Neu ist, dass mindestens 17 moderne Studien von höchstem Standard nunmehr beweisen, dass kohlenhydratarme Ernährung die effektivste Methode ist abzunehmen. Natürlich kann man abnehmen, mit welcher Diät auch immer – wenn man nur weniger Kalorien isst als man verbrennt, nicht wahr? Das Problem mit diesem so sehr vereinfachten Ratschlag besteht darin, dass er den Elefanten in der Speisekammer ignoriert: **Den Hunger**. Nur wenige Menschen schaffen es "einfach weniger zu essen" und können dem Hungergefühl widerstehen. Das ist abnehmen für Masochisten. Früher oder später gibt der normale Mensch auf und

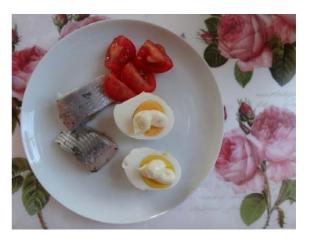
Die besten Tipps zum AbnehmenFotos und Übersetzung: LCHF Magazin Redaktionsteam

isst sich wieder satt. Aus diesem Grund ist der Jo-Jo-Effekt beim Abnehmen so häufig vorprogrammiert.

Der größte Vorteil der kohlenhydratarmen Ernährung besteht darin, dass sie dazu beiträgt, das Verlangen nach Essen zu verringern. Bei kohlenhydratarmer Kost essen die meisten Übergewichtigen deutlich weniger, und das auch ohne Kalorienzählen. Zucker und Stärke können dich andauernd in hungrigem Zustand gefangen halten. Nur das Vermeiden von Hunger kann den Appetit auf ein für dich passendes Niveau zügeln. Wenn dein Körper auf eine geeignete Kalorienmenge eingestellt ist, ist es nicht mehr nötig, diese zu zählen. Mit anderen Worten: Kalorien werden ohne es zu wissen berechnet, daher ist es nicht notwendig sie aktiv zu zählen.

Eine Studie aus dem Jahr 2012 zeigte darüber hinaus, dass Menschen, die kohlenhydratarme Ernährung praktizierten, täglich um 300 Kalorien mehr verbrennen – und das, während des Ruhezustandes! Einer der an dieser Studie beteiligten Harvard-Professoren vertrat die Meinung, dass dieser Vorteil "jener Menge Kalorien entsprach, die man normalerweise bei einem anstrengenden körperlichen Training von einer Stunde verbrennt".





Zusammengefasst: kohlenhydratarme Ernährung verringert deinen Hunger und macht es leichter, weniger zu essen. Sie steigert noch dazu deine Verbrennung im Zustand der Ruhe. Eine Studie nach der anderen zeigt, dass kohlenhydratarme Ernährung der klügste Weg ist, abzunehmen und gleichzeitig die wichtigsten Gesundheitsmarker zu verbessern

Wie man beginnt: LCHF (low carb hight fat) für Anfänger

Wie viele Kohlenhydrate kann man pro Tag essen und gleichzeitig ohne Hunger abnehmen? Das ist von Person zu Person verschieden. Aber je weniger Kohlenhydrate du isst, desto größer der Erfolg.

Mein Rat lautet: Beginne sehr strikt mit weniger als 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag, was einfach berechnet werden kann. Das bedeutet, dass man mehr oder weniger vollständig auf große Kohlenhydratquellen, wie Süßspeisen, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln verzichten muss. Um den maximalen Effekt zu erzielen muss man den Weg so strikt und so lange wie möglich einhalten.

Fortsetzung im nächsten LCHF Magazin.

Fragen und Antworten rund um LCHF

(frei nach Dr. Andreas Eenfeldt, Sten Sture Skaldeman und Anna Hallén) Von Margret Ache

Seit ich LCHF esse habe ich Probleme mit meiner Verdauung, woher kommt das?

Der Magen benötigt manchmal etwas Zeit mit der Ernährungsumstellung. Daher kann es sein, dass der Magen-Darm-Trakt zuerst mit Verstopfung und dann mit Durchfall reagiert. Der Grund kann an den ungewohnten Fettmengen liegen. Häufig kann das Problem verringert werden, wenn zu Beginn kleinere Portionen gegessen werden, dafür aber mehrere über den Tag verteilt.

Bekommt der Körper alles was er braucht wenn ich LCHF esse?

Wenn man ausreichend Gemüse isst, bekommt der Körper genügend Nährstoffe. Außerdem sind Eier eins der besten Lebensmittel der Welt. Sie enthalten, außer Vitamin C, alles was wir brauchen. Dafür enthält Gemüse jedoch ausreichend Vitamin C. Auch Fisch und Fleisch liefern dem Körper wertvolle Nährstoffe.

<u>Ich versuche seit Langem schwanger zu werden, hilft es mir LCHF zu essen?</u>

Für einige Frauen ist LCHF ein guter Weg. Die Hormonstörung PCOS steht häufig im Zusammenhang mit Übergewicht und unregelmäßigen Monatsblutungen, die ein schwanger werden erschweren. Mit LCHF lässt sich der Hormonhaushalt normalisieren, und eine Schwangerschaft ist eher möglich.

Ich habe mehrmals versucht LCHF zu essen, doch mein Schwächegefühl und meine Deprimiertheit zwangen mich zum Aufgeben. Warum ist das so?

Dieses Symptom ist leider öfters in der ersten Woche bei der Ernährungsumstellung auf LCHF zu beobachten. Es ist jedoch in der Regel immer ein Übergangsproblem. Vielen hilft es in dieser Phase ein liberales LCHF zu essen und später auf ein strikteres LCHF umzusteigen.

Kann ich Zuckeraustauschstoffe bei LCHF essen?

LCHF bedeutet, so natürlich wie möglich zu essen. Alle künstlichen Zusätze sollen möglichst gemieden werden. Das bedeutet, bei striktem LCHF sind auch Zuckeraustauschstoffe tabu. Wird liberales LCHF gegessen, muss jeder für sich entscheiden, ob er mit dem süßen Geschmack alte Süchte weckt oder nicht. Die besten Mittel zum Süßen sollen Stevia und Sukrin sein.



Fragen und Antworten rund um LCHF

(frei nach Dr. Andreas Eenfeldt, Sten Sture Skaldeman und Anna Hallén) von Margret Ache

Stimmt es, dass LCHF das Risiko erhöht an Diabetes zu erkranken?

Nein, gar nicht. Es ist eher umgekehrt, vor allem Typ 2 Diabetiker können häufig ihre Medikamente absetzen wenn sie strikt LCHF essen. Der Blutzucker steigt durch den geringen Input an Kohlenhydraten kaum an und bleibt stabil.

Ich bin 62 Jahre alt, viele meiner Angehörigen haben hohe Cholesterinwerte. Kann ich mich trauen LCHF zu essen?

Ja, auf jeden Fall. Die LCHF Ernährung bewirkt in der Regel eine Erhöhung des HDL Cholesterins. Manchmal steigt das totale Cholesterin in den ersten Monaten der Ernährungsumstellung an, normalisiert sich dann aber wieder. Daher ist es besser, den Wert auf jeden Fall nach ungefähr sechs Monaten kontrollieren zu lassen.

Ich trainiere sehr viel, trotzdem möchte ich gerne LCHF essen. Geht das gut?

