

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

**NEU**  
im Handel!

HEALTHY  
FAT

Zuckersucht – existiert sie wirklich?

Migräne und Low Carb?

Einfach! Lecker! Low Carb Rezepte

**LESE-  
PROBE**

Herausgegeben von:



**LCHF DEUTSCHLAND**

[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

<b>EDITORIAL</b>	U2
<b>INHALT</b>	03
<b>LCHF BASISWISSEN</b>	
LCHF Basiswissen	04
LCHF Grundschule	05
<b>WISSENSWERTES</b>	
Cholesterin und das Immunsystem von Mag. Julia Tulipan	06
Zuckersucht – existiert sie wirklich? von Romina Scalco	08
Vitalstoffe: Kleine, aber unerlässliche Helfer von Miriam Hoffbauer	12
Essen! Nicht! Vergessen! von Ulrike Gonder	16
Meine Erfahrungen mit Migräne und Low Carb High Fat von Ulrike Pichl	19
Was ist „The Low Carb Universe“? von Hanna Boëthius	23
Lass Bohnen Deine Gesundheit verbessern von Lars-Erik Litsfeldt	25
Ketolumne: Keto bei Krebs – Wein von Christiane Wader	28
„Die innere Musik läuft wieder“ von Kathrin Koehler	33
Interview mit Bettina Meiselbach	35
<b>LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018</b>	39
<b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>	
Der Einfluss von LCHF auf Lip-/Lymphödem von Kathrin Koloc	40
<b>KREATIVE KÜCHE</b>	
Rezepte von Birgitta Höglund	43
Thermomixrezept von Susanne Lonkowsky	46
<b>KULINARISCHE REISE DURCH SÜDTIROL</b>	47
<b>GESUNDHEITSTRAINING</b>	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 7 von Dr. Sabine Paul	50
Atem – Treuer Lebensbegleiter und verkanntes Powertool von Silke Schaible	52
<b>LCHF COACHING</b>	55
<b>BÜCHERBUMMEL</b> mit Miriam Hoffbauer	56
<b>KOLUMNE VON SUSANNE</b>	60
<b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>	63

# Meine Erfahrungen mit Migräne und Low Carb High Fat

von Ulrike Pichl

Viele Menschen halten Migräne fälschlicherweise für einfache Kopfschmerzen. Je nach Ausprägung kann ein Anfall aber auch mit heftiger Übelkeit und Erbrechen, Sehstörungen oder Symptomen wie Muskelschmerzen, Schläpfeit und Schwindel einhergehen.

Doch auch Migräniker wie ich, deren Hauptsymptom „nur“ Kopfschmerzen sind, fühlen sich während eines Anfalls, als hätten sie einen starken Kater, der gar kein Ende nehmen will. Normales Tageslicht schneidet wie Messer in die Augen, Geräusche pochen im Schädel wider und Gerüche, die man sonst sehr gerne mag, können plötzlich unerträglich riechen.

Mein Leidensweg begann, nachdem ich mir vor acht Jahren den Hals "verrissen" hatte. Zunächst erwachte ich am Tag darauf mit starken Kopfschmerzen, so stark, dass keine Schmerztabletten halfen. Als die Schmerzen nach drei Tagen noch nicht

weg waren, ging ich, zunehmend besorgt, zum Arzt. Ab da begann für mich eine sehr harte und schwere Zeit, denn ich wurde meine Kopfschmerzen nicht mehr los, sie blieben einfach. Sie schwankten in ihrer Intensität und Ausprägung und waren manchmal kaum spürbar, dann wieder sehr stark, aber sie verschwanden nie. Hinzu kamen Ganzkörperschmerzen und, etwa ein Jahr nach meinem Schleudertrauma, auch der erste Migräneanfall. Ich hatte nie zuvor in meinem Leben Probleme mit Kopfschmerzen oder Migräne gehabt.



Ulrike Pichl





# Was ist „The Low Carb Universe“?

von Hanna Boëthius

Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff „The Low Carb Universe“ gehört?! Oder begegnet er Ihnen heute womöglich zum ersten Mal?

