

Nr. 1/2017

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-  
PROBE**



## **Liebe Leserin, lieber Leser!**

Als wir vor Kurzem in einem Restaurant zu Mittag aßen, kam eine Dame auf uns zu und fragte „Sind Sie nicht die Damen von LCHF Deutschland“?

Natürlich fehlte dabei auch nicht der prüfende Blick auf unsere Teller, doch wir hatten wunschgemäß ein LCHF konformes Essen serviert bekommen.

„Ja, wir sind es“ bestätigten wir ihr dann im Chor. Die Dame wollte sich für den tollen Kongress im Februar in Düsseldorf bedanken. Wir luden sie ein, uns Gesellschaft zu leisten und so noch gemeinsam fachsimpeln zu können. Sie freute sich, sich mit uns Gleichgesinnten austauschen zu können, sodass wir schnell angeregt über gesunde Ernährung diskutierten. Ganz begeistert war sie, auf dem Kongress so viele Menschen mit demselben Anliegen getroffen zu haben.

Um besser mit Belastungen fertig zu werden, hilft es, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen und einen gemeinsamen Nenner zu haben.

Denn nach wie vor kann die Low Carb-Ernährung in einem Umfeld von High Carbern zu Stresssituationen führen. Daher ist es so wichtig, dass Menschen sich mit einer Gruppe identifizieren können, es fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Also lassen Sie uns unsere Mission der gesunden Ernährung weiter in die Welt hinaustragen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass unsere Gruppe immer größer wird, denn dadurch verringert sich unser Stresserleben und das wirkt sich immer positiv aus.

**Herzliche Grüße**  
**Margret Ache & Iris Jansen**

<b>EDITORIAL</b>	U2
<b>INHALT</b>	03
<b>LCHF BASISWISSEN</b>	
Fehler bei der Ernährungsumstellung	04
LCHF Grundschule	05
<b>WISSENSWERTES</b>	
Die Nebennierenerschöpfung von Mag. Julia Tulipan	06
Die Wichtigkeit von ausreichend Schlaf und die Risiken von Schlafmangel von Dr. med. univ. Vilmos Fux	08
Vitamin D – Wieder nur ein Hype? von Prof. Dr. med. Jörg Spitz	10
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	16
Ketolumne: Keto bei Krebs – Reisen in Asien... von Christiane Wader	18
Tierindustrie und Gesundheit – ein Widerspruch in sich von Heike Mohrdieck	22
Genährt ernährt – von innen Dein Außen gestalten von Julia Gruber	24
Low Carb im Supermarktregal von Peggy Dathe	26
<b>LCHF AKADEMIE</b>	27
<b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>	
44 kg weniger mit der ketogenen Ernährung – trotz Lipödemen und Hashimoto von Karen Wiltner	28
<b>KREATIVE KÜCHE</b>	
Rezepte von Birgitta Höglund	32
Rezept von Jasmin Mengele und Buchvorstellung	35
Interview mit Anne Aobadia	36
Rezept von Stefanie Javurek und Buchvorstellung	38
<b>GESUNDHEITSTRAINING</b>	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 5 von Dr. Sabine Paul	40
Drei Gewohnheiten für weniger Stress im Alltag von Nadja Polzin	42
<b>LCHF INTERNATIONAL</b> von Hanna Boëthius	45
<b>STYLING</b> von Viola Müller	47
<b>BUCHVORSTELLUNG</b> von Karen Wiltner	48
<b>BÜCHERBUMMEL</b> mit Miriam Hoffbauer	50
<b>ONLINE-COACHING</b>	53
<b>RÜCKBLICK LOW CARB - LCHF KONGRESS</b>	54
<b>KOLUMNE VON CARRO</b>	60
<b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>	63

## BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

### Ketowissen für Anfänger



essen und wieviel davon? Mit diesen Fragen im Hinterkopf habe ich mir drei Bücher vorgenommen, die extra für den Einstieg in die ketogene Ernährung geschrieben wurden.

