Low Carb – LCHF
Kongressjournal

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

11. Februar 2017 in Düsseldorf

Bild: ©Kasto-fotolia.com

LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Expert Fachmedien

Herzlich Willkommen zum 1. Deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf!

„Wir haben es geschafft!“

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Alles begann mit der Begeisterung und unseren regelmäßigen Teilnahmen an informativen Veranstaltungs- und Vortragsreihen mit internationalen und qualifizierten Referenten in Schweden, dem LCHF-Mutterland, wo das Thema schon lange erfolgreich einem breiten Publikum vermittelt wird!

Damit wurde unser Interesse am „Veranstaltungen organisieren“ geweckt und daran, ein entsprechendes „Event“ auch den deutschsprachigen, Low Carb – LCHF-interessierten Menschen zu bieten. Die LCHF-Ernährung wird in Deutschland immer populärer, da sie der Gesundheit sehr förderlich ist.

Mit dem Kongress schaffen wir nun eine attraktive Plattform für alle Low Carb-Ernährungsformen. Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

Die Schwerpunktthemen des Kongresses sind in diesem Jahr Diabetes, Krebs und die Gewichtsregulierung.

Wir freuen uns auf eine gute Mischung aus bekannten Referenten und Ausstellerfirmen. Und auf diskussionsfreudige und interessierte Teilnehmer, die sich gegenseitig mit ihrer Begeisterung für eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten und mehr hochwertigen Fetten sowie neue Ideen anstecken und in einen lebhaften Austausch treten werden.

Besonders bedanken möchten wir uns bei unseren tollen Referenten und den ausstellenden Firmen sowie bei dem Geschäftsführer und den Mitarbeiterinnen der Expert Fachmedien GmbH.

Gesunde Grüße

Margret Ache und Iris Jansen

www.lchf-deutschland.de

Düsseldorf, im Februar 2017

INHALT

Editorial	02
Inhalt	03
Vorwort	04
Interview	05
Programm	06
Die Aussteller	07
Die Sponsoren	07
Hanna Boëthius	08
Ulrich Fischer	10
Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder	12
Julia Gruber	16
Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer	19
LCHF Akademie	23
Bettina Meiselbach	24
Dr. Sabine Paul	28
Daniela Pfeifer	30
Prof. Dr. med. Jörg Spitz	32
Mag. Julia Tulipan	34
Inserentenverzeichnis	37
Christiane Wader	38
Kjell Granelli	40
Grundkurs Schwedisch	43
Online-Coaching	45
Impressum	46

VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher des 1. Deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongresses in Europa,

innerhalb kürzester Zeit hat sich der neue Geschäftsbereich „Gesundheit und Ernährung" zu einem zweiten Standbein unseres Verlages entwickelt.

Was mit dem Hobby einer Mitarbeiterin begann, entfaltete in den vergangenen zwei Jahren eine beachtliche Dynamik. Selten habe ich erlebt, dass in solch kurzen Abständen so zahlreich Produkte entstehen. Danken möchte ich dafür nicht nur den Mitarbeitern der Expert Fachmedien GmbH, sondern insbesondere Iris Jansen und Margret Ache von LCHF Deutschland. Etwas „Schützenhilfe" hatten wir bei dieser rasanten Entwicklung wohl auch aus Schweden – wie ich gelernt habe, ein Land, in dem LCHF als Ernährungskonzept schon viel länger und tiefer verankert ist als bei uns.

Fachveranstaltungen sind für einen Verlag wie uns die optimale Ergänzung des Publikationsgeschäfts. Hier treffen wir Sponsoren, Kunden und Autoren persönlich – und können lernen, welche Themen all diese Partner unseres Verlages besonders bewegen. Ich wünsche daher nicht nur diesem ersten Kongress jeden erdenklichen Erfolg – vielmehr wünsche ich mir, dass dieser sich zu einem jährlich wiederkehrenden Treffpunkt entwickelt, bei dem neben den Fachvorträgen auch das „Netzwerken" so sehr begeistert, dass die jährliche Teilnahme eine Selbstverständlichkeit wird.