Ganz egal, jetzt erzähle ich Ihnen mehr darüber und wir werfen einen Blick hinter die Kulissen (blicken gemeinsam ins Universe).

Denn schon in einem Monat veranstalten wir das erste europäische LCHF/Low-Carb-Event dieser Art auf Mallorca: The Low Carb Universe vom **14. bis 19. November!**

Stattfinden wird das Ganze in der wunderschönen Bucht von Puerto de Sóller, auf der nordwestlichen Seite der Insel. Das Viersternehotel Esplendído ist komplett gemietet, sodass wir Low Carber „unter uns“ sein werden. So können wir zudem ausschließlich Low-Carb-Essen anbieten, was auf anderen Veranstaltungen oft problematisch war. Zudem wird das Menü von Anne Aobadia (bekannt durch ihre Arbeit bei Diet Doctor und ihr Kochbuch „Aus Liebe zum Essen“) zusammengestellt. Das wird ein Gaumenschmaus, und alles ist „erlaubt“!



Hanna Boëthius

Meine Kollegin Bitte und ich sind rund um die Uhr mit der Planung und Organisation beschäftigt, damit unser erstes großes Event ein voller Erfolg wird. Es bedeutet viel Arbeit, aber zum Glück sind wir beide mit Begeisterung dabei. Die Veranstaltung wird auf Englisch durchgeführt, um möglichst Vielen eine Teilnahme zu ermöglichen. Die Vorträge werden einen nicht zu wissenschaftlichen, sondern allgemein verständlichen Charakter haben.



Hanna  
diabetes expert  
[www.hannaboethius.com](http://www.hannaboethius.com)

# Ketolumne XIII: Keto bei Krebs, Wein

von Christiane Wader

Dem aufmerksamen Leser in der letzten Ketolumne ist nicht entgangen, dass ich in eine sehr gute Weingegend Frankens umgezogen bin. Zwangsläufig ist das Thema Wein und somit Alkohol präsender, da man tagtäglich in irgendeiner Weise mit Weinbergen, Weingütern, Weinfesten und Besen- bzw. Heckenwirtschaften zu tun hat. Selbst wenn man wie ich maximal „ein Achterl“ (entspr. 0,125l) trinkt, ist der Bezug zum edlen Nass stets gegeben. Auch in anderen Städten, in den Nachbarorten, ständig möchte man dazulernen und neue Weine mit denen der tollen beheimateten Weingüter vergleichen. So kommt natürlich immer wieder die Frage auf: Wie viel Kohlenhydrate trinke ich gerade und wie wird der Alkohol verstoffwechselt?

Nicht ohne Stolz kann ich behaupten, quer durch Deutschland nach den besten Informationen gesucht zu haben. Mein alter Weinhändler des Vertrauens in der Nähe von München gab mir ebenso ketogene Wein-Tipps, wie ein Weinhändler auf einer Nordsee-Insel. Weiterhin sprach ich zweifelsohne in der fränkischen Heimat mit dem ein oder anderen Weinliebhaber oder Winzer. Zusätzlich versuchte ich mit Ökotröphologen, Biologen und Biochemikern die Auswirkungen von Wein auf den Stoffwechsel anhand der aktuell verfügbaren Datenlage zu analysieren.

Zuallererst lernte ich ein folgenschweres Detail, welches den informierten Low Carber überrascht oder gar verwirrt. Die Restzucker-Angabe bei Weinen bezieht sich auf einen Liter, dies ist im Vergleich zu den normalerweise angegebenen Nährwerten in Bezug auf 100g/100ml erst einmal verwirrend. Eine liebe Freundin erzählte mir, dass mein bisheriger Lieblingswein ihres Weinguts 24g Restzucker (RZ) beinhaltet – Sie können sich vorstellen wie schwindelig mir bei dem zum Glück falschen Gedanken wurde, allein mit einem kleinem Glas Wein schon über meine gesetzte Grenze von 20g KH pro Tag gekommen zu sein. So waren es nur 2,4g KH pro Glas, dennoch eigentlich zu viel Kohlenhydrate bei einer streng bilanzierten ketogenen Diät.

