

# LOW CARB – LCHF

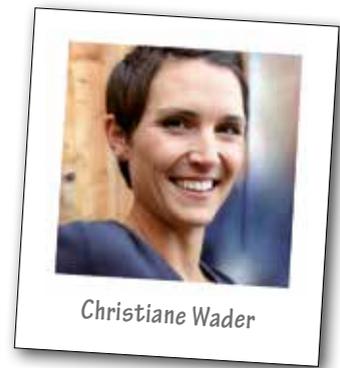
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



<b>EDITORIAL</b>	U2
<b>INHALT</b>	03
<b>LCHF BASISWISSEN</b>	
Die ersten vier Wochen mit LCHF von Margret Ache	04
LCHF Grundschule – LCHF und Alkohol, passt das zusammen?	05
<b>WISSENSWERTES</b>	
Die Omega-Fettsäuren von Mag. Julia Tulipan	06
Low Carb und Kinderwunsch von Andrea Seeger	08
LCHF und Entzündungsprozesse von Mag. Julia Tulipan	10
Am anderen Ende der Welt von Nassim Schorle	12
Ketogene Ernährung bei Krebs – Ketolumne von Christiane Wader	14
Es grünt so grün – Vitamine aus der Nahrung von Eva Schnitker	16
Eine glücklich machende E-Mail von Mats Lindgren	18
<b>BUCHVORSTELLUNGEN</b>	19
<b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>	
Lust und Sex von Petra Mikaelsson	20
Selten zu spät - Ein langer Weg zur guten Gesundheit von Karin Benda Kaljumäe	22
Meine lange Reise zu LCHF von Kjell Granelli	24
Wie Pawel in zwei Jahren sein Gewicht halbiert hat... von Pawel M. Konefal	28
Wie kam ich zu Low Carb? von Jörg Kiel	32
<b>KREATIVE KÜCHE</b>	
Die Grillsaison ist eröffnet und Rezepte von Jasmin Mengele	36
Sommer-Rezepte	38
<b>GESUNDHEITSTRAINING</b>	
Das Leben einer Waage von Margret Ache	42
<b>LCHF COACHING</b>	43
<b>KOLUMNE VON CARRO</b>	44
<b>KOCHJOURNAL SOMMER</b>	45
<b>VORSCHAU/INSERENTENVERZEICHNIS</b>	46
<b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>	47
<b>BUCHSHOP</b>	48

# Ketolumne IV: Ketogene Ernährung bei Krebs

von Christiane Wader



Nun ist man schon seit einiger Zeit ein ketogener Patient und hat sich zu Hause gut mit der neuen und spannenden ketogenen Küche arrangiert. Vielleicht hat man sich bereits getraut, einige Male Essen zu gehen. Die ersten Restaurantbesuche sind sicherlich spannend und bringen jeweils neue Erfahrungen mit sich. Mit der Zeit wird man routiniert bestellen können. Doch wie verhält man sich am besten zu Besuch bei der Familie oder bei Freunden? Was isst man unterwegs bei einem Stadtbummel? Und wie organisiert man sich auf Reisen? Wie funktioniert das ketogene Essen auf der Auto-/Busfahrt, dem Flug und im Hotel oder dem gemieteten Appartement? Der Wunsch nach Normalität und sorgenfreiem „Essens-Alltag“ ist allgegenwärtig... und erfüllbar!

Der Ketorianer ist es mittlerweile gewöhnt, einiges in der Küche vorbereiten zu müssen. Dies ist unterwegs nicht anders. Ein wenig Planung ist meist wichtig, aber nicht in jeder Situation Voraussetzung. Gerade der Stadtbummel oder allgemein ein paar Stunden außer Haus lassen sich leicht mit einer Packung Macadamianüsse, Bifis und kleinen Gurken überbrücken. In der Großstadt gibt es meist mehr Möglichkeiten "ketogen" einzukehren, vermehrt sprießen Salatbars aus dem Boden. Antipasti sind ein Vorspeisentrend, der eine hervorragende ketogene Mini-Mahlzeit darstellt. Ebenfalls sind beliebte Fastfood-Speisen, auch wenn diese überwiegend nicht besonders vitaminreich sind, lecker in low carb und high fat umstellbar. Eine Bratwurst mit Mayonnaise kann man überall bestellen, oft auch mit Salat (selbstverständlich ohne Dressing, Öl und Essig separat bestellen). Gyros mit Tsatsiki ist ebenfalls ein tolles Fastfood, hier kann man ebenso den Fettanteil anhand des Olivenöls über dem Beilagensalat erhöhen.

