

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

WISSEN
was gut tut

Diabetes Leit(d)linien

Super Foods für super Kinder

Ketogene Ernährung

SUPER
FOOD

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Liebe Leserin, lieber Leser!



Iris Jansen & Margret Ache

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe einen Rückblick auf einen erfolgreichen **2. Low Carb – LCHF Kongress** geben zu können. Der Kongress fing schon am Vorabend an, als sich mehr als 70 Low Carber zum Abendessen trafen und rege austauschten. Besonders schön für uns, dass alleine 35 AbsolventInnen der LCHF Akademie dabei waren. So bekam der Abend auf der einen Seite den Charakter eines Klassentreffens, auf der anderen Seite den einer großen Familienfeier. Beides für sich wundervoll und die Kombination einfach unschlagbar schön. Der Kongress als solcher war ein bunter Strauß voller Wissen und Begeisterung, mit genialen Speakern, interessanten Ausstellern und einem einmaligen Publikum. Aber lesen Sie doch selbst den Bericht von Miriam Hoffbauer auf Seite 56.

Allerdings: nach dem Kongress ist vor dem Kongress. Und in der Tat beginnt mit dem Ende des 2. Kongresses bereits die Vorbereitung für die nächste Veranstaltung. Doch auch die Nachbereitung ist wichtig, um daraus Schlüsse zu ziehen, diese zu analysieren und weitere Verbesserungen anzustreben. Und so viel sei schon verraten: in diesem Jahr werden noch zwei Tageskongresse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten stattfinden.

Falls Sie selbst nicht beim Kongress dabei sein konnten, jedoch Wünsche oder Vorschläge haben, dann schreiben Sie uns gerne! Wir freuen uns auf ein konstruktives Miteinander. Das gilt natürlich auch für dieses Magazin.

Lassen Sie sich nun aber wieder vom aktuellen Low Carb – LCHF Magazin inspirieren, von den vielen Aspekten einer gesunden Ernährung, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben zu gehen.

Viel Spaß beim Lesen, Margret Ache & Iris Jansen



EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Gewichtsplateau	04
LCHF Grundschule – Infobox Fett	05
WISSENSWERTES	
Der Chronotyp – unser innerer Taktgeber von Julia Schuler	06
Reizdarm, aber beschwerdefrei von Carola Schröder	10
Super Foods für super Kinder von Valentina Moling	13
Die gesundheitlichen Benefits einer ketogenen Ernährung von Dr. med. univ. Vilmos Fux	16
Die Geschichte der Fette ist eine Geschichte voller Irrtümer von Susanne Lonkowsky	18
Leit(d)linien von Christian Stehle	22
Das kleine Vitamin-ABC – Teil 1 von Miriam Hoffbauer	25
Ketolumne XV: Keto auf Dauer – Interview mit Christiane Wader	28
Antientzündliche Wirkung einer ketogenen Ernährung von Marina Lommel	31
Low-Carb bei Diabetes – Ergebnisse aus einem 12-wöchigen Pilotversuch von Mag. Julia Tulipan	34
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Auf zu neuen Wegen von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Kontinuität, Disziplin und der ungebremste Wille von Christian Rumerskirch	40
KREATIVE KÜCHE	
Neue Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	44
Thermomixrezepte von Susanne Lonkowsky	47
LCHF COACHING	49
GESUNDHEITSTRAINING	
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Trikatu von Dr. Sabine Paul	50
Glücksmomente einfangen und für emotionale Notfälle bereithalten von Silke Schaible	52
KOLUMNE VON ROMINA SCALCO	55
RÜCKBLICK AUF DEN LOW CARB – LCHF KONGRESS, TEIL 1	56
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	59
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Das kleine Vitamin-ABC – Teil 1

von Miriam Hoffbauer

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind die Hauptnährstoffe unseres Körpers. Daneben braucht er aber noch mehr, um zu funktionieren: Mineralstoffe und Vitamine. Diese sogenannten Mikronährstoffe liefern dem Körper zwar keine Energie, sind aber unerlässlich für sämtliche Prozesse in unserem Körper. Der Energiestoffwechsel, das Zellwachstum und auch die Blutbildung sind abhängig von Vitaminen als Co-Enzyme. Fehlen einzelne oder sind nicht in ausreichender Menge vorhanden, laufen die Prozesse nur noch gestört beziehungsweise nicht mehr ab.

Die Bezeichnung „Vitamine“ leitet sich vom lateinischen ‚vita‘, also dem Leben und dem englischen ‚amine‘ ab, was stickstoffhaltig bedeutet. Nach der Festlegung des Begriffs wurden zwar auch Vitamine ohne Stickstoffatome nachgewiesen, so dass der Begriff fachlich nicht mehr seiner ursprünglichen Bezeichnung entspricht, aber er wurde nicht mehr angepasst. Heute sind dreizehn Vitamine bekannt, die für den Menschen essentiell sind. Nur zwei davon kann der Körper unter bestimmten Bedingungen selbst herstellen: Vitamin B3 und Vitamin D. Alle anderen Vitamine müssen über die Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Fettlösliche Vitamine kann der Körper über längere Zeit speichern, die wasserlöslichen erfordern eine regelmäßige Aufnahme.



www.ketovida.de

Das kleine Vitamin-ABC gibt einen kleinen Einblick in die wichtigsten Funktionen und Quellen der verschiedenen Vitamine. Teil 1 widmet sich den fettlöslichen Vitaminen, Teil 2 in der nächsten Ausgabe nimmt die wasserlöslichen Vitamine in den Fokus.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K

Die Bezeichnung „fettlöslich“ verrät es schon: Der Körper benötigt Fett, um diese Vitamine aus den Nahrungsmitteln herauszulösen und optimal verwerten zu können. Daher sollten die Lebensmittel, die diese Vitamine enthalten, immer mit einem guten Öl (z. B. Weidebutter, Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl etc.) kombiniert werden, damit der Körper sie nutzen kann.