Wenn ich also schon meine Leber mit Alkohol belaste, dann soll es mir richtig gut schmecken, aber eben mit so wenig Restzucker wie möglich. Nichtsdestotrotz möchte ich Wein genießen und obgleich kein schlechtes Gewissen haben müssen. Ich war mir damals schon sicher, es muss Weine geben, bei denen man weit unter 1g Kohlenhydrate pro Glas zu sich nimmt und die dennoch sehr lecker sind!



Wein wird aus Traubenmost hergestellt, welcher zuvor entsprechend gemischt und gekelert wurde. Traubensaft enthält im Ursprungszustand natürlich einige Kohlenhydrate. So hat zum Beispiel der noch unvergorene Most von einem späteren trockenen Wein mit einem Alkoholgehalt von 12%-Volumen vorher einen Zuckergehalt von ca. 20g/100ml. Die Gärung von Wein passiert immer gemäß einem natürlichen Prozess. Dank der schon auf den reifen Beeren vorhandenen natürlichen Hefen („wilden Hefen“) wird im Tank oder Fass mithilfe der Hefe der Zucker zu Kohlensäure und Alkohol umgewandelt. Teils wird dieser Prozess auch mit speziellen Reinzuchthefen angestoßen. Die bei der Weingärung entstandene Kohlensäure lässt der Winzer „ausgasen“. Der Restzuckergehalt (RZ) des Weins scheidet sich am Grad der Vergärung. Entsprechend der Ursprungssüße, der Qualität der Hefe und auch der Temperatur ist der Gärungsprozess unterschiedlich vorangeschritten und kann bei entsprechenden Bedingungen demnach mehr Zucker abbauen.

Champagner schien mir ebenso ein guter Ansatz bei der Recherche, denn schließlich werden hier dank der zugesetzten Hefe die Kohlenhydrate im vorher erzeugten Grundwein wieder zu Kohlensäure und Alkohol umgewandelt. Die Kohlensäure und damit der „Blubber“ soll bei diesem Prozess natürlich bestehen bleiben und nicht „ausgasen“. Allerdings wird mit dem Treibsatz für die zweite Gärung des Schaumweins (der Fülldose oder auch Tirage) nicht nur Hefe, sondern ebenso Zucker dem Sektgrundwein zugesetzt. Folglich muss man nicht nur bei Wein, sondern auch bei dem spritzigem Edelwasser genau auf die Geschmacksabstufungen und Restzuckerangaben achten. Der Champagner ist markenrechtlich geschützt und wird im Weinbaugebiet Champagne in Frankreich angebaut und gekelert. Im übrigen Frankreich wird der Schaumwein Crémant, in Deutschland Sekt, in Italien Spumante und in Spanien Cava

## 2. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung  
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **17. und 18. Februar 2018** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum zweiten Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Der Kongress ist eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen.

Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

Themen des Kongresses sind Demenz, Diabetes, Ketogene Ernährung, Krebs, Rheuma, Sport und Vitamin D.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

**Hier können Sie sich anmelden:**

<https://low-carb-lchf-kongress.de/>

17./18. Februar  
2018  
in Düsseldorf



### Referenten:

**Hanna Boëthius**, Zürich/Schweiz  
Diabetes-Expertin

**Dr. med. Anne Fleck**, Hamburg  
Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie,  
International anerkannte Expertin für innovative Präventions- und Ernährungsmedizin. Bekannt aus der NDR-Fernsehserie „Die Ernährungs-Docs“, Bestsellerautorin

**Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder**, Hünstetten  
Freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin

**Julia Gruber**, Basel/Schweiz  
Ernährungs-Coach, Bloggerin und Erschafferin des Online Ernährungskurses WellnEssen

**Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer**, Würzburg  
Frauenklinik – Universitätsklinik Würzburg, Buchautorin

**Kerstin Koranda**, Leipzig  
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Rheuma/Polymyalgie – Betroffene

**Marina Lommel**, München  
Ernährungswissenschaftlerin (TU München), Gründerin von Foodpunk, Buchautorin

**Dr. Sabine Paul**, Frankfurt  
Molekular- und Evolutionsbiologin, Expertin für genussvolles Gehirn-Doping und Stress-Resistenz nach dem Vorbild der Natur, Buchautorin