Bei längeren Autofahren werden die Keto-to-go-Mahlzeiten eingepackt. Zusätzlich könnte man hartgekochte Eier mit Tubenmayonnaise und kleine Salatgurken mitnehmen. Lecker und in einer Plastikschüssel transportierbar sind gebackene Eier-Muffins. Hierfür legt man Muffinförmchen mit Schinken oder Speck aus und füllt sie je nach Geschmack mit

Gemüse, Kräutern, Käse und Ei. Bei 180° Grad im Ofen entstehen in ca. 15-20 Minuten tolle Snacks.

Bei einem Treffen am Nachmittag kann der Ketorianer mit selbstgebackenen Muffins aus gemahlenden Mandeln und Kokosmehl auftrumpfen. Je nach Geschmack kann man diese mit Vanille, Zimt, Orange/Zitrone, Mohn, Espresso und/oder Backschokolade variieren. Kinder aßen bisher mit Freude jegliche Muffins oder Trockenkuchen und sind damit der beste Beweis, dass ketogene Süß-Backwaren keinen Verzicht, sondern Genuss bedeuten können. Auf Kaffeekränzchen waren auffällig oft die ketogenen Kuchen zuerst verspeist und das, obwohl diese nicht gekennzeichnet waren. In Cafés sollte man mutig nachfragen, ob man seine mitgebrachte Backware verzehren dürfe, da die angebotenen Backwaren auf Grund des verwendeten Mehls und Zuckers nicht konsumiert werden dürften. Bisher waren jegliche Bedienungen äußerst aufgeschlossen.

Im normalen Alltag komme ich mittlerweile komplett ohne die sogenannten Nachbauten aus (z.B. Brot oder Kuchen komplett ohne kohlenhydratlastige Komponenten zubereitet). Dies ändert sich bei Besuchen bei der Familie oder bei Freunden. Es ist aufwendig, den perfekten ketogenen Einkaufszettel weiterzugeben. Auch ändert sich je nach Supermarkt das jeweilige Angebot. Man kann sicherlich nicht erwarten, dass alle Zutaten meines täglichen Bedarfs in anderen Haushalten vorhanden sind oder Einzug halten. Mit der Zeit werden aber immer mehr ketogene Bestandteile vorhanden sein. Man kann beispielshalber einfache Rezepte mit möglichst gewöhnlichen Zutaten weitergeben. Wir haben unseren Alltag schrittweise umgestellt. Unser Umfeld lernt mit der Zeit ebenso, uns zu unterstützen.

In fremden Haushalten ist es am einfachsten, mit selbst gebackenem Brot/Brötchen zu frühstücken. Es gibt im Internet, wie auch in mittlerweile existierenden ketogenen oder low-carb-Koch-/Backbüchern, immer mehr Rezepte, um geeignete