Daniela Pfeifer

### Keto Basics – Glutenfrei. Sojafrei. Simple!



Die Autorin, Daniela Pfeifer, ist seit 30 Jahren Diätologin und beschäftigt sich seit ca. 10 Jahren ausführlich mit der Low Carb- und ketogenen Ernährung. Ihre zusätzliche Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin und Traditioneller Chinesischer Diätetik kombiniert sie mit den Vorteilen der Low Carb- und ketogenen Ernährung. Über ihre Website

[LowCarbGoodies.at](http://LowCarbGoodies.at) sowie die LowCarbGoodies-Buchserie mit sieben Rezeptbüchern gibt sie wertvolle Tipps zur einfachen, alltagstauglichen Umsetzung.

Mit dem Buch Keto Basics hat sich Daniela Pfeifer vorgenommen, eine Anleitung für den Einstieg zur Verfügung zu stellen, mit der sich der Leser sofort auf das Experiment Keto einlassen kann. Denn auch wenn die ketogene Ernährung Low Carb ist, so sind doch ein paar wichtige Punkte zu beachten, um die Stoffwechsellaage von der Zuckerverwertung auf die Hauptener-



Miriam Hoffbauer

[www.ketovida.de](http://www.ketovida.de)

giequelle Fett nachhaltig umzustellen. Und vor allem, um die positiven Wirkungen der Ketone zu erleben.

Schon als die Bücher Keto Basics und Keto Info geliefert wurden, war ich positiv überrascht. Mit gerade etwas mehr als 100 Seiten ist es schon vor dem ersten Blick ins Innere „leichte Kost“. Dieser Eindruck vertieft sich auf den ersten Seiten. Auf nur 11 Seiten erklärt Daniela Pfeifer auf sehr gut verständliche Weise, was es mit der ketogenen Stoffwechsellaage auf sich hat, wie man Ketose erkennt und die ketogene Ernährung strategisch umsetzt. Auch ein kurzer Blick auf Kontraindikationen für diese Ernährungsweise wurde nicht vergessen.

Nach der Theorie folgen praktische Tipps zur Umsetzung. Auf sechs Seiten nehmen eine Lebensmittelübersicht sowie eine Einkaufsliste jedem die Angst, gerade am Anfang die „falschen“ Lebensmittel einzukaufen. Mit einem frisch ausgestatteten Vorratsschrank kann es dann auch schon an die Umsetzung gehen. Es folgen Tipps zum Fettfasten, um den Einstieg zu erleichtern, sowie eine kurze Erklärung zum Intermittierenden Fasten.

Die Rezepte im Buch erschlagen nicht mit Nährwerten, sondern folgen einem einfachen Ampelsystem:

- » Grün: bis 3 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion
- » Gelb: bis 6 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion
- » Rot: bis 8 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion

So entfällt gerade am Anfang die Notwendigkeit, alles zu berechnen und man kann sich ganz auf das Experiment Keto einlassen. Quasi nebenbei erhält man ein Gefühl für die richtigen Lebensmittel und geeigneten Mengen und merkt vor allem, dass Keto sehr schmackhaft ist. Die Rezepte sind unterteilt in die Kategorien Frühstück/Aufstriche, Vor- & Hauptspeisen sowie Süßes & Desserts. Alle sind leicht und schnell umsetzbar, ein Fakt, der auch mir im Alltag sehr wichtig ist. Denn nur eine Ernährung, die im Alltag umsetzbar ist, lässt sich dauerhaft und mit Vergnügen durchführen.

Mein persönlicher neuer Liebling: Die Prinzessinnenrolle von Seite 89. So lecker!

Dr. med. univ. Vilmos Fux, Daniela Pfeifer

## Keto Info – Glutenfrei. Sojafrei. Simple!



In ihrem neuesten Buch „Keto Info“ arbeitet Daniela Pfeifer mit Dr. med. univ. Vilmos Fux zusammen. Dr. Fux hat an der Medizinischen Universität Innsbruck Humanmedizin studiert. Er legt seinen Schwerpunkt auf Präventions- und Ernährungsmedizin. Fux hat sich auf Lebensmittelintoleranzen, Fettsäuren und Ernährungstherapie bei Gicht, Reizdarm, metabolischem Syndrom und Diabetes, ketogene Ernährung bei Epilepsie und neurodegenerativen Erkrankungen spezialisiert.