Das geht sicherlich sehr gut. Der Bedarf an Kohlenhydraten im Hochleistungssport wird meistens sehr überschätzt. Der Schwede Björn Ferry gewann eine Goldmedaille bei den Olympischen Spielen und aß LCHF. Sicherlich benötigt der Körper eine Anpassung von mehreren Wochen, doch dann wird sich die Fettverbrennung auf die neuen Bedingungen eingestellt haben.

Warum kann ich abnehmen, wenn ich so viel Fett esse?

Das hängt mit der hormonellen Umstellung im Körper zusammen. Wenn so wenige Kohlenhydrate gegessen werden, steigt der Blutzucker kaum an und somit muss der Körper kaum Insulin herstellen, das ein fetteinlagerndes Hormon ist. Der Körper verbrennt stattdessen Fett.

Ich möchte gerne LCHF ausprobieren, doch ich liebe Nudeln. Was kann ich als Ersatz essen?

Am besten ist es am Anfang nicht nach Ersatzlebensmitteln zu suchen. Beginnen Sie Basislebensmittel wie Fisch, Eier, Fleisch, Geflügel, Gemüse und gute, natürliche Fette zu essen. In der Regel verschwindet das Verlangen nach Nudeln oder anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln mit der Zeit.



WHtR (Waist to Height Ratio) statt BMI:

Vergessen Sie den Body Mass Index

Foto und Text Margret Ache

Das Waist to Height Ratio drückt das Verhältnis Ihres Bauchumfangs zu Ihrer Körpergröße aus.

Bei einer Körpergröße von 170 cm und einem Bauchumfang von 85 cm ergibt es einen Wert von 0,5. Die Werte 0,4 bis 0,5 geben ein Normalgewicht an.

Untersuchungen in verschiedenen Ländern haben gezeigt, dass das WHtR zur Bestimmung von Gesundheitsrisiken wie Herzinfarkt und Schlaganfall mehr aussagt, als der BMI.

Wie messe ich richtig?

Am Morgen, mit nüchternem Magen, stehend, mit nacktem Oberkörper. Das Messband knapp oberhalb des Bauchnabels waagrecht um den Bauch legen. Die Bauchmuskeln entspannen, Luft passiv aus der Lunge strömen lassen. Angebrochene Zentimeter aufrunden.

Unter 0,4 = Untergewicht 0,4 bis 0,5 = Normalgewicht 0,51 bis 0,56 = Übergewicht 0,57 bis 0,68 = Fettleibigkeit über 0,68 = krankhafte Fettleibigkeit

Warum ist WHtR besser als BMI?

Nur das Bauchfett beeinflusst das WHtR und schadet nachgewiesener Weise der Gesundheit. BMI dagegen misst das gesamte Fett (auch das gesunde) und dazu noch die Muskelmasse. Immer mehr Studien kommen zum Schluss, dass der BMI für die Gesundheit unerheblich ist. "Der BMI spielt keine Rolle für das Schlaganfall-, Herzinfarkt- oder Todesrisiko eines Menschen", betont Harald J. Schneider von der Medizinischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München, Campus Innenstadt, nach einer neuen Studie, die er geleitet hat.

Beim BMI wäre zum Beispiel ein Brad Pitt mit seinem Waschbrettbauch übergewichtig.

Warum ist das Fett am Bauch so schädlich?

Weil die Fettzellen am Bauch andere Stoffe absondern als die Fettzellen in anderen Regionen des Körpers. Durch diese Stoffe wird die Verkalkung der Arterien gefördert und die Wirkung des Insulins gebremst. Die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes vom Typ 2 steigen.

Hier können Sie Ihre Werte errechnen:

http://www.informationen-bilder.de/
waist-to-height-ratio/whtr-rechner.html



Selbstwertgefühl

Von Margret Ache

Stellen Sie sich mal einen 1000 Euro Schein vor. Wie hoch ist der Wert des Scheines? Tausend Euro, na klar. Angenommen jemand würde dem Schein einen Schaden zuführen, einen Riss. Würde sich der Wert des Scheines verändern? Angenommen jemand würde diesen Schein beschmutzen. Würde sich der Wert des Scheines verändern? Angenommen jemand würde diesen Schein zerknittern, auf den Boden werfen und darauf herum trampeln. Würde sich der Wert des Scheines verändern? Natürlich nicht.

Wie sieht es bei Ihnen aus. Verändert sich Ihr Wert, wenn jemand Sie verletzt, beschmutzt oder auf Ihnen herum trampelt? Nein, auf gar keinen Fall – außer wenn Sie es zulassen.

Daher gilt für mich: Ein gutes Selbstwertgefühl ist etwas ganz Wertvolles. Ab heute entscheide ich mich dafür es zu haben. Ich beende Selbstverurteilungen und höre auf mich abzulehnen. Ab sofort akzeptiere ich mich so wie ich bin, denn ich habe das Recht auch Fehler und Schwächen zu haben. Für meine guten Leistungen und Taten werde ich mich selber loben.

Was andere von mir denken ist zweitrangig. Am wichtigsten ist, was ich von mir denke. Ich mache mir ab sofort klar, dass ich einzigartig bin. Mich gibt es kein zweites Mal auf dieser Erde.

Was auch immer passiert, es ist mir bewusst, dass nur ich selber bestimme, wie ich mich fühle. Geht mal etwas schief, dann werde ich mich ermuntern es erneut zu versuchen und werde Geduld mit mir haben.

Ich weiß, dass mein Selbstwertgefühl nichts mit meinem Äußeren zu tun hat, nichts mit meinem Gewicht oder meinem Aussehen, nichts mit Erfolgen oder Reichtum. Mein Selbstwertgefühl wird nur durch meine Meinung über mich bestimmt.

Ich habe es verdient, dass es mir gut geht und dass ich mich gut fühle. Mir ist klar, dass meine Gefühle von meinen Gedanken abhängen. Also treffe ich durch meine Gedanken die Entscheidung, wie ich mich fühle. Habe ich schlechte Gedanken versuche ich diese zu stoppen und neu zu denken. Diese Möglichkeit steht mir jederzeit offen.

Selbstliebe

SELBSTLIEBE

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man

"AUTHENTISCH-SEIN".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif, noch der Mensch dazu bereit war, auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich, das nennt man

"SELBSTACHTUNG".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man "REIFE".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und das alles, was geschieht, richtig ist - von da konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt sich

"SELBSTACHTUNG".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte
für die Zukunft zu entwerfen.

Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man

"EHRLICHKEIT".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das "GESUNDEN EGOISMUS"

aber heute weiß ich, das ist

"SELBSTLIEBE".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt,
das nennt man

"EINFACH-SEIN".

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen, jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet.

So lebe ich heute jeden Tag und nenne es **"VOLLKOMMENHEIT".**

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich heute "HERZENSWEISHEIT".

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich.

DAS IST DAS LEBEN!

Diese Worte schrieb Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959



Erfolgsgeschichte

Alex – die Frau, die sich halbierte von Margret Ache



Mit 8 Jahren die erste Diät, mit 13 Jahren der Gang in ein Geschäft für Übergrößen, da Alex schon Kleidergröße 52 benötigte. Mit 26 Jahren erreichte Alex den Höhepunkt ihrer Gewichtskarriere mit geschätzten 180 Kilogramm (erst in der Abnehmphase bei einem Diätversuch stieg sie auf die Waage, die dann 175 Kilo anzeigte) bei einer Körpergröße von 1,72 m. Gesundheitlich war sie zu diesem Zeitpunkt extrem angeschlagen, Diagnose: metabolisches Syndrom und Hashimoto-Thyreoiditis.