Wir als Veranstalter werden unser Möglichstes dafür tun, dass dies gelingt. In diesem Sinne: Viel Erfolg, viel Spaß und erfolgreiches Netzwerken!

Ihr

Paul R. Hoene
Geschäftsführer
Expert Fachmedien GmbH

INTERVIEW

Herr Hoene, die Expert Fachmedien GmbH ist ein recht junges Unternehmen und hatte sich vornehmlich auf dem Gebiet der keramischen und feuerfesten Werkstoffe spezialisiert. Dann kam das Jahr 2014 und der Bereich Gesundheit und Ernährung wurde aufgebaut. Wie kam es dazu?

Um das damals noch als Hobby betriebene Verlegen der LCHF Magazine professionell zu gestalten, integrierte die Expert Fachmedien GmbH den Bereich in ihr Portfolio: So konnten das vorhandene Verlags-Knowhow und das vielversprechende Projekt miteinander verknüpft werden.

Welche Beziehung haben Sie selbst zu Ihrem neuen Geschäftszweig?

Ich verfolge die Entwicklungen im Bereich der Low Carb-Ernährung und deren wachsende Popularität mit großem Interesse. Erstaunt bin ich immer wieder, wie Menschen mit einer einfachen Umstellung der Ernährung geholfen wird. Ich selbst verfolge keine bestimmte Ernährungsform, ausgewogen und alles im richtigen Maß.

Wie beurteilen Sie die Entwicklung in dem Wachstumsmarkt Gesundheit und Ernährung seit 2014?

Das Bewusstsein der Menschen für eine gesunde Ernährung ist enorm gestiegen. Das Thema wird stetig und umfassend in Zeitschriften, Büchern, dem Internet und TV-Sendungen aufgegriffen. Es gibt für jedermann eine passende Ernährungsform, die helfen und unterstützen kann, gesund und zufrieden leben zu können.

Sie sind der Veranstalter des 1. Deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongresses in Europa, welche Erwartungen haben Sie?

Fachveranstaltungen sind für einen Verlag wie uns die optimale Ergänzung des Publikationsgeschäfts. Hier treffen wir Sponsoren, Kunden und Autoren persönlich – und können lernen, welche Themen all diese Partner unseres Verlages besonders bewegen. Es wäre toll, wenn sich dieser Kongress zu einem jährlich wiederkehrenden Treffpunkt entwickelt, bei dem neben den Fachvorträgen auch das „Netzwerken" so sehr begeistert, dass die jährliche Teilnahme eine Selbstverständlichkeit wird.

Für was begeistert sich der Privatmensch Paul Hoene?

Meine Familie, drei Töchter und Hund, halten mich neben dem Job auf Trab. Dazu der derzeitige Hausbau und damit verbundene Umzug lassen nicht viel Platz für anderes. Nichtsdestotrotz plane ich, selbst kleine Boote zu bauen oder zu restaurieren, werkle gerne im Haus,...paddeln,...(((-:

Ich bin fasziniert von technischen Neuerungen, lege dabei aber großen Wert auf eine nachhaltige Ausrichtung dieser Technologien. Elektromobilität und regenerative Energien finde ich besonders spannend.

Vielen Dank, Herr Hoene. Wir bedanken uns auch für die sehr gute und zukunftsorientierte Zusammenarbeit und freuen uns auf noch viele spannende Projekte mit Ihnen und der Expert Fachmedien GmbH.

Redaktion Low Carb – LCHF Magazin

PROGRAMM

UHRZEIT	AKTIVITÄT	REFERENT
8.30	**Registrierung und Ausstellung**	
9.20	**Begrüßung**	Nadine Pungs, Moderation
9.30	Fett – eine Liebeserklärung	Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder
10.00	Futter für die Zellen	Mag. Julia Tulipan
10.30	Stress? – Wie Gehirn und Gewicht genuss-voll in Balance kommen	Dr. Sabine Paul
11.00	Diskussionsrunde Low Carb bei Diabetes	Hanna Boëthius, Bettina Meiselbach
11.30	Fragerunde	Alle
12.00	**Mittagspause / Ausstellung**	
14.00	Vortrag und Interview zur ketogenen Ernährung bei Krebs	Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer Christiane Wader
14.40	LCHF und die 5-Elemente-Ernährung	Daniela Pfeifer
15.05	Fragerunde	Alle
15.30	**Kaffeepause / Ausstellung**	
16.00	Darmgesundheit	Julia Gruber
16.30	...sei nicht sauer!	Ulrich Fischer
17.00	Vitamin-D – wieder nur ein Hype?	Prof. Dr. med. Jörg Spitz
17.30	Fragerunde	Alle
18.00	**Come together und Ausstellung**	