Um im Buchstabenwirrwarr der Vitamine nicht den Überblick zu verlieren, welche fettlöslich sind, gibt es eine kleine Eselsbrücke, die sich an einem bekannten Supermarkt orientiert. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K lassen sich in anderer Reihenfolge ganz einfach merken: EDeKA.



Vitamin A

Vitamin A wird in tierischer Form Retinol genannt (auch geführt unter den Namen Retina, Retinsäure, Renitylpalmitat). Vitamin A aus pflanzlichen Quellen wird als Carotin bezeichnet. Retinol ist unter anderem für die Bildung und Reifung von roten Blutkörperchen und die Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Riechen und Schmecken verantwortlich. Außerdem ist Vitamin A Bestandteil des Protein- & Fettstoffwechsels. In Stresssituationen steigt übrigens der Proteinbedarf, da vermehrt Vitamin A verbraucht wird. Carotinoide sind die pflanzliche Vorstufe von Vitamin A und werden vom Körper nur bei Bedarf in Vitamin A umgewandelt – und dann auch nur soviel, wie benötigt wird. Carotinoide können demnach nicht überdosiert werden, Retinol dagegen sehr wohl. Vitamin A stärkt zudem das Immunsystem. Es findet sich in Milch, Leber, Eigelb, Fisch und (Weide-)Butter. Die beste Vitamin-A-Quelle ist mit Abstand die Rinderleber gefolgt von der Hühnerleber. Leber sollte auf gar keinen Fall während des ersten Schwangerschaftstrimesters gegessen werden, denn es könnte Fehlbildungen beim Fötus verursachen. Auf pflanzlicher Seite ist die Süßkartoffel die beste Quelle, gefolgt von Karottensaft, rohen und gekochten Karotten (Vitamine sind hitzeempfindlich, daher haben gekochte Lebensmittel einen geringeren Vitamingehalt als ihre rohen Verwandten). Kürbis, Grünkohl und Spinat enthalten ebenfalls einen nennenswerten Anteil an Carotinoiden.

Vitamin D

Vitamin D hat in den letzten Jahren an Aufmerksamkeit gewonnen, denn es ist immens wichtig für den Körper. Es ist eins der beiden Vitamine, die der Mensch selbst bilden kann, mit den

richtigen Voraussetzungen. Dazu muss man mit ausreichend freier Haut, ohne Cremes, für mindestens 15 Minuten pro Tag der Sonne ausgesetzt sein. Unser Lebensstil führt jedoch dazu, dass viele Deutsche einen Mangel haben. Zu ändern wäre dies, wenn wir uns in den Monaten ohne „R“ im Namen öfter im Freien aufhielten – ohne Sonnen- oder andere Hautcremes. Oder aber mehr Vitamin-D-haltige Lebensmittel wie Lebertran, Aal und Hering essen würden.

Vitamin D ist dafür zuständig, Kalzium aus dem Darm aufzunehmen und dann in den Knochen einzulagern. Als Hormon reguliert es unter anderem das Zellwachstum, Muskelschwäche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Hypertonie, Depressionen, Multiple Sklerose und Rheumatoide Arthritis. Vitamin D sollte immer erst nach einer Messung im Blut gezielt eingenommen werden. Dann in Kombination mit Vitamin K2, da dies die Knochenbildung aktiviert. Dieses breite Wirkspektrum und die immer umfassendere Forschung hierzu erklärt auch die besondere Stellung des Vitamin D unter den Vitaminen. Während nahezu alle anderen bekannten Vitamine lediglich als Co-Faktoren an einzelnen, gezielten Reaktionen im Körper beteiligt sind, wirkt Vitamin D3 nach mehreren Umwandlungsschritten im Körper zusätzlich als Hormon, das zahlreiche Prozesse regelt.

Vitamin E

Das Vitamin E oder im Fachbegriff „Tocopherol“ dient dem Körper als Schutzschild: Es verhindert bzw. verzögert die Entstehung von aggressiven, zellerstörenden Radikalen und gilt als Schutzvitamin für Hormone, Vitamine und Enzyme sowie für die Zellmembranen. Es fördert körpereigenen Abwehre-



aktionen und wirkt entzündungshemmend. Vitamin E arbeitet außerdem beim Stoffwechsel von Amino- und Fettsäuren mit. Ein Mangel ist unter anderem an rissiger, trockener, schuppiger Haut und einem anfälligen Immunsystem erkennbar. Vitamin E findet sich vor allem in Walnüssen, Mandeln und Olivenöl.

Vitamin K

Der Buchstabe „K“ steht für „Koagulation“, womit die Blutgerinnung bezeichnet wird. Die Bildung der verschiedenen Blutgerinnungsfaktoren ist Vitamin-K-abhängig und ein Vitamin-K-Mangel kann zu Blutungen führen. Dies ist aber nicht die einzige Funktion von Vitamin K, zu dem die Vitamine K1 (Phyllochinon) und K2 (Menachinon/MK) gehören. Daher ist eine Überdosierung durch zusätzliche Gabe von K1 gefährlich, durch Lebensmittel allerdings wäre dies kaum möglich. Sehr gute Quellen sind Grünkohl, Blumenkohl, Spinat, Rosenkohl, Fenchel und Kopfsalat. Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt im Körper. Es ist vor allem zu finden in Butter, Käse, Geflügel, Roastbeef, Eigelb, Rinderleber sowie in fermentierten pflanzlichen Lebensmitteln wie Natto und Sauerkraut. Aufgrund des starken Einflusses auf die Blutgerinnung sollten Vitamin K1 und K2 nur nach ärztlicher Anweisung durch Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, vor allem, wenn Blutverdünner genommen werden. In dem Fall entscheidet der Arzt auch, ob ein Verzicht auf Vitamin K-haltige Lebensmittel angeraten ist.