Das metabolische Syndrom wird als der entscheidende Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten angesehen. Es ist charakterisiert durch vier Faktoren (die bei Alex vorhanden waren): abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, veränderte Blutfettwerte und Insulinresistenz.

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt.

Herkömmliche Diäten zeigten keinen Erfolg bei Alex. Daher entschloss sie sich zu dem drastischen Schritt einer Operation.

Alex – die Frau, die sich halbierte

Bei den Gesprächen mit den Experten der Klinik Sachsenhausen wurde beschlossen, dass Alex sich einer "Biliopankreatische Diversion nach Scopinaro" unterziehen sollte. Das bedeutet: die Ausschaltung des Dünndarms von einer gemeinsamen Passage von Nahrung und Verdauungssäften mit einer gleichzeitigen Magenverkleinerung. Das war zu diesem Zeitpunkt die beste Option für Alex auf Dauer Gewicht zu reduzieren, zu halten und gesund zu werden.

Der bei der Krankenkasse eingereichte Antrag zur Genehmigung dieser Operation wurde abgelehnt. Für den medizinischen Dienst der Krankenkassen war Alex nicht krank genug. Man bot ihr einen stationären Aufenthalt in einer Psychiatrie an und schlug ihr vor, auf eigene Kosten, am Optifast Programm teilzunehmen.

Alex beschloss, sich ihr neues Leben selber zu finanzieren. Als Selbstzahlerin wurde sie am 10.10.2008 erfolgreich operiert. Es war der entscheidende Schritt in ein neues Leben. Bei der knapp zweistündigen "Schlüsselloch Operation" wurden Alex auch die Galle und der Blinddarm vorbeugend entfernt, da diese durch die neuen anatomischen Verhältnisse und die entstehenden Verwachsungen im Bauchraum nur noch schwer zu erreichen wären.

Alex überstand die Operation gut, zumal sich die Schmerzen in Grenzen hielten und eher einem Muskelkater glichen. Fünf Tage später war Alex wieder zu Hause und nannte ihre neuen anatomischen Magen-Darmverhältnisse liebevoll "Paulchen".

Nun folgte eine dreiwöchige Phase des Kostaufbaus. Zwei Wochen mit flüssiger, eine Woche mit breiiger Nahrung. Danach tastete sich Alex wieder vorsichtig an feste Nahrung heran. Überwältigend war es für sie, nach nur einem halben Becher Joghurt das Gefühl zu haben satt zu sein. Das trieb ihr Tränen in die Augen.



Alex - die Frau, die sich halbierte

In den folgenden Wochen stellten sich die medizinischen Verbesserungen ein: Reduzierung der Basis-Insulineinheiten von 25 auf 6 am Tag, seit Ende 11/2008 auf null und gleichzeitig die Halbierung der blutdrucksenkenden Medikamente. Ab Mitte Januar 2009 konnten das Insulin und die Blutdruckmedikamente völlig abgesetzt werden.

Hatte Alex am Operationstag noch einen Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) von 12, so war der Wert am 06.03.09 bei 4,25. (Der HbA1c Wert von 12 entspricht einem mittleren Blutzucker von 300 mg/dl).

Ein Jahr nach der Operation hatte Alex 56,3 Kilo abgenommen.

Alex war sich bewusst, dass allein eine Operation nicht zwingend das Essverhalten beeinflusst. Daher entschloss sie sich, eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie zu durchlaufen. Sie lernte dabei viel über sich, ihre sozialen Verbindungen und über ihr Essverhalten.

Dadurch erhielt sie verschiedene Ansatzmöglichkeiten ihr Essverhalten zu kontrollieren und zu steuern. Heute kann sie mit "Fressanfällen" umgehen, sie hat gelernt erfolgreich gegenzusteuern und erfahren, dass ihre neue Anatomie im Magen-Darmbereich auch Grenzen aufzeigt.

Der weitere Gewichtsverlauf gestaltete sich wie folgt: minus 70 Kilo 30 Monate nach OP, minus 85 Kilo aktuell. Dabei ist sie körperlich fit und fühlt sich super.

Was hat das alles mit LCHF zu tun werden Sie sich nun fragen. Ganz einfach: Alex bekam nach der Operation die Vorgabe eiweiß- und fettreich zu essen je-



doch die Kohlenhydrate auf ein Minimum zu reduzieren. Daran hielt und hält sie sich, mit aktuell um 20 g Kohlenhydrate am Tag. Zu Beginn ihrer Ernährungsumstellung wusste Alex nicht, dass diese Kostform den Namen LCHF trägt. Sie wusste nicht, dass diese Ernährung in Schweden äußerst populär war und ist. Ebenso wenig wusste sie, dass es deutsche Internetseiten zu diesem Thema gibt. Über einen Blog (http://suddas.blogspot.de/) wurde Alex auf das LCHF Forum (http://lchf.de/forum/) und schließlich auf LCHF Deutschland aufmerksam. Da erst wurde ihr bewusst,

Alex - die Frau, die sich halbierte

dass sie seit Jahren LCHF isst, dass LCHF ihr hilft das Gewicht zu reduzieren/ halten, ihr hilft gesund zu werden und zu bleiben. Nun hatte sie die Möglichkeit mehr über diese Ernährungsform zu erfahren, sich auszutauschen, gewisse Zusammenhänge besser zu verstehen.

Das Fazit von Alex lautet: "Die OP war für mich dringend nötig, da ich massiv essgestört war, bin und immer sein werde. Sie ist eine "Krücke" mit der ich gelernt habe zu "laufen" und die ich nie

wieder missen oder hergeben möchte." Doch wie bei jeder Ernährungsform, die mehr Gesundheit und ein besseres Gewicht zur Folge hat, ist auch LCHF mit Disziplin verbunden, mit Arbeit an sich und seinen Gewohnheiten. Mit Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen und mit den Ärzten (die LCHF zum Teil leider immer noch für gefährlich halten). Doch die Laborbefunde von Alex beweisen "nie war ich gesünder als mit LCHF".

Alex hat schon einen weiten und sehr erfolgreichen Weg zurückgelegt. Sie ist belohnt worden für ihre harte Arbeit an sich selbst. Allerdings gibt es noch eine große "Baustelle" die vor Alex liegt: die überschüssige Haut muss noch operativ entfernt werden. Ein neuer Kampf mit der Krankenkasse steht an. Wir drücken Alex auf diesem Weg die Daumen, dass sie die Bewilligung der Kostenübernahme bekommt, verdient hat sie es.

Wir trafen Alex am 26.04.2013 in einem Café. Eine ausdrucksvolle, strahlend schöne und offene Frau. Herzlichen Dank Alex, deine Geschichte macht Mut. Vor allen den Menschen, die sich heute in einer ähnlichen Situation befinden, in der du damals warst.



LCHF Kreuzfahrt in Schweden 12. bis 13. April 2013 Text und Fotos Margret Ache

Welch Ereignis, zusammen mit 320 Gleichgesinnten von Stockholm nach (Åbo) Finnland und über die Åland-Inseln wieder zurück. Mit dabei die Crème de la Crème der schwedischen LCHF Szene: Sten Sture Skaldeman, Dr. Annika Dahlqvist, Dr. Andreas Eenfeldt, Monique le Roux Forslund, Katarina und Per Wikholm, Margareta Lundström, Bo Zackrisson, Tommy Runesson (der Mann der sich halbierte) und viele mehr.

Wir standen in der Schlange zum Einchecken, da fand uns Katarina Wikholm, unsere Facebookfreundin. Die Freude war groß sich Angesicht zu Angesicht zu sehen und etwas erzählen zu können.