DIE AUSSTELLER

Bodymed AG	Kirkel/D
Coconut Business GmbH	Wertingen/D
Dr. Almond – Charrak Nutrition GmbH	Bobenheim-Roxheim/D
Dr. Edibon Swiss Medical Food AG	Appenzell/CH
Expert Fachmedien GmbH	Düsseldorf/D
Hecht Pharma	Hollnseth/D
LCHF Akademie GbR	Elmshorn/D
LCHF Deutschland	Hilden/D
proweightless GmbH	Eisenach/D
Ölmühle Solling GmbH	Boffzen/D
San Omega GmbH	Berlin/D
Systemed Verlag	Lünen/D
TAVARLIN GmbH	Pfungstadt/D
FiberHUSK Trio Pharma ApS	Kobenhavn S/DK

DIE SPONSOREN

Der Low Carb – LCHF Kongress 2017 wird durch zahlreiche Sponsoren unterstützt. Herzlichen Dank dafür!

Das Druckhaus Beineke Dickmanns GmbH	Korschenbroich/D
Dr. Almond – Charrak Nutrition GmbH	Bobenheim-Roxheim/D
Dr. Edibon Swiss Medical Food	Appenzell/CH
Expert Fachmedien GmbH	Düsseldorf/D
Hecht Pharma GmbH	Hollnseth/D
Jordan Olivenöl GmbH	Hilden/D
LCHF Deutschland	Hilden/D

das druckhaus print & neue medien

Dr. Almond Low-Carb & Gluten-Free

SWISS MEDICAL FOOD AG
Ihr Partner in der Supportiv-Therapie.

Expert Fachmedien

Hecht Pharma

JORDAN OLIVENÖL

LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Hanna Boëthius

Hanna lebt, seit sie 2 Jahre alt ist, mit der Diagnose Typ-1-Diabetes. Mit über 25 Jahren begann sie 2011, nach vielen verzweifelten Momenten, Höhen und Tiefen, Fehlern und Irrtümern, mit der LCHF-Ernährung.

Es war, als ob ihr ganzes Leben in Ordnung gebracht wurde. Durch die Reduktion von Kohlenhydraten gewann sie einen Großteil ihrer Gesundheit zurück.

Hanna kommt aus Schweden, lebt aber seit 18 Jahren außerhalb von Zürich in der Schweiz. Heute ist sie diplomierter Ernährungscoach. Nachdem sie selbst Jahre gebraucht hat, ihren eigenen Weg mit Diabetes zu finden, kann sie jetzt anderen Diabetikern helfen, schneller die richtige Richtung einzuschlagen.

Über ihre eigene Firma, Hanna Diabetes Expert, gibt sie Informationen über Low Carb und Diabetes weiter. Zusätzlich zum Coaching bietet sie Workshops an und kann so vielen Menschen zeitgleich helfen. Ebenfalls ist sie als Rednerin unterwegs, wie zum Beispiel bei der Low Carb Cruise 2017 in Alaska, USA und, später im Jahr, bei der KetoCon in Austin, Texas, USA. Hanna ist auch im Verwaltungsrat der schwedischen gemeinnützigen Organisation SmartaDiabetiker tätig und Mitgründerin vom ersten internationalen Low Carb Kongress 2017 in Europa, The Low Carb Universe! Dort werden Superstars wie Jimmy Moore, Dr. Eric Westman und Dr. Sarah Hallberg dabei sein! Der Kongress findet im November auf Mallorca statt.
Mehr Infos finden Sie auf www.thelowcarbuniverse.com

Ein harter Weg zur Diabetes-Expertin

Ich war schrecklich müde, schlapp und konnte überall einschlafen. Ich hatte starken Durst und musste immer wieder auf's Klo.