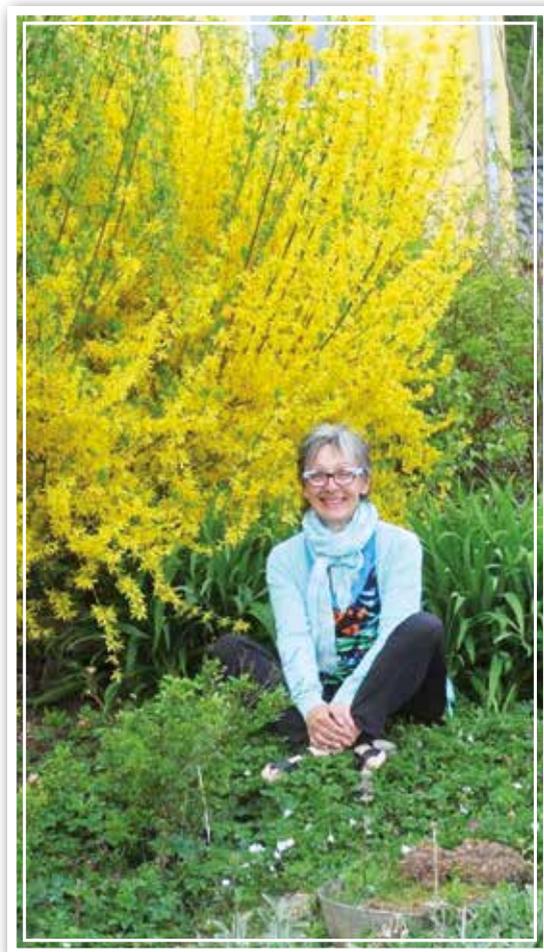
# Selten zu spät – Ein langer Weg zur guten Gesundheit

von Karin Benda Kaljumäe

Ich möchte mich kurz vorstellen: Ich bin 63 Jahre alt, 1,63 m groß und wiege 63 kg. Mein Weg zu einer gesunden und ketogenen Ernährung war ein langer und ich möchte gerne davon berichten, um anderen Menschen Mut zu machen und ihnen zu sagen: nicht aufgeben!

Denn mein Motto ist frei nach dem alten Werbeslogan:

**„Es ist niemals zu früh und selten zu spät“.**



Meine Diätkarriere habe ich mit 14 Jahren begonnen. Die Gewichtsanzeige auf der Waage ging ständig runter und wieder rauf – wie es wahrscheinlich viele von Ihnen kennen werden. Auch bei mir waren die verschiedenen Methoden, die ich ausprobierte, immer mehr oder weniger von Erfolg gekrönt. Doch heute habe ich das Gefühl, endlich bei der richtigen Ernährung angekommen zu sein. Seit August 2013 lebe ich jetzt ketogen und es geht mir so gut wie nie zuvor!

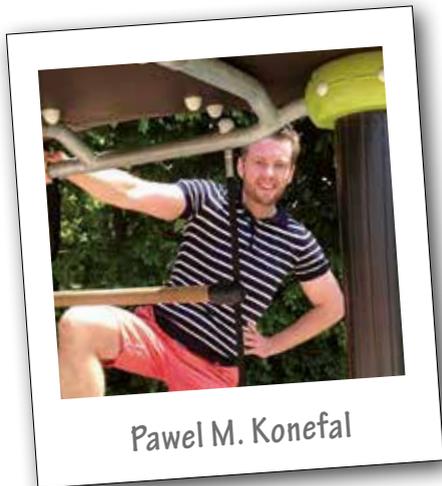
## Doch der Reihe nach:

Im Januar 2011 war ich mal wieder an einem Punkt angelangt, an dem ich sehr unglücklich mit meinem Gewicht war. Ich schaute im Fernsehen einen Bericht über das Thema ‚Schlank im Schlaf‘ und fing sofort damit an. Ich aß also abends keine Kohlenhydrate mehr, um damit den Blutzuckerspiegel nachts niedrig zu halten und zu verhindern, dass Zucker in lästige Fettpolster umgewandelt wird. Nach einiger Zeit merkte ich, dass es mir sogar noch besser geht, wenn ich die Kohlenhydrate weiter einschränke. So bin ich schnell zur Low-Carb-Diät übergegangen und habe in dieser Zeit außerdem viel über kohlenhydratarme Ernährung gelesen. Dabei bin ich auf die ketogene Ernährung gestoßen. Was mich dabei besonders interessierte, war, dass diese angeblich den Krebs in Schach hält.