**Daniela Pfeifer**, Absam/Österreich  
LowCarbGoodies, LowCarb-Ketogen, Diätologin, Buchautorin

**Christian Rumerskirch**, Wien/Österreich  
Mastertrainer, Personal-Coach, Referent, Fitnessmodell

**Carola Schröder**, Wilstedt  
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Bloggerin zum Thema Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Guaifenesintherapie

**Prof. Dr. med. Jörg Spitz**, Schlangenbad  
Facharzt für Nuklearmedizin  
Vitamin-D-Expertin, Akademie für menschliche Medizin GmbH, Buchautor

**Mag. Julia Tulipan**, Wien/Österreich  
Paleolowcarb, Biologin, Dipl. Personal Fitness and Health Trainer, Dozentin der LCHF Akademie, freie Redakteurin vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung, Buchautorin

**Christiane Wader**, Iphofen  
Ketoluministin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

## Neue Rezepte

von Birgitta Höglund  
Erfolgreiche schwedische  
Kochbuchautorin



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



## Knochenbrühe für eine bessere Gesundheit

von Birgitta Höglund

Heute schreibe ich über die Knochenbrühe, die zu einer weitere Verbesserung meiner Gesundheit geführt hat.

Es ist mir wichtig, meine Erfahrungen mitzuteilen, damit Sie und andere die Vorteile der Knochenbrühe nutzen können.

Seit 18 Monaten nehme ich fast täglich Brühe als Getränk oder als Zutat in Suppen, Eintöpfen und Saucen zu mir. Knochenbrühe enthält viel Kollagen und wurde schon in frühen Zeiten genutzt. Leider ist dieses Wissen in den letzten 30–40 Jahren fast in Vergessenheit geraten, es werden überwiegend Brühwürfel oder ähnliches verwendet.

Die Wirkung der Knochenbrühe auf meine Gesundheit ließ nicht lange auf sich warten. Schon nach einer Woche merkte ich einen deutlichen Unterschied. Der Körper meines Mannes Lennart und meiner fühlen sich viel weicher an. Wir haben weniger Schmerzen in den Gelenken, Haut, Haare und Nägel sind noch kräftiger geworden, der Schlaf hat sich verbessert, Magen und Darm sind ruhiger geworden.

Das Bindegewebe hat sich wesentlich verbessert, besonders im Gesicht sind weniger Falten zu sehen. Lennart ist 74, ich 55

Jahre alt, daher ist es ein tolles Gefühl, dass wir jünger als vor ein paar Jahren aussehen. Sogar meine 88-jährige Mutter hat im vergangenen Jahr mit der Knochenbrühe begonnen. Ihre Kniearthrose und andere Schmerzen haben sich verbessert. Sie hat eine sehr schöne und glatte Haut, sodass man ihr das Alter nicht ansieht.

Wahrscheinlich leide ich unter Arthrose, denn in den letzten Jahren hatte ich oft Schmerzen in den Hüften. Ich dachte immer, dass es mit meiner Fibromyalgie zusammenhängt. Doch nun habe ich eine große Verbesserung erlebt und kann jetzt für mehrere Stunden auf der Seite schlafen, was bisher unmöglich war.

Hat die Knochenbrühe sämtliche Probleme gelöst? Nein, nicht ganz! Ab und zu verspüre ich Schmerzen an verschiedenen Körperstellen. Doch es fühlt sich eher so an, als würden Entzündungen, die ich im Rücken, den Schultern, Hüften, Fingern und Füßen hatte, ausheilen. Meine Fibromyalgie macht sich noch manchmal bemerkbar, wenn ich zu viel Sport mache, Stress habe oder bei schlechtem Wetter.



in Südtirol sehr beliebt, vor allem bei der jungen Generation, weshalb eine LCHF-Ernährung oft auf Widerstand stößt.

Selbstverständlich ernähren sich auch in Südtirol viele Menschen von Fastfood und Fertigprodukten, der Mehrheit der Süd-

tiroler ist aber die Qualität der Lebensmittel sehr wichtig. In den meisten Familien wird jeden Tag mit einheimischen Produkten frisch gekocht.