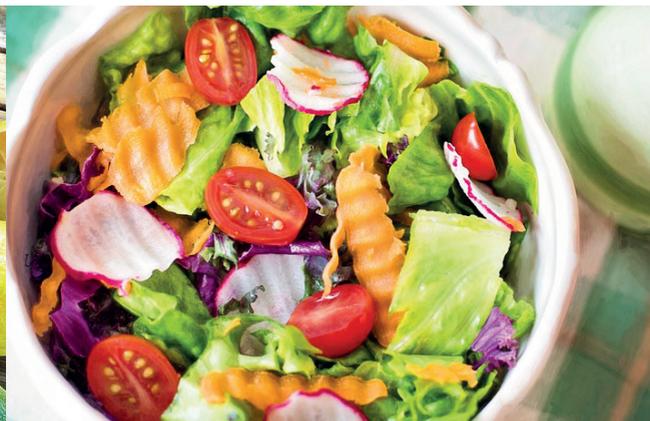
Zubereitung vitaminhaltiger Speisen:

Bei der Auswahl der Lebensmittel ist es von Vorteil, auf eine möglichst saisonale, regionale und biologische Anbauart bei pflanzlichen Lebensmitteln zu achten. Lange Transportwege

und Lagerzeiten, zu helle oder feuchte Lagerung sowie eine hohe Belastung mit Pestiziden verringern den Vitamingehalt in Obst und Gemüse. So verliert beispielsweise Spinat innerhalb von zwei Tagen 79 Prozent der Gesamtmenge an Vitamin C, wenn er bei etwa 20 Grad Celsius gelagert wird. Wird Spinat im Kühlschrank (um die acht Grad Celsius) gelagert, gehen nur etwa 33 Prozent verloren. Je kürzer die Phase der Aufbewahrung, desto mehr Vitamine bleiben erhalten. Bei tierischen Produkten ist eine artgerechte Haltung und Fütterung wichtig, damit eine ausreichende Menge an Vitaminen im Fleisch und den Innereien enthalten ist. Auch die richtige Zubereitung hilft, Vitamine zu bewahren. Da auch Luft und Licht den Vitaminen schaden können, sollten die Lebensmittel also erst kurz vor dem Kochen geschnitten werden. Schonende Zubereitungsarten sind zum Beispiel Dünsten, Grillen, Braten im Wok, Garen im Tontopf oder im Schnellkochtopf. Die Garzeit sollte so kurz wie möglich gehalten werden, denn auch Hitze zerstört Vitamine. Auch ist es hilfreich, möglichst wenig Kochwasser zu verwenden und es danach nicht einfach wegzuschütten: Es enthält viele Vitamine, die das gekochte Gemüse verloren hat.

Teil 2 – Das kleine Vitamin-ABC lesen Sie im nächsten LCHF Magazin 2/2018 im Juni.

Miriam Hoffbauer



10-Wochen-Low Carb-LCHF-Online-Coaching Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

von LCHF Deutschland

Sie haben die Nase voll von Diäten, Punkte zählen und Kalorien rechnen? Sie möchten einfach ohne schlechtes Gewissen das Essen genießen und nicht gleich wieder mehr auf die Waage bringen? Sie wollen endlich besser, bewusster essen und leben und sich damit etwas Gutes tun?

Dann ist es jetzt an der Zeit, einen neuen Weg einzuschlagen. Wir von LCHF Deutschland wissen ganz genau, wie es sich anfühlt, immer auf Diät zu sein, ständig zu hungern, über Monate und Jahre hinweg Punkte und Kalorien zu zählen.

All das ist unnötig! Wir haben das verstanden und ein Online-Coaching-Programm zusammengestellt, das weit über eine einfache Ernährungsumstellung hinausgeht. Wir möchten, dass Sie mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen.

Bei uns steht nicht das Essen im Mittelpunkt, sondern vor allem und ganz besonders Sie als Mensch. Denn Mensch sein heißt, Körper, Geist und Seele als Einheit zu sehen.

Wenn Sie langfristig abnehmen und gesünder leben möchten, ist eine Ernährungsumstellung allein zu wenig. Denn sie packt das Übel nicht an der Wurzel. Wir wollen mehr als die Symptome beheben, nämlich die Ursachen erkennen und auflösen.

Bei uns lernen Sie:

- » Wie eine ausgewogene Low Carb – LCHF-Ernährung aussieht.
- » Wie Sie Ihre Gewohnheiten überprüfen und optimieren.
- » Wie Sie mit negativen Gedanken umgehen.
- » Wie Sie Heißhunger und emotionalen Hunger in den Griff bekommen.
- » Wir geben Ihnen viele Tipps und intensive Übungen mit an die Hand, mit denen Sie Ihren Blick auf die Welt, aber vor allem auf sich selbst verändern.

Der Kurs
zum Buch „Schlank
gleich glücklich“?

START:
01. MAI
2018



- » Wir fokussieren uns nicht nur auf das Körperliche, sondern gehen es ganzheitlich an. Das heißt: Wir bieten Ihnen einen Ansatz, der Körper, Geist und Seele zusammenhängend betrachtet.
- » Im Online-Coaching fördern wir ein positiveres Selbstbild.
- » Und noch viel mehr... Lassen Sie sich überraschen.

Seien Sie dabei und melden sich jetzt unter www.lchf-deutschland.de/quest unverbindlich an und verpassen Sie den Start des LCHF-Quests auf keinen Fall! Es ist Ihr Start in ein leichteres, gesünderes und glücklicheres Leben.