Nachdem wir unsere Kabine bezogen hatten, gingen wir zur Speakers Corner. Dort präsentierte das Team des schwedischen LCHF Magazins Annika Dahlqvist und Tommy Runesson. Die beiden standen für Fragen parat und erzählten ihre eigene Geschichte.

Plötzlich stand Sten Sture Skaldeman neben uns und wir kamen ins Gespräch. Er fand es spannend, dass wir Deutsche sind und LCHF für uns die geniale Ernährung ist. Schnell stellte er uns Dr. Andreas Eenfeldt vor, sowie Gunnela und Robert Schönauer (siehe Foto),



ein schwedisch-österreichisches Ehepaar, das seit 5 Jahren von LCHF begeistert ist und ihre guten Kontakte in Schweden für Ernährung und Gesundheit bestens nützen können.

Danach sprach es sich herum, dass Deutsche an Bord sind und fortan wurden wir angesprochen. So verging der Abend wie im Fluge. Schweren Herzens, weil alles so spannend war, sind wir um 1.30 Uhr ins Bett gegangen. Denn am nächsten Morgen wollten wir fit sein. Für 9.30 Uhr war die erste Vorlesung mit Sten Sture Skaldeman angesetzt.



(Foto von links: Bo Zackrisson und Sten Sture Skaldeman, LCHF magasinet)

So saßen wir nach einem ausgiebigen Frühstück gut gelaunt und voller Erwartung im Vorlesungssaal.

Sten Sture Skaldeman erzählte äußerst unterhaltsam, wie er 70 Kilogramm abgenommen hat. Wie er seine Gesundheit und Vitalität wiedererlangte, nachdem der Arzt ihm eröffnet hatte, dass es sehr schlecht um seine Gesundheit bestellt sei.

Durch den Beschluss die letzte Zeit des Lebens in Genuss zu leben, rettete Sten Sture Skaldeman sein Leben.

LCHF Kreuzfahrt in Schweden 12. bis 13. April 2013

Mit viel Fleisch und vielen fetten Soßen ging es ihm, zu seiner eigenen Verwunderung, immer besser und sein Gewicht reduzierte sich. Vor 13 Jahren hieß diese Ernährung noch nicht LCHF, doch es war genau das, was Skaldeman machte.

In der nächsten Vorlesung hörten wir Professor Göran Sjöberg. Humorvoll berichtete er wie die Meinung vieler Ärzte aussieht: "Mit deiner LCHF Kost hast du 45 Kilo abgenommen, deinen Cholesterinwert und den Blutdruck reduziert, doch ich muss dich warnen, diese Diät ist nicht gut für deine Gesundheit." Er berichtete über seine eigenen Erfahrungen mit der LCHF Kost und über wissenschaftliche Resultate.

Per Wikholm, Autor diverser Bücher und Molekularbiologe, hielt einen interessanten Vortrag über LCHF und die Umwelt.

Nach einer Mittagspause mit leckerem Essen und vielen interessanten Gesprächen hörten wir uns weitere Vorlesungen an

Monique le Roux Forslund (Foto rechts) erzählte über LCHF für die ganze Familie. Sie berichtete, wie wichtig es für Kinder ist das richtige Essen zu bekommen. Nehmen Kinder weniger Zucker zu sich und essen dafür mehr Fett so werden sie ausgeglichener und fühlen sich weniger gestresst. Monique Le Roux Forslund erzählte eindrucksvoll einige Beispiele von Kindern aus der Vorschule in ihrer Heimatstadt Karlstad.

Danach kam der Auftritt von Kostdoktor Dr. Andreas Eenfeldt.

Sehr souverän und unterhaltsam führte er das Publikum durch die Ernährungsrevolution.



Die Kernaussage in seinem Vortag lautete: weg von den Kohlenhydraten hin zu einer fettreichen und gesunden Ernährung.

Denn neue Erkenntnisse bestätigen: Fett und Proteine machen dauerhaft satt und werden in Energie umgewandelt. Sie sind die besseren Energiequellen als Kohlenhydrate. Hingegen werden alle Kohlenhydrate in unserem Körper in Traubenzucker (Glukose) umgewandelt und alle nicht verbrauchten Kohlenhydrate als Körperfett gespeichert.

Durch den an- und abfallenden Blutzuckerspiegel entsteht rasch wieder ein Hungergefühl, was zu neuer Nahrungsaufnahme und zur Gewichtszunahme führt, was mit beeindruckenden Zahlen und Bildern dargestellt wurde.

LCHF Kreuzfahrt in Schweden 12. bis 13. April 2013

Den Abschluss bildete Göran Adlén, ein Trendanalytiker. Auf unterhaltsame Weise berichtete er von Trends und ließ geschickt LCHF mit einfließen. Mit seinem Humor brachte er das Publikum zum Lachen und fand somit einen gelungenen Abschluss der Vorlesungen.



Nun trafen sich alle begeisterten Zuhörer und Akteure zum Abschluss noch einmal zum Kaffee mit einigen LCHF Leckereien. So war Zeit für Austausch, Fotos und Abschied.



Tommy Runesson (der Mann der sich halbierte)



Für uns waren es unglaublich inspirierende und informative Stunden, die viel zu schnell vorbei waren. Neue Kontakte waren geknüpft, ja sogar neue Freundschaften geschlossen. Mit Gunnela und Robert Schönauer stehen wir in regem Kontakt, mit vielen anderen Akteuren kommunizieren wir über Facebook. Für uns steht fest: nächstes Jahr sind wir wieder dabei.



Doch nun freuen wir uns, die meisten Protagonisten im Juni in Säffle (Schweden) beim LCHF Camp wieder zu treffen.

Margret Ache

Charlottes Styling von Charlotte H.



Hallo,

mein Name ist Charlotte und seit September 2012 führe ich meinen kleinen Blog, der sich vor allem mit Plus Size-Mode, LCHF-konformen Soulfood und meinen kleinen Herzenssachen beschäftigt. Im Rahmen eines blogübergreifenden Projekts, der "Wishlist" für und von dicken Bloggerinnen, durfte ich Mitte März Teil eines wirklich tollen Events sein. Zusammen mit 14 anderen wunderbaren Frauen war ich in Hamburg zum Plus Size Design Camp von BonPrix eingeladen.

Das Wochenende war so reich an positiven Eindrücken, Erfahrungen, Herzlichkeiten und lächelnden Gesichtern, wie

ich es nur selten erlebt habe bisher. Noch jetzt fragen wir uns, wie es kommt, dass wir uns alle direkt so sehr ins Herz geschlossen haben. Nicht ein Hauch von Neid oder Konkurrenz.

Ob der Grund der fehlende Hunger ist? Die Fähigkeit, genießen zu können?;)

Am Vortag des Events reisten wir 15 Mädels an, hatten einen schönen Abend mit feinem Essen, das Steffi, eine meiner Bloggerkolleginnen, und ich ganz wunderbar in LowCarb-Varianten umwandeln konnten.

Der Tag selbst bestand aus 2 Teilen, dem "Design"- und dem "Styling"-Teil. Die Design-Gruppe beschäftigte sich zuerst mit 3 uns vorgegebenen Themen: Floral Prints, Kulturmix, Schwarz&Weiß, in denen man sich kreativ austoben konnte. Es durfte gezeichnet, designt, Figurini mit Stoffen versehen, geklebt, geschrieben und gebastelt werden. Außerdem gab es ein Ideenboard, an dem wir jegliche Wünsche außerhalb dieser 3 Kategorien äußern durften. Ich würde sagen, es war das am meisten Frequentierteste, denn die Wünsche und Hoffnungen waren vielfältig.