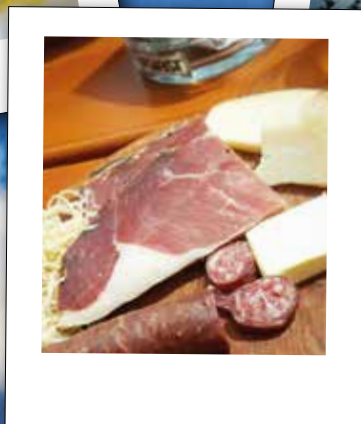
## Typisches Südtiroler Menü auf Low Carb-Art

### Spinatnocken mit Butter und Parmesan

- Zutaten für 4–5 Personen:**
- » 300 g Topfen (Quark,-schnittfest)
  - » 500 g Spinat
  - » 2 Eier
  - » 20 g Lauch oder Zwiebel,
  - » 40 g Mandelmehl weiß
  - » 10 g Pfeilwurzelmehl
  - » 6 g Flohsamenschalen-Mehl
  - » Salz
  - » 50 g Butter, geschmolzen
  - » Parmesan

Den Spinat kochen und sehr fein hacken, mit dem Topfen und den Eiern gut vermischen.

Lauch oder Zwiebel sehr fein hacken, in Kokosöl oder Butterschmalz kurz dünsten und zu der Spinatmasse geben. Mehle und Salz dazugeben und vermischen, bis ein fester Teig entsteht. Den Teig mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Mit einem Löffel Nocken formen und in heißes Salzwasser (nicht kochend!) geben. Bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die Nocken auf Tellern anrichten, mit dem Parmesan bestreuen und die geschmolzene Butter darübergießen.





## Genuss-Inspirationen gegen Stress: Bourbon-Vanille

von Dr. Sabine Paul

### Wie hilft Ihnen Bourbon-Vanille bei Stress?

Vanille entspannt, mindert Anspannung, Angst sowie depressive Verstimmung und wirkt schmerzlindernd.

### Das wirkt

Echte Vanille hat etwa 400 Bestandteile. Der Hauptaromastoff ist das Vanillin. Das komplexe Vanillearoma vermittelt im Emotionszentrum des Gehirns Geborgenheit und Zuwendung. In Studien wurde nachgewiesen, dass der Duft von Vanillin sowohl die Menge des Glückshormons Serotonin als auch des Belohnungs- und Motivationshormons Dopamin im Gehirn erhöht. Vanillin überwindet die Blut-Hirn-Schranke, ist entzündungshemmend und schützt Nervenzellen vor Stress- und Altersschäden.

Vanille wirkt gegen Schlafstörungen, Stress, Ängste, bei Burnout-Syndrom, Trauer und depressiver Verstimmung. Nutzen Sie dafür Gerichte mit echter Bourbon-Vanille oder Duftsteine, Duftlampen, Raumsprays, Bäder, Einreibungen und Massagen mit dem ätherischen Öl der Vanille.

### Aufgepasst!

Industriell aus Abfällen der Papierherstellung hergestelltem Vanillin fehlen viele Aromakomponenten, die in echter Vanille enthalten sind. Es schmeckt daher eindimensional und flach. Die Wirkung bei Stress ist nicht vergleichbar mit echter Vanille. Die bei industrieller Vanille-Eiscreme sichtbaren schwarzen Pünktchen müssen nicht unbedingt echte Vanille sein...



Neben der Bourbon-Vanille (*Vanilla planifolia*) gibt es Tahiti-Vanille (*Vanilla tahitensis*). Sie enthält weniger Vanillin als die Bourbon-Vanille, d.h. sie hat weniger stresslindernde Wirkung. Ihr Aroma ist sehr viel blumiger und süßlich-fruchtiger als das der Bourbon-Vanille - perfekt für pikante und fruchtige Gerichte. Ein starkes Verlangen nach Cola-Getränken bei Stress liegt möglicherweise nicht am energiespendenden Zucker (oder dem ebenso empfundenen Austauschstoff), sondern am Vanillearoma.