Margret Ache – Iris Jansen – Romina Scalco

 **LCHF DEUTSCHLAND**
www.LCHF-Deutschland.de



Rückblick auf dem Low Carb – LCHF Kongress, Teil 1

von Miriam Hoffbauer

Impressionen vom 2. LCHF Kongress

Am 17. Februar war es so weit: Der zweite deutschsprachige LCHF-Kongress fand in Düsseldorf statt. Nachdem bereits der erste Kongress im Februar 2017 erfolgreich war, wurde er dieses Jahr sogar noch um einen Tag verlängert. Es war ein Wochenende vollgepackt mit den verschiedensten Vorteilen, die LCHF und verwandte Ernährungsformen mit sich bringen, sowie intensiven Gesprächen.

Samstag, 17. Februar 2018 – Tag 1

Gegen 9:20 Uhr, nachdem sich die Teilnehmer registriert und mit frischem Kaffee gestärkt hatten, eröffnete Moderatorin Nadine Pungs, wie schon im letzten Jahr, den Kongress. Sie kündigte die in der LCHF-Szene bestens bekannte Ökotrophologin Ulrike Gonder an. Aber statt des geplanten Vortrags zum Thema „Futter fürs Hirn!“, startete sie mit einer kleinen Showeinlage, ihrem „Nutrition Slam“. Wortgewandt dichtete sie „An die Anderen“, was einem mit einer eingeschränkten Sichtweise auf gesunde Ernährung entgeht. Der Saal war hellauf begeistert. Und damit jeder etwas von der Begeisterung hat, ist das Video auf YouTube zu finden.

Nach einer kurzen Pause ging Ulrike Gonder dann zu ihrem Vortrag „**Futter fürs Hirn – Stressfreie Demenzprophyla-**

xe“ über. Die einfachsten Dinge zu vergessen, Verwandte und Freunde nicht mehr erkennen – das gehört wohl zu den größten Ängsten der Menschen. Und die ist nicht ganz unbegründet: In Deutschland leben aktuell fast 1,6 Millionen Demenzerkrankte, Tendenz steigend. Ulrike Gonder macht sehr deutlich, wie eine stark kohlenhydratbetonte Ernährung zu einer Insulinresistenz erst im Körper und schleichend auch im Gehirn führt. Die Folge: Während es im Körper zu einem Überfluss an Insulin kommt, leidet das Gehirn an einem Insulinmangel, was das Lernen einschränkt. Neueste Studien zeigen: Je mehr Glukose verzehrt wird, desto stärker die Alzheimererkrankung. Die gute Nachricht: Demenzerkrankungen sind vermeidbar bzw., wenn sie schon eingetreten sind, ist es möglich den Verlauf zu verlangsamen. Und das durch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung, z. B. nach LOGI. Zusätzlich sollten verstärkt Kokosöl oder MCT Öl gegessen werden, damit der Körper und das Gehirn selbst Ketonkörper produzieren können, die die Gehirnzellen in ihrer Funktion unterstützen. Fazit: Das richtige Essen nicht vergessen!

Von Fakten zu fühlbaren Einflüssen der Jahreszeiten auf unser Befinden und unser Immunsystem. Die österreichische Diätologin Daniela Pfeifer legte wie im letzten Jahr dar, wie sich eine Low-Carb-Ernährung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin vereinen lässt, um das Beste aus beiden Welten zu kombinieren. Dieses Mal mit dem Schwerpunkt „**Immunab-**



wehrsteigerung mit Hilfe der TCM-Diätetik“. Der größte Unterschied zur westlichen, faktenbasierten Ernährung ist, dass in der TCM auf die Wirkweise der Lebensmittel geachtet wird. So bevorzugen wir im Sommer kühlende Lebensmittel wie Salat, Carpaccio oder Joghurt, im Winter wärmende Lebensmittel wie Chili, Suppe, Eintöpfe. Die Kraft der Immunabwehr ist nicht nur von der richtigen Auswahl an Lebensmitteln abhängig, sondern auch von den Jahreszeiten. So empfiehlt Daniela Pfeifer in den sogenannten DOJO-Zeiten, den Übergängen von einer zur nächsten Jahreszeit, die Ernährung langsam umzustellen. So sollte z. B. ab Mitte August vermehrt auf eine wärmende, suppig/saftige Zubereitung Wert gelegt werden, um die Immunabwehr auf den kommenden Winter vorzubereiten. Im Frühjahr helfen frische Keimlinge und junges Gemüse, den Körper langsam wieder zu aktivieren und dynamisieren. Es macht eindeutig Sinn, sich auch auf die nicht messbaren, sondern fühlbaren Eigenschaften von Essen einzulassen und so den Körper zu unterstützen.

Die nächste Rednerin war Biologin Julia Tulipan. Sie stellte in dem Vortrag **„Diabetes mit LCHF heilen!“** die Ergebnisse einer 12-Wochen-Pilotstudie vor, die sie zusammen mit Daniela Pfeifer durchgeführt hat. Sie wollten zeigen, dass eine LCHF-Ernährung mit minimalem Betreuungsaufwand einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Typ-2- und Prä-Diabetiker hat. Und die Zahlen beeindruckten: 79% der Teilnehmer konnten ihren Langzeitzucker-Wert HbA1c um durchschnittlich 1 Prozentpunkt senken und sogar 86% der Teilnehmer konnten ihren BMI und die Triglyceridwerte senken. Die Teilnehmer wurden während der Studie von Julia Tulipan, Daniela Pfeifer sowie zwei Ärzten betreut. Neben den für sich sprechenden Zahlen konnten die beiden auch aufzeigen, dass ihr Vorgehen, das wenige Vor-Ort-Treffen, Coaching-Einheiten und Messungen beinhaltet, für unterschiedlichste Gruppengrößen machbar ist. Abgerundet wurde der Vortrag von Julia Tulipan durch eine direkt anschließende Podiumsdiskussion mit ihr, Daniela Pfeifer und Hanna Boëthius, Ernährungsexpertin und Typ-1-Diabetikerin.