Charlottes Styling

Währenddessen durfte die Styling-Gruppe, in der ich zuerst war, erfahren, wie es sich anfühlen muss, ein Model zu sein: An den meterlangen Kleiderstangen suchten wir uns gemeinsam mit dem Stylisten ein Outfit aus und wurden im Anschluss erst einmal fotografiert, um den Vorher-Status festzuhalten. Es folgten Styling und MakeUp und das finale Shooting.

Ich entschied mich für ein mintfarbenes Spitzenkleid mit goldenem Gürtel und mintfarbene Highheels.

Zum Schluss gab es noch eine große Feedbackrunde mit einer Designerin und einer Einkaufsmitarbeiterin von Bonprix. Es war ein tolles Gefühl, seine Kritik mal kundtun zu können und tatsächlich auch von jemandem gehört zu werden. Vieles, was einem so natürlich vorkommt, scheint den Modemachern und -labels gar nicht so klar zu sein. Es scheint immer noch der Grundsatz zu gelten, dass man als dicke Frau möglichst kaschierend gekleidet sein möchte. Dass man aber genau die Kleidung tragen möchte, die jede andere Frau in unserem Alter trägt, statt eine eigene Unter- oder sogar Randgruppe zu bilden, erstaunte dann doch sehr.





Es war eine wunderbare Erfahrung, und hoffentlich nur der Anfang von etwas Größerem, ein kleiner Umbruch, ein Umdenken!

[Mehr von Charlotte auf nimmer-satt.blogspot.de]

Robert Schönauer



Ich esse LCHF seit...

...2008

Bei LCHF fehlt mir ...

... ein Restaurant, das so gut kocht wie ich selber

An LCHF schätze ich am meisten,

...dass meine Gesundheit optimal ist.

Für LCHF wünsche ich mir, ...

... dass meine Kinder und Enkelkinder weiterhin noch viel profitieren

Mein Motto lautet:

Fett macht glücklich

Mein Lieblingsessen:

Innereien wie Leber, Beuschel, Hirn mit Ei

Meine Hobbies:

Leute zum Staunen bringen... "wie kann man ohne Brot und Nudeln nur leben?"

Mein Lieblingsbuch:

"Leben ohne Brot" von Dr. Wolfgang Lutz, den ich drei Monate vor seinem Tod im 97. Lebensjahr interviewen durf-

Mein Lieblingsfilm:

"Wie im Himmel" von Kay Pollak

Ich esse LCHF weil ...

...ich das Glück hatte in Schweden auf einen besonders wertvollen LCHF- Menschen zu treffen.

a:			
Sie haber	die	"Qual d	er Wahi"
Sommer	X	oder	Winter 🗆
Email	X	oder	Anruf 🛭
Buch		oder	Zeitung x
Käse	X	oder	Wurst 🗆
Butter	X	oder	Kokosfett 🗆
Natur	X	oder	Kultur 🛭

Fotos und Text von Margret Ache und Iris Jansen

Informationen zu allen Büchern aus: www.buchkatalog.de



Weizenwampe

von Davis, William R.; Kartoniert Warum Weizen dick und krank macht. Übersetzung: Brodersen, Imke . Goldmann Taschenbücher Nr.17358 Originaltitel: Wheat Belly 1. Aufl. 400 S. 183 mm 380g , in deutscher Sprache. 2013 Goldmann EUR 9,99

Weizen gefährdet Ihre Gesundheit Brot, Gebäck, Pizza, Pasta - Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Doch kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist. Denn in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das Getreide genetisch so verändert, dass es mit dem "Urweizen" nicht mehr viel gemein hat. Der "neue Weizen" macht dick, fördert Diabetes sowie den Alterungsprozess, schädigt Herz und Hirn und ist schlecht für die Haut. Dr. med. William Davis zeigt glutenfreie Ernährungsalternativen auf, und wie man gesund und schlank ohne Weizen leben kann.

Für Sie gelesen:

Das Buch "Weizenwampe" von Dr. William Davis (Goldmann Verlag, München 2013) ist das erste und bisher einzige Sachbuch, was mich nachhaltig beeindruckt hat. Es ist für mich ein Augenöffner, eine regelrechte Offenbarung. Aber es war auch schockierend, was ich da zu lesen bekam. Hat es mir doch gezeigt, wie leichtgläubig ich viele Jahre lang gegessen habe, was man mir immer und überall in den Medien als gesund verkaufte. So gut wie nie habe ich hinterfragt. Meine Meinung deckte sich mit der weit verbreiteten Meinung: Vollkornprodukte sind gesund und Fett gilt es zu meiden.

Dr. Davis beschreibt in seinem Buch, was im Laufe vieler Jahre aus dem ehemals durchaus gesunden Weizen wurde. Genmanipuliert und auf alle erdenkliche Art und Weise verändert, ist er heute eher ungesund.

Seit Mitte Januar diesen Jahres – Wochen bevor ich die "Weizenwampe" las – ernähre ich mich kohlenhydratarm, weitestgehend ketogen. Es ging und geht mir sehr gut damit, aber ich hätte nicht erklären können wieso das so ist. Das Buch hat mich in meiner Entscheidung bestätigt, mich kh-arm zu ernähren. Ich bin nun sicher, dass das mein Weg ist. Ich habe mit Hilfe der "Weizenwampe" verstanden, was ich da tue, was in meinem Körper vorgeht, wenn ich den Weizen weg lasse.

Mehr noch. Ich bereue es wirklich bitter, dass ich nicht früher drauf gekommen bin. Und das, obwohl ich in der glücklichen Lage bin, dass falsche Ernährung bei mir bislang keine nennenswerten gesundheitlichen Schäden angerichtet hat.

Trotzdem; Es ist ja nie zu spät. Von jetzt an geht es bei mir nur noch mit gesunder Ernährung weiter. Und das bedeutet für mich: Ich esse keine Weizen mehr. Jedem, der glaubt, dass das nicht möglich ist, dem empfehle ich, es einfach auszuprobieren. Es ist leichter als man denkt. Und vor allem viel gesünder. (Iris S.)

Vor einer Woche habe ich das Buch WEIZENWAMPE gelesen. Ich hatte ab diesem Moment keine Lust mehr auf Weizenprodukte. Weizen betrachte ich als Feind!!! Meine Psoriasis hat sich unheimlich verbessert und ich kann in diesem Jahr wohl Kurzarm tragen. So ein bisschen Gewichtreduktion ging automatisch. (Ria B.)

Die Hütte

von Young, William P.; Kartoniert

Ein Wochenende mit Gott. Aus d. Amerikan. v. Thomas Görden . Ullstein Taschenbuch Nr.28403 Originaltitel: The Shack Neuausg. 351 S. 19 cm 261g , in deutscher Sprache.

2011 Ullstein TB EUR 9,99

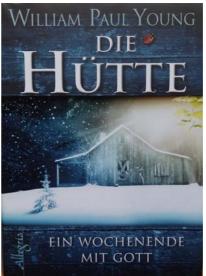
Vor Jahren ist Mackenzies jüngste Tochter verschwunden. Ihre letzte Spur hat man in einer Schutzhütte im Wald gefunden nicht weit vom Camping-Ort der Familie. Vier Jahre später, mitten in seiner tiefsten Trauer, erhält Mackenzie eine rätselhafte Einladung in diese Hütte.

