

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

NEU
im Handel!

DU
SCHAFFST
DAS!

LCHF und Sport

Low Carb in der Schwangerschaft

Ketogene Ernährung bei Krebs

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
LCHF Grundschule	04
Infobox Protein	05
WISSENSWERTES	
„Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!“ von Nadja Polzin	06
Die ideale Sportlerernährung: Fette vs. Kohlenhydrate von Julia Schuler	09
Nebenwirkung Vitalstoffmangel von Miriam Hoffbauer	12
Schadet LCHF in der Schwangerschaft? von Elisabeth Häusler	14
Ketogene Ernährung, ja oder nein? von Dr. med. Vilmos Fux	16
Meine Erfahrungen nach 30 Tagen Reset für den Darm von Susanne Lonkowsky	18
Ist die Ketogene Ernährung ein Jungbrunnen? von Mag. Julia Tulipan	21
Ketolumne: Keto bei Krebs – Winterzeit von Christiane Wader	23
Keto, Fasten und antiangiogenetische Lebensmittel von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	26
Interview mit Romina Scalco	29
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Vom Couch-Potato zum „Zuckersportler“ von Christian Stehle	32
Poly... was? von Kerstin Koranda	34
Mein Weg von Ulrike Rubenbauer	40
LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018	42
KREATIVE KÜCHE	
Winter-Rezepte von Birgitta Höglund	44
Thermomixrezept von Susanne Lonkowsky	47
GESUNDHEITSTRAINING	
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Maca von Dr. Sabine Paul	50
Gehirn-Akrobatik der etwas anderen Art von Silke Schaible	52
LCHF COACHING	54
BESUCH BEIM TEAM DIET DOCTOR	55
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	57
FUTTER FÜRS HIRN	59
GANZHEITLICHER STRESS-COACH	61
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Nebenwirkung Vitalstoffmangel

von Miriam Hoffbauer

Die Gesundheitsberichterstattung des Bundes zeigt für 2016 auf, dass insgesamt 1.407 Millionen Packungen Arzneimittel (<http://bit.ly/2h64557>) ausgegeben wurden, sowohl verordnet als auch im Bereich der Selbstmedikation. Jede einzelne Packung enthält einen Beipackzettel, der Wirkweise, Einnahme, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, Nebenwirkungen und Kontraindikationen aufzeigt. Was selten drin steht, aber mindestens genauso wichtig ist: Fast alle dieser Medikamente lösen bei regelmäßiger Einnahme Vitalstoffmängel aus.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind für den Körper notwendig, um gut zu funktionieren. Manche Vitalstoffe kann der Körper unter bestimmten Bedingungen selbst herstellen, wie z. B. Vitamin D. Andere werden über die Nahrung aufgenommen oder aus zwei vorhandenen Stoffen im Körper umgewandelt. Medikamente verursachen über fünf verschiedene Wege einen Vitalstoffmangel:

1. Die Bildung von Mikronährstoffen wird beeinträchtigt
2. Vitalstoffe werden vermehrt über den Urin ausgeschieden
3. Der Mikronährstoffwechsel wird beeinträchtigt
4. Aufnahme der Vitalstoffe wird gestört
5. Verwertung der Mikronährstoffe wird gestört



Miriam Hoffbauer

www.ketovida.de

Medikamente beeinflussen die körpereigene Bildung von Mikronährstoffen

In dieser Kategorie sind Statine, also Cholesterinsenker, das beste Beispiel dafür, wie Medikamente den Körper darin beeinträchtigen, wichtige Enzyme selbst zu bilden. Sie beeinträchtigen bzw. verhindern zum Teil komplett den Aufbau von Coenzym Q10. Dieses ist ein zentraler Baustein im Energiestoffwechsel. Die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, benötigen Q10, um Energie zu produzieren. Wenn durch die Statine die Produktion extrem eingeschränkt ist oder bei fortwährender Einnahme ganz zum Erliegen kommt, kann das zu Müdigkeit, Antriebschwäche, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck führen.

Vermehrte Ausscheidung von Vitalstoffen über den Urin

Diuretika, die zum Beispiel bei Herzinsuffizienz, Ödemen oder Bluthochdruck die vermehrte Harnausscheidung anregen sollen, steigern die Ausscheidung von Magnesium über die Nieren. Das führt bei längerer Anwendung zu einem Mangel, der sich in Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen bis hin zu Problemen mit dem Blutdruck bemerkbar machen kann. Auch sind durch Magnesiummangel Probleme mit dem Fett- und Zuckerstoffwechsel bekannt.

Beeinträchtigung des Mikronährstoffwechsels

Antiepileptika, die epileptische Anfälle verhindern sollen, können in der Leber ein Enzym stimulieren, das zu einem vermehrten Abbau von Vitamin D führt. Vitamin D-Mangel wird mittlerweile mit diversen Krankheitssymptomen in Verbindung gebracht: Müdigkeit, Muskelschwäche, Osteoporose, Immunschwäche, Herzrhythmusstörungen, Depression usw.