Nach der Mittagspause ging es mit einem weiteren prominenten Gesicht weiter: Dr. Anne Fleck, bekannt aus dem Fernsehen als „Ernährungs-Doc“. Die Medizinerin beeindruckte in ihrem Vortrag **„Iss dich gesund – Innovative Ernährungsstrategien bei Rheuma“** mit ihrer klaren, aber ganzheitlichen Linie. Schon gleich am Anfang appelliert sie dafür, Ernährung pragmatisch und faktenbasiert zu diskutieren, aber gleichzeitig die Seele mit an Bord zu nehmen. Ihr Ziel: Nicht schlank, sondern gesund. Denn auch bei schlanken Personen sind die sogenannten stillen Entzündungen, also die, die nicht schmer-

zen, eine der Hauptursachen für einen Herzinfarkt. Ihr Ansatz: Diese Entzündungen mit guten Fetten und einem gestärkten Darm bekämpfen. Denn 80% der Immunzellen sitzen im Darm. Gleichzeitig betont sie: „Rheuma lässt sich nicht alleine durch gesunde Fette kurieren.“ Die Kombination aus einfachen, ehrlichen, unverfälschten Lebensmitteln, hochdosiertem Omega-3 und Schulmedizin helfen, Rheuma positiv zu beeinflussen. Sie bringt ihren Patienten bei, die 3 W's des Essens zu beachten: Was, wie und wann esse ich. Denn nicht nur das richtige Essen, sondern auch die Uhrzeit haben einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So wird der Darm durch Rohkost am Abend extrem gestresst, während dieses morgens oder mittags genossen weniger Auswirkungen hat. Heutzutage wird das „Wie“ oft missachtet. Langsames, gründliches Kauen und dabei die achtsame Wahrnehmung, wie selbst eine einzelne Rosine schmeckt und riecht, wie sie sich anfühlt. Und schlechte Gedanken fasten. Sich selbst betrachten und annehmen. Ganzheitlich eben.

Direkt im Anschluss leitete Nadine Pungs eine Diskussionsrunde mit Kerstin Koranda und Carola Schröder ein. Beide sind Ernährungcoaches und leiden an unterschiedlichen Rheumaformen. Ein jahrelanger Ärztemarathon und wenig Linderung brachten sie zu LCHF, wodurch sie Besserung erfuhren. Ihre eigenen Erfahrungen motivieren sie, ihr Wissen an Betroffene weiterzugeben.

Der nächste Programmpunkt: Romina Scalcos Vortrag **„Was abnehmen mit Glücklichkeit tun hat“**. Sie nimmt die Anwesenden mit auf eine Reise durch ihr Leben. Ein Spruch, den wohl viele im Saal kennen, begleitete sie über viele Jahre: „Iss weniger und bewege dich mehr – dann klappt das auch mit dem Abnehmen“. Früh in ihrem Leben lernt sie, das Essen sich eignet, um Kontrolle auszuüben. Über ihren Körper, ihre Gefühle. Als Trostpflaster, zum Betäuben. Sie nimmt die Zuschauer mit in den Kreislauf aus Scheitern, Selbstkontrolle, Zwang und Enttäuschung, zeigt auf, dass Diät eben nur ein Konzept ist. Und sich nicht einfach auf das komplexe System Mensch anwenden lässt. Der Spruch ihres Freundes „Ich finde dich nicht mehr schön“ hat ihr den – wie sie selbst sagt – dringend benötigten Tritt in den Hintern gegeben. Sie findet zu LCHF, nimmt ab und lernt gleichzeitig, dass es nicht reicht, das Essen zu ändern. Denn Glück ist keine Zahl auf der Waage. Glück steckt in dir selbst. Denn Hunger ist manchmal mehr, als das Zeichen des Körpers, das es Zeit ist, etwas zu essen. Sie erklärt vier verschiedene Hungerarten: Der Insulin hunger, der einen laut bekannter Werbung zur Diva macht. Der körperliche Hunger, der manchmal einfach nur Durst ist. Der Situations hunger, wie abends vor dem Fernseher, nach dem Abendessen. Und dann der emotionale Hunger. Denn erst wenn die Seele anderes Futter bekommt, durch Freude, Stimu-

lation und Ziele, erst dann wird der Körper willig sein, seine Schutzschicht loszulassen.

Nach der emotionalen Achterbahnfahrt des letzten Vortrags, in dem man teilweise eine Stecknadel im Saal hätte fallen hören können, kam die Kaffeepause gerade recht. Die Teilnehmer stärkten sich mit Kaffee, Tee, Gemüsesticks, Käse- und Salamiwürfel, belagerten den Bücherstand vom Verlag Expert Fachmedien und erkundeten das Angebot der Aussteller. Von Ernährungsplänen über Atemketonmessgeräten, über kohlenhydratarme Backmischungen bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln und Kokosöl war für jeden Geschmack etwas dabei.