Ihr Absender ist Gott. Trotz seiner Zweifel lässt Mackenzie sich auf diese Einladung ein. Eine Reise ins Ungewisse beginnt. Was er dort findet, wird Macks Welt für immer verändern

Für Sie gelesen:

Ich bekam dieses Buch von meiner Cousine geschenkt und war erst mal skeptisch.

Diese Skepsis ist aber schon beim Lesen der ersten drei Seiten verflogen und es hat mich in seinen Bann gezogen, so das



ich es kaum aus der Hand legen konnte/ wollte! Die Stellen zwischen lachen und weinen wechselten sich regelmäßig ab. Besonders schön fand ich

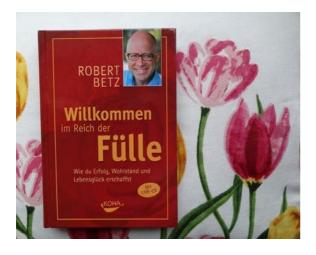
die Stellen in denen Gott und Jesus ihre Gespräche hatten und wie liebevoll sie gezeigt werden, genauso erlebe ich sie auch jeden Tag!

Mein Fazit ist, dass es ein Buch ist, bei dem man Gott kennen lernt, wie er wirklich ist und es in keinem Buchregal fehlen darf!

(Alex H.)

Ein wunderbares Buch. Es hat mich tief berührt. Ich habe mir gleich auch noch das Hörbuch gekauft und schon mehrmals gehört. Es gibt viele Antworten und lässt den Leser mit neuen Fragen zum Nachdenken zurück.

(Carolina M.)



Willkommen im Reich der Fülle, m. Audio-CD

von Betz, Robert Th.;

Gebunden

Wie du Erfolg, Wohlstand und Lebensglück erschaffst. 3. Aufl. 203 S. 19,5 cm 347g, in deutscher Sprache. 2008 KOHA EUR 14,95

Jeder Mensch sehnt sich nach einem erfüllten Dasein und doch leben viele von uns in dem Bewusstsein des Mangels: Es fehlt uns an ..., wir brauchen ... Viele leben in Zwängen, anstatt ihr kreatives Potenzial aufzuspüren und sich voller Freude und Schöpferkraft zu entfalten.

Robert Betz, einer der erfolgreichsten deutschen Vortragsreferenten und Seminarleiter der letzten Jahre, gibt hier sein Erfolgsrezept preis.

Verständlich und inspirierend zeigt er auf, wie wir Mangelzustände und -gefühle überwinden und unseren ganz eigenen Weg zu einem erfolgreichen Leben in materieller und spiritueller Fülle finden.

Für Sie gelesen:

Willkommen im Reich der Fülle—hier geht es nicht um die Körperfülle sondern um Mangeldenken.

Dieses Buch ist eine Art Zusammenfassung und Sammlung sämtlicher Vorträge und Gedanken von Robert Betz. Bitte langsam lesen und auf sich wirken lassen. Gut auch die beigefügte Vortrags-CD.

Das Buch eignet sich wunderbar, um sich neue Denk- und Fühlansätze immer wieder ins Gedächtnis zu holen und zu vergegenwärtigen.

Wenn ich unbewusster Schöpfer meiner Mangelzustände bin, so kann ich diese auch bewusst verändern und Neues erschaffen.

Ich habe das Buch schon oft verschenkt. Inzwischen schon fast alle Bücher von Robert Betz gelesen, viele Vortrags-CDs gehört und auch Seminare besucht. Seine Worte sprechen mich an.

Iris Jansen

Assimil Schwedisch ohne Mühe.

Lehrbuch Gebunden

Mitarbeit: Battail, Jean-Francois; Battail, Marianne . Überarb. Aufl. XXII, 616 S. m. Illustr. v. J.-L. Gousse. 18 cm 556g , in schwedischer und deutscher Sprache.

2003 Assimil-Verlag EUR 24,80

Mit dem Sprachkurs Schwedisch ohne Mühe können Sie sich auf mühelose Weise autodidaktisch in 100 Lektionen die Grundlagen des Schwedischen und einen Wortschatz von ca. 4.000 Vokabeln aneignen.



chen Sie das sprachliche Niveau von 5-6 Semestern VHS bzw. die Stufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen, und das ganz ohne Auswendig lernen und

Grammatik pauken.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die die schwedische Sprache gerade erst für sich entdeckt haben sowie an Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Im Vordergrund steht in der Anfangsphase das Verstehen der schwedischen Texte beim Lesen und Anhören (sog. passive Phase). Mit Beginn der zweiten Kurshälfte, in der sogenannten aktiven Phase (oder auch 2. Welle), setzt ein aktives Sprechtraining ein, das eine solide Sprachkompetenz aufbaut.

Kurze Lektionen in übersichtlicher Gestaltung fördern Ihren Lernerfolg: Fremdsprachige Dialoge mit sinngemä-Ber und größtenteils auch wörtlicher deutscher Übersetzung werden durch kurze, präzise Anmerkungen zu Grammatik, Vokabular und bestimmten sprachlichen Phänomenen ergänzt. Eine vereinfachte Lautschrift hilft Ihnen, sich mit der fremden Aussprache vertraut zu machen und die fremdsprachigen Texte fast authentisch auszusprechen.

Verständnis- und Lückentextübungen helfen Ihnen, Ihren Lernfortschritt zu überprüfen.

In regelmäßigen Wiederholungslektionen wird der Stoff vertieft und anhand von Beispielen systematisch verdeutlicht, so dass Sie das Gelernte aufarbeiten und festigen können.

Ein ausführlicher grammatischer Anhang und ein umfassendes Wörterverzeichnis erleichtern Ihnen das gezielte Wiederauffinden bestimmter Informationen. Damit der Spaß an der Sprache nicht verloren geht, sorgen lustige Cartoons, zahlreiche Lerntipps und informative Texte zur Landeskunde für die nötige Motivation.

Dieser Kurs ist in folgenden Kombinationen erhältlich:

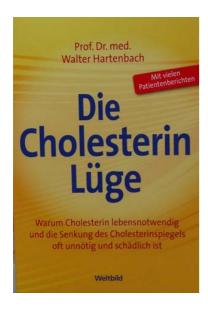
- MultimediaClassic mit Lehrbuch und 4 Audio-CDs
- MultimediaPC mit Lehrbuch und CD-ROM:
- MultimediaPLUS mit Lehrbuch + 4 Audio-CDs + CD-ROM.

Für Sie gelesen:

Mit Assimil macht Schwedisch lernen Spaß. Fast sogar etwas spielerisch. Das handliche Buch passt in jede Tasche und ist immer dabei. Kein stures Pauken. Sehr gut auch die Audio-CDs beim Auto fahren oder die CD ROM.

Die Assimil Bücher gibt es für viele Sprachen. Ich lese auch immer mal wieder in "Englisch ohne Mühe".