Das Buch „Keto Info“ wartet ebenso wie „Keto Basics“ mit nur knapp über 100 Seiten auf und ist trotzdem voller Wissen und Rezepten, die leicht umsetzbar sind. Die ersten 40 Seiten widmet Dr. Fux den Hintergrundinformationen zu Keto. Er zeigt auf, was er unter einer artgerechten Ernährung für den Menschen versteht, wo Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Low Carb und ketogener Ernährung liegen und greift die bekanntesten Vorurteile gegen Keto auf. Leicht verständlich erklärt er, warum Keto weder Gicht verursacht, noch besonders eiweißlastig ist oder für die Leistungsfähigkeit Kohlenhydrate benötigt werden. Sehr aufschlussreich ist das Kapitel Therapeutische Anwendung. Denn entgegen der weitläufigen Meinung ist die ketogene Ernährung nicht in erster Linie zum Abnehmen entwickelt worden – auch wenn dies häufig ein sehr positiver Nebeneffekt ist. Dr. Fux zeigt wissenschaftlich belegt auf, wie Keto als Begleittherapie bei Diabetes, Epilepsie, GLUT-1-Defekt, Krebs oder Polyzystisches Ovarsyndrom, Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose eingesetzt wird. Dabei weist Dr. Fux neben den Vorteilen auf die z. T. noch nicht sehr gute Studienlage hin. So kann sich der Leser selbst ein Bild machen, ob er sich bei den aufgezeigten Krankheiten auf das Experiment Keto einlassen möchte.

Die Theorie stellt die Basis für die praktischen Umsetzungstipps dar, die Daniela Pfeifer im nächsten Kapitel gibt: Strategien zur Umsetzung, was beachtet werden muss und wie Ketose messbar wird. Auch ein kurzer Auszug aus der Lebensmittelliste, die bereits im Buch Keto Basics enthalten ist, sowie eine Einkaufsliste erleichtern die Umsetzung der dann folgenden Rezepte. Auch für diesen Rezeptteil wurde das bewährte Ampelsystem zugrunde gelegt:

- » Grün: bis 3 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion
- » Gelb: bis 6 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion
- » Rot: bis 8 g Kohlenhydrate pro angegebener Portion

Die Rezepte, übrigens keins doppelt zu einem der vorherigen Bücher, sind unterteilt in

- » Frühstück/Brote/Aufstriche
- » Salate/Suppen/Hauptspeisen
- » Süßes/Desserts

Selbst ich, die seit rund 2,5 Jahren ketogen lebt, hat viele neue und leckere Rezepte vorgefunden. Und genauso, wie ich es mag: Einfach, schnell und ohne Auswand umzusetzen. Von mir gibt es zwei Daumen hoch für die Bücher von Daniela. Damit ist ein einfacher Einstieg in die ketogene Ernährung definitiv machbar.

Jimmy Moore mit Eric C. Westman, riva Verlag

## Ketogene Ernährung für Einsteiger



Jimmy Moore hat es geschafft, mit der ketogenen Ernährung über 80 Kilo abzunehmen und seine Gesundheit auf Vordermann zu bringen. In seinem Blog „Livin’ La Vida Low-Carb“ interviewt er regelmäßig Gesundheitsexperten zu den gesundheitlichen Vorteilen der Low Carb-Ernährung. Er ist auch Autor des Buches Keto Clarity. Mit Eric C. Westman hat sich Jimmy Moore einen Profes-

sor für Medizin bei Duke Health Enterprise und Leiter der Duke Lifestyle Medicine Clinic in Durham, North Carolina/USA als Co-Autor hinzugezogen. Professor Westman forscht mit Schwerpunkt auf Lebensstil-Intervention bei Fettleibigkeit, Diabetes und Nikotinabhängigkeit. Er hat diverse Bücher geschrieben, u. a. „Die aktuelle Atkins-Diät“ zusammen mit den Keto-Experten Dr. Stephen D. Phinney und Dr. Jeff S. Volek.