Meine Mutter erkannte ihre Tochter nicht mehr und brachte mich zum Arzt, der bei mir Typ-1-Diabetes diagnostizierte. Meine Erinnerungen an das Krankenhaus sind voller Lücken, schließlich war ich ja erst 2 Jahre alt. Ich erinnere mich aber an den riesengroßen Schrank voller Pyjamas, aus dem ich meinen selber aussuchen durfte. Und an meine Lieblingspuppe, die ich leider nicht mit nach Hause nehmen durfte. Das ist jetzt 31 Jahre her. Typ-1-Diabetes ist eine autoimmune und chronische Krankheit, bei der das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört. Das bedeutet noch heute, dass Typ-1-Diabetiker lebenslang jeden Tag Insulin injizieren müssen, entweder mit Spritzen oder durch eine Insulinpumpe.

Typ-2-Diabetiker produzieren noch Insulin, aber die Körperzellen erkennen das nur unzureichend. Typ-2 kann oft mit einer korrekter Ernährung (z.B. LCHF) und Tabletten wie Metformin behandelt werden. Auch hier gibt es bis heute kein Heilmittel, nur verschiedene Behandlungswege.

Was haben meine Eltern damals, am Anfang meiner Krankheit, über Ernährung gelernt? Erstaunlicherweise nicht viel anderes als das, was noch heute ein neuer Diabetiker lernt. Nämlich: Kohlenhydrate sind wunderbar, am liebsten Getreide zu jeder Mahlzeit, mindestens 60%. Zu den Mahlzeiten darf gerne Milch getrunken werden. Wenn man Früchte isst, erhält man Bonuspunkte. Essen muss man 6-Mal pro Tag, 3 Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen), und dazu noch 3 Zwischenmahlzeiten, um den Blutzucker stabil zu halten. Vielleicht war das damals so, als die verschiedenen Arten

von Insulin nicht so flexibel waren wie heute. Empfohlen wurden viele Kohlenhydrate, ein wenig Eiweiß und ganz, ganz wenig Fett. Fett ist ja gefährlich! Dass Kohlenhydrate genau der Grund sind, der Diabetikern Probleme bereitet, spielte und spielt heute noch keine Rolle.

Mit Typ-1-Diabetes zu leben ist immer ein schwieriger Balanceakt, wobei Insulin, Essen, Blutzucker, Aktivität, Laune und manchmal sogar das Wetter berücksichtigt werden müssen. Damit aufzuwachsen machte ziemlich einsam, obwohl meine Eltern sich sehr bemüht haben, um das Ganze nicht schlimmer als nötig zu machen. Wir versuchten, so weit wie möglich, ein „normales" Leben zu führen. Ich war lange das einzige Kind in meiner Schule, das Diabetes hatte, und wurde oft gehänselt. Ich war ja „anders" und andere Kinder konnten das natürlich nicht verstehen. Meine Eltern haben mir während dieser Zeit geholfen, so gesund wie möglich zu bleiben.

Das scheiterte, als ich Teenager wurde und meine Hormone verrückt spielten. Meine früher stabilen Blutzuckerwerte waren weg und ich unfreiwillig auf die Diabetesachterbahn gestiegen. Die Blutzuckerwerte waren mal hoch, tief, oben, unten. Was einen Tag funktionierte, hatte am darauffolgenden Tag keine Wirkung. Für mich war es damals unmöglich, das Ganze zu verstehen.

Das war der Start einer 10-jährigen Suche nach dem richtigen Weg für mich. Ich habe alles probiert, um eine dauerhafte Lösung zu finden. Neue Medikamente, neue Präparate, neue Sportarten, neue Diäten. Ich habe sogar ab und zu alles, was mit Diabetes zu tun hatte, komplett aufgegeben, was nicht gerade weiter half. Es machte alles viel, viel schlimmer.

Für ein paar Jahre bin ich in einer Limbo zwischen Leben und Tod gewesen. Ich bin öfter rein und raus aus dem Krankenhaus, als ich mich erinnern möchte. Die Versuche, etwas Neues zu probieren, brachten mich ins Krankenhaus. Und keiner konnte mir sagen, wie viel einfacher man mit Diabetes leben konnte.