Iris Jansen



Die Cholesterin-Lüge

von Hartenbach, Walter; Kartoniert Das Märchen vom bösen Cholesterin. Herbig Gesundheitsratgeber 29. Aufl. 184 S. 21 cm 269g, in deutscher Sprache. 2009 Herbig EUR 14,99

Die Cholesterinsenkung ist für Pharmafirmen, Ärzte und Margarineindustrie ein Milliardengeschäft - aber nach Erkenntnissen von Professor Hartenbach und einigen führenden Wissenschaftlern völlig unnötig, schädlich und in vielen Fällen sogar lebensgefährlich. Die durch das Cholesterin senkende Medikament Lipobay verursachten Todesfälle haben die Öffentlichkeit aufgeschreckt - wie groß die Irreführung der Bevölkerung in Bezug auf Cholesterin aber tatsächlich ist, ist wenigen bekannt. In seinem allgemein verständlichen Ratgeber räumt Professor Hartenbach mit den größten Irrtümern auf und erklärt die große Bedeutung und die positiven Auswirkungen des Cholesterins auf den menschlichen Organismus. Er führt den Beweis, warum die gefürchteten Volkskrankheiten

Arteriosklerose und Herzinfarkt nichts mit hohen Cholesterinwerten zu tun haben und zeigt, wie man diese Krankheiten vermeiden kann. Das größte Anliegen des Autors: die Bevölkerung vom Psychoterror der "Cholesterin-Gegner" zu befreien und damit unnötige Ängste und zum Teil massive Gesundheitsschäden bis hin zu gehäuften Krebserkrankungen und Todesfällen zu verhindern.

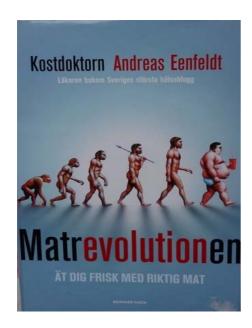
Für Sie gelesen:

Nichts ist so wahr wie der Ausspruch: Glaube keiner Studie, die du nicht selber gefälscht hast. Nachdem ich in jungen Jahren erlebt habe, wie eine Doppelblindstudie gemacht wurde, bin ich generell sehr skeptisch mit der Auswertung von Studien. Es verhält sich wie bei den Doppelspaltexperimenten der Quantenphysiker, das Ergebnis wird von dem Beobachter beeinflusst. Da bin ich lieber selber der Beobachter für meine eigenen Belange. Ich fand die Argumentation für das Cholesterin und gegen Statine für mich gut nachvollziehbar. Eine Frage interessiert mich brennend: Schlucken die Fürsprecher der Statine selber welche? Mit einer ehrlichen Beantwortung dieser Frage würde sich alles klären lassen.

Für jeden der von seinem Arzt gesagt bekommt er solle Statine schlucken sollte dieses Buch zur Pflichtlektüre werden. Weg vom blinden Vertrauen, hin zur eigenen Verantwortung.

Margret Ache

Neuerscheinung Juni 2013



Köstliche Revolution

von Eenfeldt, Andreas;

Gebunden

Fett macht nicht dick!. 1. Aufl. 272 S.

210 mm, in deutscher Sprache.

2013 Ennsthaler EUR 24,90

Fett gilt als der klassische Dickmacher und wird seit vielen Jahren von den Speiseplänen übergewichtiger Menschen verbannt. Doch ist Fett wirklich schuld an den Gewichtsproblemen vieler Menschen im 21. Jahrhundert? Der Arzt und Ernährungsspezialist Andreas Eenfeldt stellt den Glaubenssatz bisheriger Ratgeber radikal in Frage, der Fett als Dickmacher verteufelt hat. Sein Buch revolutioniert die Diätpläne: weg von den Kohlenhydraten hin zu einer fettreichen Ernährung. Laut neuester Erkenntnisse machen Fett und Proteine dauerhaft satt und werden in Energie umgewandelt. Kohlenhydrate hingegen wandelt unser Körper in Traubenzucker (Glukose) um

und lagert ihn als Vorrat in die Zellen ein. Damit entsteht rasch auch wieder ein Hungergefühl, was zu neuer Nahrungsaufnahme und zur Gewichtszunahme führt. Dieses revolutionäre Buch rät dazu, sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen, wie es schon unsere Vorfahren taten.

Endlich ein LCHF Buch auf deutsch.

Für Sie gelesen:

Im Sommer erscheint das Buch von Dr. Eenfeldt endlich auf Deutsch. Wir haben es schon auf Schwedisch gelesen. Beeindruckend berichtet der schwedische Arzt und Ernährungsexperte wie man sich mit dem richtigen Essen gesund ernähren kann. Sogar davon gesund werden kann. Die Argumente sind für mich schlüssig und mit Fakten und Diagrammen hinterlegt. Dr. Eenfeldt schreibt, es sei an der Zeit richtig zu essen und sich damit eine bessere Gesundheit zu verschaffen. Ich bin dabei und das findet mein Körper prima.

Margret Ache



LCHF Lieblingsrezepte

Schweinische Spitzkohlpfanne



Pro Person:

1 Hand voll Räucherspeck gewürfelt 1 rote Zwiebel in Streifen geschnitten 2-3 EL Schmalz oder Butterschmalz In einer Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen.

1 Nackensteak

fein würfeln und zugeben, weiterschmoren, bis die Zwiebeln leicht Farbe annehmen und das Fleisch knapp gar ist. Würzen mit

1 TL Kümmel, ½ TL schwarzem Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, etwas frisch geriebenem Muskat.

½ Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zugeben. Unter rühren zusammenfallen lassen, mit Meersalz abschmecken und gleich servieren. Die Kohlstreifen sollten in den Rippen noch leicht Biss haben.

http://kikilula.blogspot.de/

Malottas Butter-Sahne Cappuccino

30 g Süßrahmbutter

20 g Sahne 32%

10 g Kokosfett

30 g Butter, 20 g Sahne und 10 g Kokosfett mit heißen Kaffee. Etwas Backkakao für die Optik darüber streuen. Trinken solange das Getränk noch schön warm ist, so schmeckt es am besten.



Inhalt	Eiweiß	Kohlehydrate	Fett
Süßrahmbutter	0,0	0,0	24,9
Sahne	0,4	0,62	6,4
Kokosfett	0,0	0,0	10
Kaffee	0,0	0,0	0,0
Gesamt	0,4	0,62	41,3

Skaldeman: 62,6

TIPP: Besonders wenn Sie es eilig haben oder Sie ein Frühstücksmuffel sind, der Capuccino macht herrlich satt.

LCHF Lieblingsrezepte

Curryeier (4 Portionen)

8 Eier 400 g Creme fraiche 100 ml Sahne Curry, Salz, Pfeffer

Eier kochen, pellen, halbieren und in eine Form legen. 400 g Creme fraiche mit 100 ml Sahne verrühren. Reichlich Curry, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.

Die Masse über die Eier gießen und 12 Stunden ziehen lassen.



Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	79	16	216
Pro Portion	20	4	54

Skaldeman Ratio: 2,27

Kabeljaufilet mit Blumenkohlreis (1 Portion)

160 g Kabeljaufilet 200 g Blumenkohl 25 ml Olivenöl 5 g Butter 10 ml Zitronenrapsöl Gemüsebrühe Gewürze Zitronensaft



Kabeljaufilet mit Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfef-

fer einreiben und 30 Minuten stehen lassen. Danach in 5 ml Olivenöl und 5 g Butter anbraten und fertig dünsten.

Blumenkohl bissfest kochen, grob stampfen, mit 20 ml Olivenöl, Gemüsebrühe und Gewürzen nach Geschmack vermengen.

Fisch auf einem Teller anrichten, mit Zitronenrapsöl beträufeln, Blumenkohlreis dazu geben.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	32,3	3,3	49,3

Skaldeman Ratio: 1,4



Erstes LCHF Seminar in Deutschland

Wann und wo? Am 09.06.2013, von 11.00 bis 17.00 Uhr In der Papiermühle in Ratingen: Papiermühlenweg 74, 40882 Ratingen

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 Ernährungsform **LCHF** (Weniger Kohlenhydrate, mehr gesunde Fette) wird dazu vorgestellt.