Das Taschenbuch verspricht anfängergerechten Informationen auf 339 Seiten. Nicht gerade wenig, aber die ketogene Ernährung bringt viele Aspekte mit, die es gilt aufzuzeigen. Jimmy Moore greift in dem Buch seine eigenen Erfahrungen mit Keto auf. Ist er sich doch sicher, dass sie ihm mindestens die Lebensqualität, wenn nicht sogar das Leben gerettet hat. Sein eigenes Wissen untermauert er mithilfe der Aussagen von 22 Experten,

darunter so bekannte wie Terry Wahls, William Davis und Maria Emmerich. Diese sind im Buch überall mit einer Lupe und dem Hinweis „Expertenwissen - kurz und klar“ gekennzeichnet.

21 Kapitel sollen dem Leser alles nötige Wissen zur Umstellung mitgeben. Am Ende eines jeden Kapitels werden die wichtigsten Fakten unter dem Aspekt „Keto in Kürze“ noch einmal zusammengefasst – was bei dem Umfang des Buches und dem Aufbau der Kapitel durchaus hilfreich ist. Es steckt viel Wissen in dem Buch, für mich ist es jedoch teilweise zu viel Drumherum. Moore startet zwar das Buch mit dem Kapitel „Was ist Ketose und warum ist sie erstrebenswert?“, eine präzise Information wie diese erreicht wird, fehlt jedoch. Im Folgenden zeigt er die Unterschiede zur Atkins-Diät auf und was große Organisationen zur Ketose sagen. Hier greift er teilweise Vorurteile auf und widerlegt sie. Sehr gut – aber eigentlich weiß ich zu dem Zeitpunkt immer noch nicht, wie es praktisch geht.

Erst in Kapitel 5, also ab Seite 72, kommt er auf das Thema „individuelle Kohlenhydrattoleranzgrenze“ zu sprechen, und wie diese individuell getestet werden kann. Auf Seite 78 zeigt Moore die Empfehlungen von Dr. William Wilson auf, der erklärt, dass es Typ-2-Diabetikern und Leuten mit einer hochgradigen Insulinresistenz schwerfallen kann, in Ketose zu kommen. Der Patient solle sich von seinem Arzt ein Medikament mit dem Wirkstoff Metformin verschreiben zu lassen, um die Insulinsensitivität wieder zu steigern. Da es mittlerweile sehr viele Erfahrungsberichte gibt, dass die Insulinsensitivität mit fort-dauernder LCHF-/Ketogener Ernährung wieder stark verbessert bzw. wiederhergestellt werden kann, sollte dieser Schritt erst in Angriff genommen werden, wenn sich herausstellt, dass über die Ernährungsumstellung keine Verbesserung erreicht wird. Und dann bitte immer nur in Abstimmung mit dem Arzt, in der

Hoffnung, dass die Medikamenteneinnahme von begrenzter Zeit sein kann. Hier sollte eine regelmäßige Überprüfung stattfinden, ob sich die Insulinresistenz bessert, um dann gegebenenfalls die Medikamentendosis anpassen zu können.

Die vielen Erfahrungsberichte im Buch und das gesammelte Expertenwissen sind wertvolle Informationen. Sie können während des Umstiegs sehr nützlich oder auch tröstlich sein, wenn es bei einem selbst nicht gleich rund läuft. Erst ab Seite 268 wartet das Buch mit praktischen Tipps für die Umsetzung auf: Einer Einkaufsliste sowie Rezepten, die helfen, in Ketose zu kommen. Ab Seite 306 werden die zuvor aufgeführten Rezepte zu einem 21-tägigen Ernährungsplan zusammengefasst.

Fazit: Ich empfehle für den Einstieg in die ketogene Ernährung Bücher, die leichter verständlich und besser strukturiert sind. Daniela Pfeifers Bücher ermöglichen einen schnellen, unkomplizierten und doch informierten Einstieg. Wenn man einmal angefangen hat, bietet Jimmy Moores Buch durchaus interessantes und sinnvolles Hintergrundwissen. Für mich persönlich ist es etwas zu unstrukturiert und langatmig, als das es mich zum Umstieg animiert hätte. Aber ich bin auch jemand, der einen einmal gefassten Entschluss, direkt umsetzen möchte und sich schnell entsprechendes Wissen aneignet. Leser, die gerne erst alle Aspekte beleuchten und nicht sofort in die Umsetzung gehen wollen, sind mit Moores Buch eventuell gut bedient. Vor allem, wenn die Bestätigung des Gelesenen in Form von Expertenaussagen Sicherheit vermittelt.