Dr. Sabine Paul, Molekular- & Evolutionsbiologin, nimmt wie schon im letzten Jahr die Zuhörer mit auf eine Entdeckungsreise, was gegen Stress hilft. Letztes Jahr waren es Aromäole und Atemübungen. Dieses Jahr zeigt sie in „**Stark gegen Stress: Low-Carb-kompatible Kräuter, Wurzeln und Knollen**“, wie die gezielte Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln im Alltag helfen, den Körper gegen Stress zu wappnen. Sabine Paul nutzt Adaptogene, Pflanzenstoffe, die den Körper unterstützen, sich erhöhten Stresssituationen anzupassen. So z. B. Kurkuma oder die Maca-Knolle. Wobei letztere nur dann ihre volle Wirkung entfalten kann, wenn sie in den widrigen Bedingungen ihrer Heimat Peru auf 4000m Höhe gewachsen ist, und nicht in einem Gewächshaus in Hamburg. Blitzhelfer sind der zweite Pfeiler: Beruhigenden Aromäole wie die Angelikawurzel und Vetiverwurzel. Kräuter, Wurzeln und Knollen wirken dreifach: Als Stress-Puffer, bei der Stressbewältigung und sie reparieren Stress-Schäden bzw. beugen ihnen aufgrund ihrer antioxidativen und antientzündlichen Wirkung vor. Da viele Knollen- & Wurzelgemüse eher kohlenhydratlastig sind, werden sie in der Low Carb-Küche eigentlich selten eingesetzt. Um nun ihre tollen Eigenschaften doch nutzen zu können, gibt es eine einfache und altbekannte Zubereitungsmöglichkeit: Die Fermentation. So wird der Glukosegehalt von Möhren innerhalb von 8 Tagen um 95% reduziert, die enthaltene Fructose immerhin um 42%. Sa-

bine Paul zeigt verschiedene Beispiele für Fermente, die zusätzlich zur Stressreduktion auch den Darmbakterien als wichtige Nahrung dienen. Eine gesunde Darmflora ist wiederum unter anderem notwendig, um ein hohes Level der sogenannten Glückshormone Dopamin und Serotonin zu ermöglichen. Mit ein paar einfachen und interessanten Rezepten rundet Sabine Paul den Vortrag ab.

Als letzter aber ebenso spannender Punkt steht der Vortrag „**Die unterschätzte Bedeutung der Muskulatur**“ von Christian Rumerskirch an. Der Experte für differenziertes Krafttraining lebt seit acht Jahren ketogen. Als er dem Saal erklärt, dass er an ca 10–14 Tagen im Jahr die Sau rauslässt, erwarten wohl viele Anwesende Orgien mit Zucker und Fastfood. Weit gefehlt, in dem Zeitraum lebt er Low Carb. Damit hat er das Staunen und die Lacher auf seiner Seite. Rumerskirch stellt schnell klar, dass er mit Krafttraining nicht die extreme Form des Bodybuildings meint. Auch die Aussage von Frauen, die im Fitnessstudio anfangen „Aber ich will keine Muskeln aufbauen!“ entkräftigt er sehr schnell. Es geht nicht um Muskelberge, sondern um die gezielte Förderung der Muskulatur. Denn diese steigert die Lebensqualität, sorgt dafür, möglichst lange beschwerdefrei bis ins hohe Alter zu sein. Und Krafttraining beugt dem Muskelabbau sowie der Verringerung der Knochendichte vor. Rumerskirchs wohl wichtigster Tipp für alle Abnehmwilligen: Trainiert Euren Rücken und Bauch! Nicht in erster Linie, um noch mehr Kalorien zu verbrennen – obwohl das nicht schadet – sondern, um den Rücken zu stärken. Denn je mehr Fett verloren geht, desto weniger stützt dieses die Wirbelsäule. Ohne den Aufbau von Muskelmasse drohen Bandscheibenvorfälle! Und vom physischen Aspekt abgesehen, trägt eine gesunde Muskulatur auch dazu bei, die Psyche stark zu halten.

Mit diesem beeindruckenden Vortrag ging Tag 1 des Kongresses zu Ende.

Über die Vorträge am zweiten Kongresstag lesen Sie mehr im nächsten LCHF Magazin im Juni.



BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer

Verstehen. Lindern. Heilen.

Die Aussage „Verstehen. Lindern. Heilen.“ ist ein Teil des Untertitels des Buches „Allergiefrei: Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten Verstehen. Lindern. Heilen.“ von Nadja Polzin. In diesem sowie dem zweiten Buch, das ich in diesem Bücherbummel vorstelle, geht es darum, Prozesse im Körper zu verstehen, um dann das eigene (Ess-)Verhalten anpassen zu können und so krankhafte Vorgehen im Körper zu lindern bzw. im Idealfall komplett zu heilen. Klingt komplizierter, als es ist!

Nadja Polzin: **Allergiefrei: Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten Verstehen. Lindern. Heilen.**“



Geschwollene Augen, eine dauernd laufende Nase, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, ständige Müdigkeit oder Abgeschlagenheit, Depressionen, Hautausschläge, Migräne, oder Übergewicht, dass trotz Sport und angemessenem Essen nicht weicht – die Liste der Symptome für Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten ist lang. Das Schlimme daran ist, nicht jedem ist bewusst, dass diese Auswirkungen zum Großteil

auf Lebensmittel und Lebensstil zurückzuführen sind! In ihrem Buch klärt Nadja Polzin auf, was Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien sind, wie diese wirken und was jeder selbst dafür tun kann, diese zu lindern.

Die Autorin Nadja Polzin ist ganzheitliche Ernährungsberaterin, angehende Heilpraktikerin und Bloggerin und litt selbst jahrelang unter Allergien und Unverträglichkeiten. Die unzufriedenstellenden Antworten unterschiedlicher Ärzte und die Versuche, Symptome mit Medikamenten zu überdecken statt die Ursachen zu lösen, ließen sie selbst nach Mitteln und Wegen suchen, damit sie wieder gesund und voller Elan sein konnte. Und dies mit Erfolg, wie das vorliegende Buch zeigt.



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

Der Inhalt

Neun Kapitel, die sich über 420 Seiten erstrecken, zeigen detailliert und doch sehr gut verständlich, warum unser Körper so reagiert, wie er es tut.