Da ich selbst zu den Betroffenen gehöre, hörte sich diese Ernährungsform ideal für mich an. Bei LCHF angekommen, musste ich allerdings erst einmal meine Fettangst überwinden und mich von dem Glauben verabschieden, der mir all die Jahre eingetrichtert worden war. Doch es hat sich gelohnt und ich habe alles super vertragen. Kein Sodbrennen mehr und meine Leberwerte waren auch top! Nach einiger Zeit waren außerdem die 27 kg Übergewicht verschwunden.

# Wie Pawel in zwei Jahren sein Gewicht halbiert hat...

von Pawel M. Konefal



Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Warum Abnehmen mit Paleo und LCHF klappt, haben Sie sicher schon lange verstanden. Deswegen erzähle ich Ihnen nichts darüber, sondern teile meine Geschichte mit Ihnen und hoffe, dass sie Sie motiviert und Ihnen hilft, ebenfalls Erfolge zu erzielen und nachhaltig schlank und gesund zu bleiben.

Um meinen Weg des nachhaltigen und gesunden Gewichtsverlusts zu beschreiben, muss ich Ihnen erst einmal über mein Leben davor erzählen.

## Die Vergangenheit

Den größten Teil meines Lebens hatte ich keine Gewichtsprobleme und wog im Jahr 2002 ca. 76 kg bei einer Körpergröße von 1,86 m. Anfang 2003 wurde bei meiner Mutter Krebs diagnostiziert, ein Schock für mich. Meine Mutter hat gegen den Krebs gekämpft, doch leider verlor sie den Kampf und verstarb am 31.12.2004. Nach dieser Diagnose wurde ich Nichtraucher (habe 10 Jahre geraucht), nahm stetig zu und stopfte sehr viel "Junk Food" in mich rein. Das ging so weit, dass ich im April 2012 bei einem Gewicht von fast 160 kg angekommen war.

## Umstellung meines Lebensstils

Alles begann im April 2012 mit einer TV-Sendung. Dort wurden zwei Körbe, gefüllt mit diversen Lebensmitteln, gezeigt und in die Kategorien "Dickmacher" und "Schlankmacher" eingeteilt. "Dickmacher" waren dort zum Beispiel Brot, Nudeln, Pizza, Mehl, Fruchtsäfte und Soft Drinks usw.. "Schlankmacher" waren zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, Zitrusfrüchte, Olivenöl, Butter, Ingwer etc.. Jetzt dürfen Sie raten, mit welcher Kategorie ich mich damals identifizieren konnte? Ich habe einen Schock bekommen und gesehen, dass die "Dickmacher" genau meiner Ernährung entsprachen. Das machte mich neugierig.

Ich begann im Internet zu recherchieren, Bücher zu lesen und stellte am selben Tag meine Ernährung in kleinen Schritten um und verbannte die Dickmacher aus meinem Haushalt. Mein Einkaufsverhalten veränderte sich rapide, viele frische Lebensmittel vom Wochenmarkt und wenig industriell verarbeitete Lebensmittel füllten den Einkaufswagen. Meine Frau Birgit von [paleomama.de](http://paleomama.de) hat sich sofort davon anstecken lassen und mitgemacht. So war der Anfang für mich leichter.

# Sommer-Rezepte

von Birgitta Höglund  
Erfolgreiche schwedische  
Kochbuchautorin



Birgitta Höglund  
<https://birgittahoglundsmat.wordpress.com/>



## Marinierte Rippchen (2 Portionen)

» 500 – 600 g dicke Rippchen

Marinade:

- » 2 Thymianzweige
- » 2 geriebene Knoblauchzehen
- » 50 ml Oliven- oder Rapsöl
- » 1 TL Worcestershiresauce
- » ½ ausgepresste Zitrone
- » grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

Die Rippchen in einen großen Gefrierbeutel legen und die Marinade darüber gießen. Verschließen Sie den Beutel fest und massieren die Marinade in das Fleisch.

Legen Sie den Beutel auf einen Teller für 1 bis 2 Tage in den Kühlschrank. Bitte wenden Sie den Beutel des öfteren.