### Genuss-Happen zum Ausprobieren

Durch das facettenreiche Aromaprofil passt Vanille zu süßen, salzigen, bitteren und sauren Gerichten. Sie verstärkt die natürlichen Aromen und sorgt für einen vollen Geschmack.

Tipp: In Drogerie-/Biosupermärkten und Reformhäusern gibt es fertig gemahlenes Bourbon-Vanillepulver für die schnelle Küche.

So können Sie Bourbon-Vanille von früh bis spät bei Stress einsetzen:

- » Morgens stärkt ein Anti-Stress-Drink: Vanillemark in einen Bananen-Nuss- oder Beeren-Smoothie geben
- » Gerichte mit Kürbis, Wirsing und Steinpilzen bekommen mit ein wenig Vanille kulinarischen Pfiff
- » Klassisch wird Vanille in vielen Desserts, Eiscreme (selbst machen!), Vanillesoße und Gebäck verwendet
- » Probieren Sie Vanille aber auch einmal als Zugabe zu Fruchtkompott, in Tomaten-Gerichten, über roten Zwiebeln und Schalotten – oder reiben Sie Geflügel wie Huhn und Ente vor dem Braten damit ein
- » Eine selbst zubereitete Mandelmilch mit etwas Vanille ist der perfekte Schlummertrunk



## Ganzheitliches Low Carb – LCHF Gesundheitscoaching

von LCHF Deutschland

Schweden bietet eine zauberhafte Atmosphäre und ist das Mutterland der LCHF-Ernährung. Hier gibt es viele LCHF-Bücher, Kurse und Informationen über die gesunde Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten und vielen hochwertigen Fetten.

Auch die Seele findet im hohen Norden Ruhe. Die Luft ist so rein und der Himmel so blau. Die Wälder laden zu einem Spaziergang ein, die Stille ist stets präsent. Sie können das sanfte Rauschen der Baumkronen oder das leise Knacken von Ästen hören. Vielleicht sogar das Rascheln der Blätter, wenn ein Elch unterwegs ist. Diese Stille kann zu einem echten Erlebnis längst vergangener Naturgeräusche werden.

Leider sind nicht alle in der glücklichen Lage, eine gewisse Zeit in Schweden zu verbringen. Wo ist die Alternative? Zum Beispiel im 10-wöchigen Online-Coaching, in dem Sie auch viel über die gesunde Low-Carb-Ernährung, Stressmanagement, Bewegung, Ruhe und Entspannung lernen und dabei auch viele Bilder aus dem LCHF-Mutterland genießen dürfen.

Das Online-Coaching ist jederzeit buchbar, startet immer am 1. und 15. des Monats und kostet EUR 120,00.



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

Für Ihre Fragen nehmen wir uns gerne Zeit. Schreiben Sie uns eine E-Mail an: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)



## BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

### Schlank gleich glücklich? Was Abnehmen mit Glücklichkeit zu tun hat



Diese Buchrezension ist für mich etwas ganz Besonderes. Denn auch wenn ich sehr viel lese – und gerne – so ist dieses Buch einmalig. Warum? Weil es von meiner lieben Freundin und Kollegin **Romina Scalco** ist. Ich habe sie während unserer Ausbildung an der LCHF Akademie kennen und schätzen gelernt. Und jetzt ist es soweit. Sie bringt Ende des Jahres ihr erstes Buch heraus. Und es ist mehr als ein reiner Ratgeber zur kohlenhydratarmen Ernährung. Zum einen, weil Romina ihre ganz eigene Erfahrung mit einbringt, zum anderen, weil zum Abnehmen und Glücklichkeit viel mehr gehört, als die Lebensmittel, die wir essen, oder eben nicht.

Schon im Prolog wird deutlich, dass das Buch anders ist als andere. Romina spricht jeden Leser direkt an – und zeigt auf, dass ihre eigene Geschichte ein wichtiger Bestandteil des Buches ist. Sie gibt aufgrund ihrer Erfahrungen und Ausbildung nicht nur fachliche Tipps zur Ernährung und wie man selbst glücklich(er) werden kann – sondern auch den eigenen Weg dorthin abkürzen kann.