Aber mit Büchern ist es zum Glück wie mit der Ernährung: Sie müssen zum individuellen Geschmack passen. Und von dem Standpunkt aus sind definitiv alle drei Bücher einen zweiten Blick wert!





# LCHF AKADEMIE

Ausbildungen \* Seminare \* Workshops

**Die LCHF Akademie** vermittelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und Erfahrungen, Kenntnisse im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Unser Ziel ist es, gesunde, artgerechte Ernährung wieder populär zu machen.

Wir bilden interessierte und motivierte Menschen darin aus, andere dabei zu unterstützen, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden bzw. zu bleiben und sie auf dem Weg dorthin zu begleiten.

Darüber hinaus bieten wir Workshops und Seminare für Betroffene und deren Angehörige an.

Dabei steht der gesundheitliche Wert für uns an erster Stelle, jenseits von Lifestyle-Trends und Konsum. Um das zu garantieren, arbeiten wir mit namhaften Medizinerinnen im Hintergrund und bilden uns stetig fort.

Die LCHF-Akademie bildet ganzheitlich aus, weil wir den Menschen als Ganzes verstehen. Der Körper und die Seele müssen im Gleichklang sein, um ein gesundes Ganzes zu werden.

Die Ernährung nimmt hier einen hohen Stellenwert ein. „Du bist, was du isst“ und „Wir sind, was wir denken“ gehört zusammen.

## LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

[www.LCHF-Akademie.de](http://www.LCHF-Akademie.de) | E-Mail: [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de)

### **Ausbildung zum „Ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo“**

Die insgesamt neunmonatige Ausbildung endet mit einer Prüfung. Sie beinhaltet über zwanzig Lehrbriefe zum Selbststudium. Die Selbstlernphasen werden durch zwei Präsenzwochenenden im Raum Hamburg ergänzt.

Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einem mehrtägigen Prüfungswochenende. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie für zwei Jahre berechtigt, als **Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Paleo** zu arbeiten. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Lizenz jeweils um weitere zwei Jahre zu verlängern, indem Sie an einem Wochenendseminar teilnehmen und Ihre Kenntnisse auf den neuesten wissenschaftlichen Stand bringen.

**Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung.**

Darüber hinaus werden Sie auf der Website [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de) als zertifizierter Coach gelistet.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei acht, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Sie können sich verbindlich per E-Mail anmelden: [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de)

Die aktuellen Ausbildungstermine finden Sie hier: [www.LCHF-Akademie.de](http://www.LCHF-Akademie.de). Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Margret Ache – Heike Mohrdieck – Iris Jansen



# 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

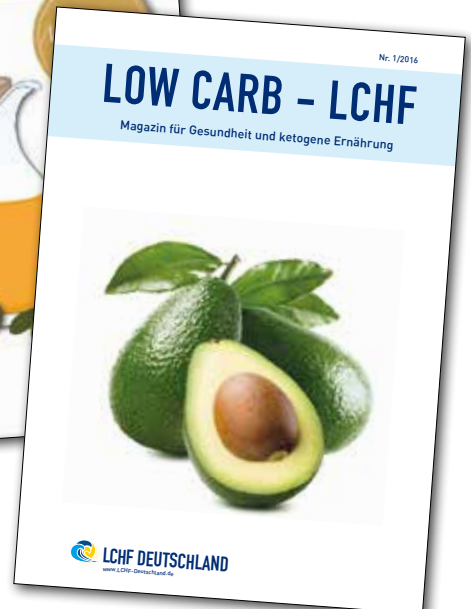


**LOW CARB - LCHF Kochjournal  
MEDITERRANE KÜCHE**

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 91-225/151 // 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)