Als besonders Schmankerl haben wir die Frau eingeladen, die sich halbiert hat. Alex, deren bewegende Geschichte sie auf den Seiten gelesen haben. Sie wird berichten, welche Bedeutung LCHF für sie hat. Wie sie mit dieser Ernährung wieder gesund geworden ist und warum sie für immer danach essen möchte.

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

Seminargebühr inklusive Getränke und Imbiss: 50,00 Euro, bringen Sie eine zweite Person mit, zahlen Sie zusammen nur 80,00 Euro.

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

Das nächste LCHF Seminar findet Ende August im Raum Frankfurt statt. Nähere Informationen dazu finden Sie in Kürze auf den o.g. Internetseiten.

Herzliche Willkommen in Ratingen!

LCHF Deutschland - Zentrum für Gesundheit und Ernährung

Gesundheitstraining

Von Margret Ache

Zehenwackeln

Immer wenn wir in Stress kommen, schießt unsere Energie nach oben. Denn da sitzt nun einmal unsere Wahrnehmung. Wir wollen schließlich sehen, hören oder riechen, wo die Gefahr lauert. Und dabei "vergisst" unser Körper, dass er noch aus ein paar mehr Teilen besteht. Ein logisches und effektives Hilfsmittel ist hier bewusstes, langsames und kraftvolles Zehen wackeln. Durch dieses Signal von unten muss das Gehirn ein wenig Kapazität vom Stress abziehen. Die Folge: Unser Nervensystem beruhigt sich, wir sehen wieder klarer, und auch das Denken funktioniert nach einer Weile wieder besser.

Bewusstes, langsames und kraftvolles Zehenwackeln funktioniert immer und überall – und fällt nicht auf.

Egal, ob Sie in einem wichtigen Meeting sitzen, bei einem Vorstellungsgespräch oder ob Sie Streit mit Ihrem Partner haben. Unauffälliger kann man sich nicht selbst regulieren.

Quelle: http://www.karin-intveen.com/wp-content/uploads/2012/04/8-Anti-Stress-U% CC%88bungen.pdf

Der innere Kritiker

Ein wesentliches Ziel des Entspannungstrainings ist es, mit sich selbst freundlicher umzugehen. Durch das Training wird Ihr Kontakt zu Ihrem Körper und damit Ihr Kontakt zu sich selbst intensiver und liebevoller. Es schärft die Aufmerksamkeit für sich selbst und erhöht Ihre Achtsamkeit im Umgang mit sich. Nutzen Sie diese größere Sensibilität, und prüfen Sie, wie Sie mit sich selbst umgehen.

Sind Sie selbst ihr schärfster Kritiker? Kennen Sie Ihre Schwächen besser als Ihre Stärken? Dann beginnen Sie damit, sich Ihre Stärken bewusst zu machen. Wenn Sie selbst damit Schwierigkeiten haben, fragen Sie Familie, Freunde und Kollegen. Beobachten Sie sich, und wenn Sie Situationen entdecken, in denen Sie mit sich selbst recht unbarmherzig umspringen, dann halten Sie inne. Überlegen Sie sich: Wie würden Sie in dieser Situation mit einem guten Freund oder einer guten Freundin umgehen? So, wie Sie mit sich selbst umgehen oder doch viel eher geduldiger, nachsichtiger, großzügiger und freundlicher?

Notieren Sie sich fünf Situationen, in denen Sie liebevoller mit sich selbst umgehen wollen. Beschreiben Sie auch, wie Sie das konkret in die Praxis umsetzen wollen.

Ich will liebevoller mit mir umgehen:

In folgender Situation:	In dem ich Folgendes mache:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Starke Partner: LCHF matkasse (Schweden) und LCHF Deutschland Foto und Text von Margret Ache

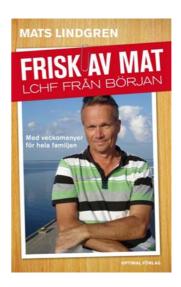
Im Mai 2013 trafen wir uns mit Mats Lindgren, Buchautor von "Frisk av Mat" (Gesund durch Nahrung) und Anbieter einer online-LCHF Ausbildung (http://www.lchfmatkasse.se/) Nebenbei ist Mats Lindgren ein toller Musiker: http://www.youtube.com/watch? v=moUzX6lwSyI.



Der Grund unseres Treffens war über eine mögliche Zusammenarbeit zu sprechen.

Mats Lindgren holte uns von der Fähre ab, mit der wir in Göteborg ankamen. Das war ein toller Einstieg. In aller Ruhe fuhren wir unserem Guide hinterher und wurden zu einem tollem LCHF Frühstück eingeladen. Es entstand sofort ein lebhaftes Gespräch mit Mats und seiner Lebensgefährtin über LCHF, persönliche Erfahrungen, wie es in Deutschland mit dieser Ernährungsform aussieht. Schon in den ersten Minuten war klar, unsere Chemie stimmte überein. Wir hatten viel Spaß bei ernsthaften Inhalten.

Wir trafen die Vereinbarung, dass wir zwei Bücher von Mats ins Deutsche übersetzen. Ende des Jahres werden sie erscheinen.



Inzwischen haben wir die Inhalte der Bücher gelesen und sind begeistert. Sie sind ansprechend geschrieben und geben einen sehr guten Einblick in die LCHF Philosophie. Im Juni treffen wir Mats und viele andere LCHFler in Säffle. Das wird ein spannendes Wochenende, wir freuen uns.

Demnächst stellen wir den ersten Teil der informativen LCHF Ausbildung von Mats Lindgren auf unsere Homepage: http://www.lchf-deutschland.de/



Zu guter Letzt....

Das ist nun das erste LCHF Magazin in Deutschland. Wir wünschen uns, dass es Ihnen gefallen hat und Sie viel Freude beim Lesen hatten. Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt?

Danke für die vielen guten Zusprüche im Vorfeld und die angebotene Mit- und Zusammenarbeit, die wir gerne angenommen haben. Vielen Dank an unsere 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 noch viel zu optimieren. Wir haben frei nach unserem Motto "Lieber unvollkommen begonnen, als perfekt gezögert" losgelegt.

Hier ist das Ergebnis. Uns hat die Arbeit sehr viel Spaß gemacht.

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. 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.

Bleibt zu wünschen, dass LCHF in Deutschland die gleiche Anerkennung wie in Schweden findet. Vielleicht lernen wir uns ja auf unseren Infoabenden, Seminaren oder Workshops einmal persönlich kennen.

Uns allen wünschen wir einen gesunden und fetten Sommer.

Herzlichst Margret Ache und Iris Jansen

LCHF Magazin für Gesundheit und 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

Tel. 0049 (0)2103/21301 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

Mai 2013

Vorschau LCHF Magazin 2/2013



Und das lesen Sie in der nächsten Ausgabe:

LCHF Camp in Säffle/Schweden

Fragen und Antworten rund um LCHF

Die besten Tipps zum Abnehmen Teil 2

LCHF Grundschule Teil 2

Ketogene Kost und Krebs

Reportage: Warum klappt es bei mir nicht mit der Abnahme

Kreative Küche

Leserbriefe

Selbstversuch

Stress: Wie er entsteht und wie Sie ihn wieder loswerden können

Impressionen: Sommer in Schweden

Erfolgsgeschichte

Charlottes Styling

Die Lese-Ecke

Nachgefragt bei...

Das LCHF Magazin erscheint im Oktober 2013.



Das LCHF Mutterland Impressionen aus unserer Wahlheimat Schweden

