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

1. Viele Beschwerden – eine Ursache
2. Das Immunsystem
3. Wie Allergien und Unverträglichkeiten entstehen
4. Die häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten
5. Die Anti-Allergie-Diät
6. Allergie als Hilferuf der Seele
7. Schritt für Schritt zum Ziel
8. Medizin aus der Natur für ein gesundes Immunsystem
9. Rezepte für ein starkes Immunsystem

Die Basis zur Änderung von Verhalten und Gewohnheiten ist das Verständnis. Daher geht Nadja Polzin in der ersten Hälfte des Buches zuerst auf die Grundlagen des Immunsystems ein und erläutert, wie Allergien und Unverträglichkeiten entstehen – und wo Gemeinsamkeiten und Abgrenzungen gibt. Dabei nutzt sie medizinische Fachbegriffe, erklärt diese aber allgemeinverständlich. Im zweiten Teil des Buches geht es um die Umsetzung. Sie zeigt auf, welche Lebensmittel helfen, den Darm – der Sitz unseres Immunsystems – wieder gesund und widerstandsfähig werden zu lassen, und welche, zumindest vorübergehend, eventuell auch dauerhaft vom Speiseplan gestrichen werden sollten. Ihre Prinzip: Essen soll uns ernähren, nicht stressen.

Als Grundlage wählt Nadja das Paläo-Prinzip, also die Verwendung natürlicher Lebensmittel und der Verzicht auf industriell verarbeitete Speisen sowie einen möglichst artgerechten Lebensstil. Denn auch Lärm, Licht, Schlaf, Regeneration, Entspannung und Bewegung spielen eine wichtige Rolle. Das gilt sowohl für den Körper, als auch den Geist. Und letzteres ist nicht zu verachten. Denn auch wenn eine sinnvolle Ernährung dafür

sorgt, dass sich Entzündungsgeschehen im Körper reduzieren lassen, darf die Psyche nicht außer Acht gelassen werden. Denn versteckte, nicht bearbeitete Konflikte im Inneren äußern sich zum Teil auf der physischen Ebene, damit wir irgendwann genauer hinschauen. Warum essen wir denn z. B. gerne Schokolade, wenn wir uns mies fühlen? Sie gibt uns ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit. Essen kann auch Sicherheit vermitteln oder eine Abgrenzung nach außen und eine zum Teil sichtbare Schutzschicht erzeugen. Daher widmet Nadja aus ihrer Erfahrung mit Klienten auch diesem Aspekt ein ganzes Kapitel. Denn auch auf der geistigen Ebene können wir selbst, mit Hilfe gezielter Methoden, schon viel erreichen, um zu gesunden.

Fazit

Das Buch „Allergiefrei: Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten Verstehen. Lindern. Heilen.“ von Nadja Polzin ist ein Augenöffner in vielerlei Hinsicht. Wir lernen viel über uns selbst und bekommen auch die richtigen Wegweiser an die Hand, wie wir uns selbst helfen können. Egal, ob es sich um handfeste Allergien handelt, mit denen wir zu kämpfen haben, oder leichte Unverträglichkeiten, die wir gar nicht als solche wahrnehmen, weil sie leider fast schon als „normal“ gelten. Normal ist, wenn wir vor Leichtigkeit und Energie strotzen, und nicht der aufgeblähte Bauch nach dem Essen!

Jason Fung: Die Schlankformel



Warum werden wir dick und was können wir dagegen tun? Diese beiden Fragen stehen im Mittelpunkt des Buches „Die Schlankformel“ von Dr. Jason Fung. Gut, so ziemlich jeder Abnehmeratgeber behauptet dasselbe von sich, und doch unterscheidet sich das vorliegende Buch maßgeblich von allen anderen. Wie, das zeige ich im Verlauf der Rezension genauer auf.

Dr. Jason Fung ist Nephrologe, also ein Arzt, der nierenkranke Patienten betreut. Er ist auf die Behandlung derjenigen spezialisiert, deren Nieren so geschädigt sind, dass sie eine regelmäßige Dialyse benötigen. Durch seine Arbeit erkannte er, dass eine der Hauptursachen für Nierenschäden Diabetes

Typ-2 ist, und das er lange Zeit, wie er es gelernt hatte, nur die Symptome der Krankheit behandelte, aber nicht ihre Ursache. In dem Buch „Die Schlankformel“ bzw. im englischen Original „The Obesity Code (Der Code zur Fettleibigkeit)“, erklärt er in fünf Schritten die Ursachen für Fettleibigkeit und im sechsten und letzten Schritt zeigt er den Weg aus dem Schlamassel auf.

Der Inhalt

319 Seiten, aufgeteilt in sechs Hauptkapitel, geben einen tiefen, wissenschaftlich basierten und trotzdem leicht verständlichen Einblick in die Gründe, warum heute immer mehr Menschen an Übergewicht leiden. Und nicht zuletzt, wie dieses Phänomen umgekehrt werden kann.

Teil 1: Die Epidemie

Übergewicht ist die Folge von zu viel Essen, zu wenig Bewegung und zu geringer Disziplin, richtig? Dr. Jason Fung startet sein Buch am Beispiel von Ärztekollegen, die aufgrund ihres Durchhaltevermögens im Studium plus dem erworbenen Wissen prädestiniert sein sollten, schlank zu sein. Doch auch unter ihnen greift die Fettepidemie immer weiter um sich. Warum? Fung meint, dass der Grund dafür in der Frage nach der Ursache liegt. Denn dadurch, dass wir vermeintlich alles wissen, warum immer mehr Leute immer dicker werden, nämlich durch übermäßiges Essen, zu geringer Bewegung und einem schwachen Geist, der eigentlichen Ursache nicht auf den Grund gehen. Ein Streifzug durch die Geschichte der jüngeren Ernährungsempfehlungen seit 1825 verdeutlicht den Wahnsinn, der hinter der sich immer stärker ausbreitenden Epidemie steckt.