Wenn Sie das Fleisch aus dem Beutel nehmen, kratzen Sie bitte die Kräuter und den Knoblauch ab, so verbrennt nichts beim Grillen. Pinseln Sie den ganzen Grillrost mit Öl ein und legen die Rippchen darauf.

Von allen 4 Seiten 2 Minuten grillen, also auch auf der Knochen- und Knochenseite. Danach legen Sie die Rippchen auf eine etwas kältere Stelle des Grillers und lassen sie noch etwa 10 Minuten ruhen. Dabei auch noch ein paar Mal wenden.

Servieren Sie die Rippchen mit Paprikasauce, gegrillten Auberginen und Tomaten.



Marinierte Rippchen

## Ganzheitliches Low Carb – LCHF Gesundheitscoaching

von LCHF Deutschland

Wir haben einen Gesundheitscode:  
Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben.

Genau so soll es sein! Sie bekommen Tipps und Anregungen für einen Start in ein gesünderes Leben.

Sie lernen u.a.:

- » Wie Sie sich ohne Reue und ohne schlechtes Gewissen satt essen dürfen
- » Wie Sie mit kleinen Aktivitäten Ihr Leben mehr bewegen
- » Wie Sie durch einen besseren Umgang mit sich selbst zufriedener werden
- » Wie Sie Stress besser verarbeiten und gelassener werden

Um Ihnen den praktischen Einstieg in die gesunde Ernährung zu erleichtern, erhalten Sie vor dem Beginn des Coachings eine Einkaufsliste. Für eine gute Grundstimmung vor dem Coaching erhalten Sie einen Input aus dem mentalen Training.

Da Sie an einem ganzheitlichen Low Carb – LCHF Onlinecoaching teilnehmen, erhalten Sie täglich:

- » Einen Input rund um die Low Carb – LCHF-Ernährung
- » Ein Rezept
- » Eine Powerfrage (einmal mit Bild und als Druckversion ohne Bild)

Anzeige

Echt lecker –  
echt LCHF.

www.lchf-shop.de



- » Einen Input zum mentalen Training
- » Ein Bild mit einem Motivationspruch (als JPEG)
- » Einen Input aus dem Bereich Bewegung oder Entspannung
- » Einen Fragebogen

Durch den Fragebogen lernen Sie, sich über Geschafftes zu freuen, indem Sie jeden Abend ausfüllen.

Unser Ziel ist, Sie zu unterstützen, dass Sie sich gut fühlen, Krankheiten vorbeugen oder besser mit Ihnen leben können. Fangen Sie mit unserer Hilfe an, bewusster zu leben, dann werden Sie gewinnen.

In einem 30-Tage-Online-Coaching bekommen Sie viele Werkzeuge aus den vier Säulen der Gesundheit vermittelt: Ernährung, Bewegung, Entspannung und mentales Training.

Teilnehmer die auf Facebook sind, haben die Möglichkeit sich in einer geheimen Coachinggruppe auszutauschen.

Das Online-Coaching ist ab sofort buchbar und startet immer am 01. und 15. des Monats und kostet 90,00 Euro.

Gerne können Sie vor der Buchung unser Schnupperangebot wahrnehmen, um sich einen Eindruck von unserem ganzheitlichen Gesundheitscoaching zu machen. Dazu schauen Sie bitte auf unserer Homepage unter:

<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/lchf-coaching/kostenloses-lchf-schnupper-coaching/>

Sie sind neugierig geworden, haben allerdings noch ein paar Fragen? Dann schreiben Sie uns gerne eine Email an: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)



## LOW CARB – LCHF Kochjournal „Sommer“

von LCHF Deutschland

Liebe Freunde der gesunden Küche,

endlich ist sie da! Die – für viele von uns – schönste Zeit des Jahres. Sonnige Tage, lange Abende draußen auf dem Balkon oder der Terrasse, Urlaub, Ferien... Herrlich! Und wie kann man diese Zeit noch mehr genießen? Genau! Mit dem richtigen Rezept für ein gesundes LCHF-Gericht. Ob frische Salate, herzhafte Suppen, leichte Fischgerichte, raffinierte Nachspeisen oder die richtige Grillsauce zum saftigen Fleisch:

### LOW CARB – LCHF Kochjournal „Sommer“

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH

Aachener Straße 172

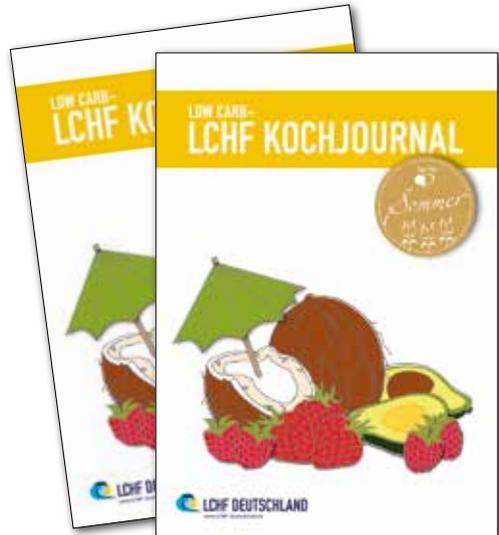
40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/151

Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

Email: [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de) /

[www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/](http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/)



Freuen Sie sich mit uns auf abwechslungsreiche, sommerliche Rezepte für die ganze Familie und natürlich auch für Ihre Gäste.

Das Kochjournal Sommer erscheint Anfang Juli. Dieses und unsere bisher erschienenen Kochjournale können Sie über unseren Online-Shop bestellen.



<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>

Anzeige



**MAMMEO**

– PALEO FOOD –  
COFFEE & FINE CUISINE

Inhaberin: Sariya Forkel  
Bornheimer Landwehr 26  
60385 Frankfurt am Main  
Tel: 069 57705231  
[kontakt@mammeo.de](mailto:kontakt@mammeo.de)

Di–Sa 10–18.30 Uhr, So 10–15 Uhr  
[www.mammeopaleo.de](http://www.mammeopaleo.de)

# EAT REAL FOOD

100% glutenfrei & hausgemacht



# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

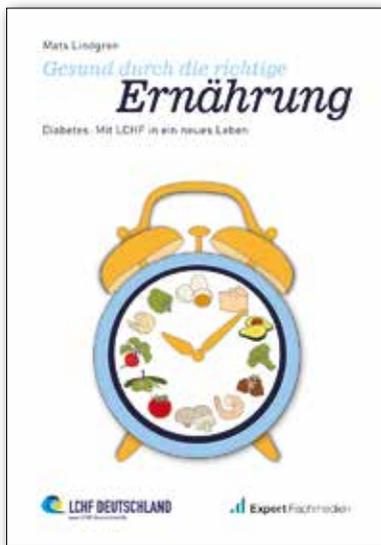
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung  
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 18,00 Euro + Versandkosten

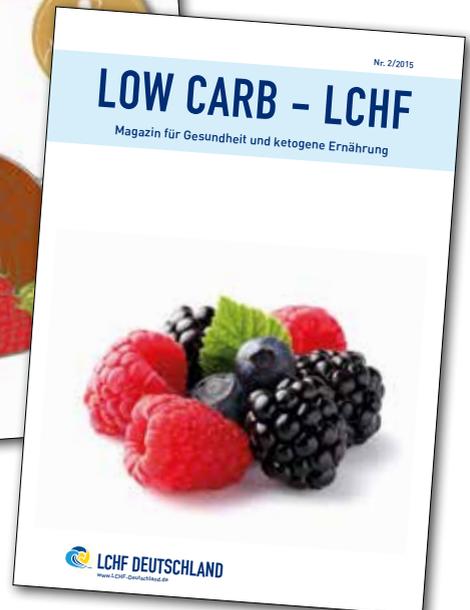


**LOW CARB - LCHF Kochjournal  
SOMMER**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-00-5

Bestellnummer: 1016



**LOW CARB - LCHF**

**Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)



**Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:**

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de) // [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

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

oder auf [www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung)