Gestörte Aufnahme und Verwertung von Vitalstoffen

Säureblocker, die den Reflux, also das Aufstoßen von Magensäure bekämpfen sollen, blockieren ein Enzym in den Zellen der Magenschleimhaut, das die Magensäure in den Magen pumpt. So wird der pH-Wert des Magens verändert, was die Aufnahme von Vitamin B 12 und Magnesium stört. Ist statt Säureblockern das Diabetes-Medikament Metformin im Einsatz, gelangt zwar Vitamin B 12 in den Darm, wird dort jedoch nicht mehr über die Darmwand aufgenommen. Vitamin B12-Mangel kann zu schweren Nervenschäden führen. Antibiotika bekämpfen krankmachende Bakterien, beeinträchtigen aber leider auch die guten Darmbakterien, die dem Körper unter anderem Vitamin K zur Verfügung stellen. Auch ein großer Vitalstoffräuber ist die Antibabypille. Rund 6 Millionen Frauen nehmen diese in Deutschland und wissen über mögliche Nebenwirkungen wie erhöhte Thrombosegefahr, Gewichtszunahme oder Migräne mehr oder weniger Bescheid. Was wohl kaum einer weiß, ist, dass die Pille, wie fast alle Hormonpräparate, einen drastischen Einfluss auf den Mikronährstoffhaushalt hat. So wurde in Studien nachgewiesen, dass die Pille die Blutspiegel der B-Vitamine Folsäure, B2, B6 und B12, sowie Vitamin C, Magnesium und Zink deutlich senkt und gleichzeitig das Homocystein im Blut deutlich steigen lässt. Homocystein ist an der Entstehung zahlreicher Krankheiten beteiligt.

Vitalstoffmängel unter Medikamentengabe vorbeugen

Die Auswirkungen der Medikamente auf die Vitalstoffe im Körper kann auf zwei Wegen verhindert bzw. behoben werden. Zum einen kann versucht werden, über Lebensstiländerungen gewisse Medikamente überflüssig zu machen. Zum Beispiel die Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung bei Diabetes Typ 2 kann die Gabe von Metformin reduzieren, im besten Fall überflüssig machen. Auch bei Antiepileptika ist es eine Überlegung wert, auf die ketogene Ernährung umzustellen. Denn diese ist um 1920 herum als Behandlungsmethode von Epilepsie entwickelt worden. Es gibt aber auch Krankheiten, da gibt es kaum einen Weg an den Medikamenten vorbei. In dem Fall sollte zusammen mit dem Arzt oder Apotheker geschaut werden, welche Vitalstoffe über gute Nahrungsergänzungsmittel (bitte nicht die aus dem Supermarkt!) zugeführt werden sollten, um Mängel auszugleichen bzw. ihnen gleich vorzubeugen.

Miriam Hoffbauer



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/>



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

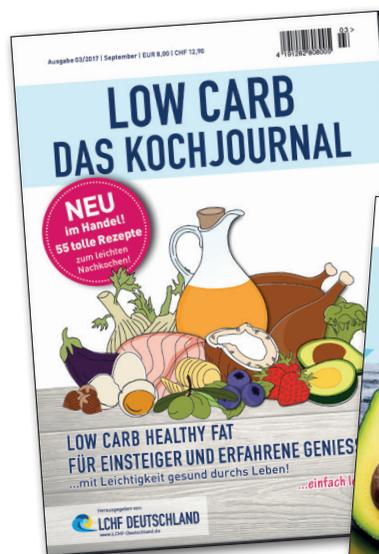
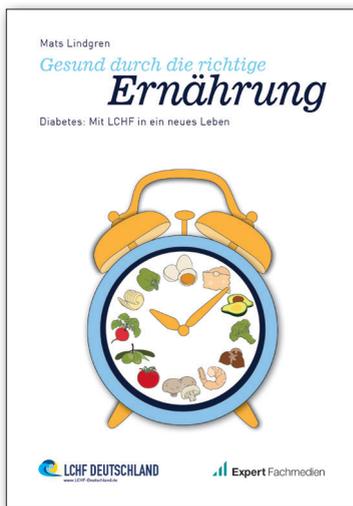
Mats Lindgren

**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

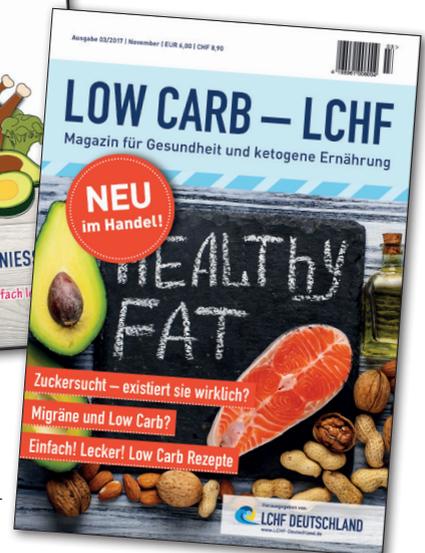


**LOW CARB – LCHF
Magazin für Gesundheit und
ketogene Ernährung**

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

**LOW CARB – Das Kochjournal
FÜR EINSTEIGER**

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