Das Buch gliedert sich in drei Teile, die jeweils diverse Kapitel und Unterkapitel haben, jedoch sinnvoll aufeinander aufbauen:

1. Ernährung  
2. Glücklich(er) werden  
3. Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung

1. Ernährung
2. Glücklich(er) werden
3. Tipps und Tricks für eine Ernährungsumstellung

Jedes der umfassenden Teile schließt mit einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Punkte ab, sodass noch einmal alles in Erinnerung gerufen wird.



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

### Die Ernährung – Von der Geschichte heutiger Ernährungsempfehlungen bis hin zu den physischen und psychischen Gründen, die uns dick werden lassen

Etwas mehr als die Hälfte des Buches widmet sich dem Aspekt der Ernährung. Ganz nach dem Motto „Wissen ist Macht“ gibt Romina dem Leser die wichtigsten Informationen an die Hand, um zu verstehen, wie Übergewicht entsteht. Denn es liegt nicht (allein) daran, dass zu viel (vom Falschen) gegessen und zu wenig Sport gemacht wird. Die wohl größte Rolle spielen die falschen Ernährungsempfehlungen von offiziellen Seiten, denn diese missachten was im Körper vor sich geht, wenn z. B. zu viel Kohlenhydrate und zu wenig Fett gegessen wird. Ein kurzer, aber verständlicher Einblick in die Funktionsweisen der Makronährstoffe, der häufigsten ernährungsbedingten Krankheiten sowie das Aufräumen mit Mythen rund um die Ernährung helfen dem Verständnis. Was wohl in kaum einem Ernährungsratgeber auftaucht, ist die Differenzierung zwischen Hungerarten. Welche gibt es, wodurch werden diese verursacht und was sind (einfache) Tipps, damit umzugehen. Ratschläge zum Umgang mit dem inneren Schweinehund und anderen Faktoren, die die Abnahme behindern, runden Teil 1 ab.

### Glücklich(er) werden – Wenn die Kleidergröße dein Glück bestimmt

Den Satz „Wenn ich erst einmal schlank bin, ist alles gut“ kennt bestimmt jeder, der abnehmen möchte. Aber ist dem wirklich so? Warum nehmen dann so viele Leute, die erfolgreich abgenommen haben, wieder zu? Romina zeigt in Teil 2

# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

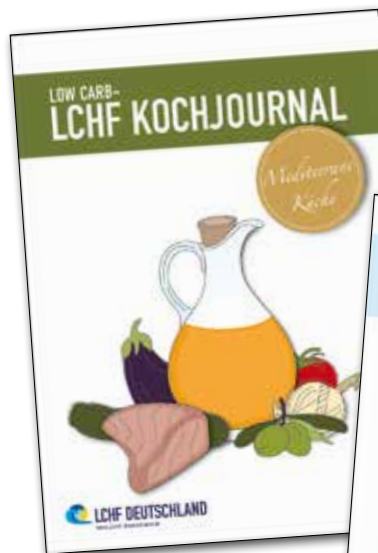
Mats Lindgren

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

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 12,80 Euro + Versandkosten

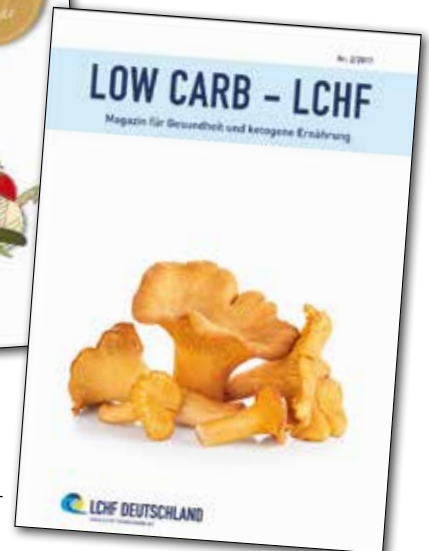


**LOW CARB – LCHF Kochjournal  
MEDITERRANE KÜCHE**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten  
ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9  
Bestellnummer: 1025

**LOW CARB - LCHF  
Magazin für Gesundheit und  
ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 20,00 Euro +  
Versandkosten (4 Ausgaben)



**Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:**

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf  
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-159/151 // 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)