Teil 2: Der Kalorienschwindel

Dieser Teil des Buches zeigt fünf grundlegende Irrtümer aktuell „bewährter“ Kalorienmodelle auf. Denn der Körper ist eben kein Verbrennungsmotor, der genau die zugeführte Menge an Kalorien wieder verbrennt. Hierzu zieht er unter anderem drastische Experimente an Freiwilligen heran, die bewusstem Hungern ausgesetzt wurden und nicht in dem Maße abnahmen, wie es aufgrund der Kalorienverbrauchsrechnung hätte der Fall sein sollen. Oder gegenteilige Versuche, bei denen Personen, trotz gezielter „Überfütterung“ nicht in dem Maße zunahmten, wie berechnet.

Teil 3: Ein neues Fettleibigkeitsmodell

Dieses Kapitel zeigt die weiteren Faktoren auf, die zum Dicksein führen, neben dem schon als falsch entlarvten Kalorienmodell. Fung ist überzeugt davon, dass Fettleibigkeit eine Krankheit ist, die von vielen Faktoren beeinflusst wird, nicht

zuletzt durch die Zeit, die andere Modelle vollständig außen vor lassen. Er stellt die Theorie der „hormonell bedingten Fettleibigkeit“ auf und belegt diese. Die Erklärung, wie Verdauung funktioniert und welche Hormone daran beteiligt sind, führen zum Insulin, das bei dünnen Menschen so wirkt, wie es soll, während es bei Dicken aus der Balance geraten ist. Fung führt an, dass er jeden Menschen dick machen kann, wenn er nur lange genug Insulin verschreibt (und andere Medikamente, die den Insulinspiegel steigen lassen). Der Schlüssel zur Fettleibigkeit ist ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel. Übrigens sorgt auch ein dauerhaft erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol dafür, dass der Insulinspiegel zu hoch ist und somit die Zunahme begünstigt. Im Gegenzug erklärt Fung, warum die ersten Low Carb-Diäten wie durch William Banting oder Robert Atkins propagiert, so erfolgreich waren, aber dennoch einen Fehler enthielten: Sie vernachlässigten die Insulinresistenz. Er zeigt die Entwicklung und Auswirkung der Insulinresistenz auf.

Teil 4: „Fettleibigkeit als soziales Phänomen“

Dieser Abschnitt des Buches geht der Frage nach, wie die Theorie der hormonell bedingten Fettleibigkeit Zusammenhänge mit Armut erklärt, oder was gegen Übergewicht bei Kindern getan werden kann.

Teil 5: „Was stimmt nicht mit unserer Ernährung?“

Dieses Kapitel widmet sich den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten und ihrer Rolle beim Zunehmen. Ein besonderer Augenmerk wird hierbei auf die Fructose, also den Fruchtzucker gelegt, sowie die Wirkung von künstlichen Süßstoffen.

Teil 6: „Die Lösung“

Im letzten Teil des Buches werden Wege aufgezeigt, wie das hormonelle Gleichgewicht nachhaltig wiederhergestellt werden kann: Also eine Reduktion des dauerhaft erhöhten Insu-

linspiegels und der Insulinresistenz sowie die Normalisierung der Insulinproduktion. Der Schlüssel hierzu ist eine drastische Reduktion von (bzw. idealerweise der komplette Verzicht auf) stark verarbeiteten Kohlenhydraten wie Zucker und raffinierten Mehlen sowie ein maßvoller Verzehr von Proteinen. Zusätzliche Schützenhilfe bietet das Fasten. Egal ob Langzeitfasten oder die verschiedensten Formen des Intervallfastens. Weitere notwendige Maßnahmen umfassen ein gezieltes Stressmanagement sowie die Verbesserung des Schlafes zur Senkung des Cortisolspiegels.

Das Fazit

„Die Schlankformel“ ist das erste Buch, das meiner Meinung nach jedem Laien auf verständliche Weise vermittelt, wie er dauerhaft abnehmen kann, und trotzdem zu gezielten Anlässen auch mal Zucker und Co. essen darf. Denn eine dauerhafte Selbstgeißelung in Bezug auf Kalorien oder bestimmter Lebensmittel führt oftmals früher oder später zu Frust und dem Rückfall in alte Gewohnheitsmuster. Hut ab, dass Dr. Fung es schafft, den komplexen Hormonhaushalt so darzustellen, dass selbst ohne Hintergrundwissen in der Biochemie nachvollziehbar ist, was in unserem Körper vorgeht. Mein einziger Kritikpunkt geht an die Übersetzung des Titels, was aber wohl eher den Verkaufsargumenten geschuldet ist als einer schlechten Übersetzung. Denn die „Schlankformel“ dürfte wesentlich mehr Leser anziehen, als der „Code zur Fettleibigkeit“, obwohl genau dieser im Buch sehr schön geknackt wird.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

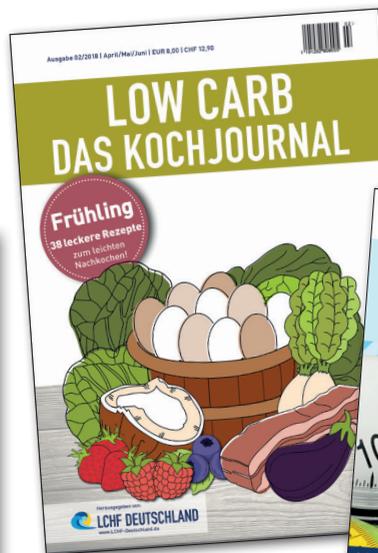
Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten

Erscheinungstermin: 23. April 2018

Jetzt
vorbestellen!



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

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

LOW CARB DAS KOCHJOURNAL FRÜHLING

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



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 // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