Nach einem beruflichen Burnout habe ich überlegt, was ich wirklich im Leben machen möchte. Ich fing an, mich als Ernährungscoach ausbilden zu lassen. Das hat mir letztendlich das Leben gerettet. Ich kann mich noch erinnern, wie wir alles über Kohlenhydrate und wie sie im Körper reagieren, gelernt haben. Mein Lehrer sagte zu mir, dass ich zweimal über das nachdenken sollte, was ich esse, denn ich konnte ja kein Insulin produzieren! Das war mein Wendepunkt.

Konnte es wirklich SO einfach sein? Hätte ich die qualvollen Jahre vermeiden können? Ich war wütend, enttäuscht und traurig. Warum hat mir das niemand früher gesagt?

Ich fing an, Kohlenhydrate langsam aus meinem Essen auszuschließen. Zuerst alles, was Gluten enthält, dann Reis, Kartoffeln und alle anderen Getreidearten. Ich fing an, mehr Eiweiß und Fette zu essen. Im Grunde habe ich damals mit Paleo angefangen und bin langsam zu LCHF gewandert. Ich habe das ganz auf eigene Initiative gemacht, ohne die Hilfe von Ärzten, Ernährungsberatern oder Coaching. Das ist vielleicht nicht gerade zu empfehlen, weil es harte Arbeit ist, und ich hätte mich über ein bisschen Hilfe und Zuspruch gefreut. Trotzdem spürte ich sehr schnell, wie viel besser es mir ging. Meine Achterbahn ähnlichen Blutzuckerwerte wurden mit einem Mal besser, so dass sich mein Insulinbedarf nach ein paar Tagen reduzierte, weil ich natürlich weniger blutzuckererhöhendes Essen zu mir nahm.

Das ist jetzt fünf Jahre her und das absolut Beste, was ich je für meine Gesundheit, meine Diabetes und mein Leben getan habe. Ich habe in dieser Zeit erstaunliche Ergebnisse erreicht. Meine Blutzuckerwerte sind jetzt gut zu kontrollieren. Mein HbA1c ist stabil und wesentlich niedriger als vorher. Mein Cholesterinspiegel ist ausgezeichnet, und mein Blutdruck ist auch niedriger. Ich nehme jetzt ca. 20-25% von der Menge Insulin, die ich vorher gespritzt habe. Anstatt Spritzen zu nehmen, habe ich jetzt eine Super-Kombination: eine Insulinpumpe und ein kontinuierlicher aufzeichnendes Blutzuckermessgerät, das mir noch zusätzlich hilft.

Heutzutage esse ich sogar abwechslungsreicher und ausgewogener als zu Zeiten mit vielen Kohlenhydraten. Ich esse ca. 30 g Kohlenhydrate pro Tag, aus verschiedenen Arten von Gemüse, weil ich herausgefunden habe, dass das die Höchstgrenze für mein Wohlbefinden ist. Zudem esse ich eine gemäßigte Menge Eiweiß und der Rest meines Essens besteht aus jeder Form von Fett (außer Transfette). Und ich fühle mich wirklich wohler als je zuvor!

Heute biete ich anderen Diabetikern Hilfe an, die ihr Leben vereinfachen und verbessern möchten. In meiner Arbeit als Diabetescoach treffe ich fantastische Leute, die erstaunliche Ergebnisse erzielen, schöne HbA1c -Werte und eine bessere und gesündere Lebensqualität erhalten.

» Erschienen im LCHF Magazin 02/16

Hanna
diabetes expert
www.hannaboethius.com

Ulrich Fischer

Herr Ulrich Fischer ist seit mehr als 15 Jahren begleitender Berater für Ärzte und Therapeuten im Bereich der „Ganzheitsmedizin". Kern seiner Beratungen ist immer schon die Gesunderhaltung des Menschen basierend auf der Überzeugung, durch den gezielten Einsatz von körpereigener, orthomolekularer Substanzen neben ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung alternative Möglichkeiten zu einem gesünderen und somit besseren Leben zu bieten.

Seit 2015 ist der gebürtige Essener als ausgebildeter Mikronährstoff- und Medizinprodukteberater fester Bestandteil des Teams der HECHT Pharma GmbH. Ulrich Fischer ist weiterhin Ansprechpartner für naturheilkundlich orientierte Ärzte und Apotheker sowie Berater an der Seite von Heilpraktikern, die ein Interesse an traditionellen wie modernen, natürlichen Gesundheitsprodukten haben.

...sei nicht sauer!

Intrazelluläre Entsäuerung – Basis für einen gesunden Organismus.

Ein Vortrag von Ulrich Fischer, HECHT Pharma GmbH, Bremervörde

Der Wasser- und Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp soll auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapieverfahren geantwortet haben: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung und drittens Entgiftung." Zu seiner Zeit waren der Wissenschaft Ionenkanäle und Aquaporine, die Zugangskanäle durch die Zellmembran nicht bekannt. Für deren Entdeckung erhielt 2003 Peter C. Agre den Nobelpreis für Chemie. Nach diesen Erkenntnissen würde Kneipp seine Antwort wahrscheinlich so formulieren: „Erstens intrazelluläre Entsäuerung, zweitens Entschlackung und drittens Entgiftung."

Eine ausgewogene Säure-Basen-Balance wird heute als wichtiger Faktor zur Gesunderhaltung des menschlichen Organismus angesehen. Unausgewogene Lebensrhythmen und damit einhergehende Einflüsse durch moderne Ernährung, Umwelt, Technologien oder dem allgemeinen Lebenswandel tragen zu einer schleichenden Übersäuerung der Zellen bei. Bedingt durch die negative Beeinflussung des Stoffwechsels äußern sich die unmittelbaren Folgen dieser Zellübersäuerung in zahlreichen Erscheinungsbildern.

Das hier von Herrn Fischer mit erarbeitete und vorgestellte Detox-Konzept nimmt sich die intrazelluläre Entsäuerung als Basisansatz zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des menschlichen Organismus vor.

Bild: Pixabay

Anzeige:

BIO

Individuell und authentische Manufaktur-Qualität

ÖLMÜHLE SOLLING

MÜHLENFRISCH
KALT GEPRESST

Ölvielfalt:
Speiseöle
Würzöle
Wohlfühlöle
Aufstriche
Nuss- und Kernmehle
Essige

Kokoskompetenz

Die Ölmühle Solling ist eine **kleine Manufaktur** für große kulinarische Ansprüche. Entdecken Sie unsere **Vielfalt** von **Kokos-Spezialitäten** wie das kalt gepresste ›Virgin Coconut Oil‹ aus unserem Partnerprojekt in Sri Lanka: Besonders köstlich, reich an wertvollen Inhaltsstoffen und das bisher einzige **Kokosöl mit Naturland Fair-Zertifizierung** aus nachhaltigem ökologischen Anbau.

Erhältlich in ausgewählen Bio-Läden oder direkt bei uns.

Ölmühle Solling GmbH
Höxtersche Straße 1
37691 Boffzen/Germany
T 49 [0] 5271.9 66 66-0
oelmuehle-solling.de

DE-ÖKO-039

Anzeige:

EXKLUSIV von Hecht Pharma

ENTSÄUERUNG MIT BASENKONZENTRAT

ionisiertes Aktiv-Zellwasser

„Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus.“

Hippokrates von Kos, (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt & Urvater der Heilkunde

In Ihrer **Apotheke** oder auf **Hecht**Pharma.de

Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder

Diplom-Oecotrophologin mit einer Vorliebe für Fett.

Ulrike Gonder wurde 1961 geboren, machte 1979 ihr Abitur und studierte im Anschluss von 1981 – 1987 Ernährungswissenschaften in Gießen.

Parallel sammelte sie erste Seminar-Erfahrungen und schrieb, betreut von Prof. Claus Leitzmann, ihre Diplomarbeit zum Thema Vollwert-Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung. Damals wurde bei der Vollwert-Ernährung nicht an Fett gespart, es sollte nur von guter Qualität sein, also Butter und kaltgepresste Öle.

Ihre erste Stelle als Referentin hatte sie in der Abteilung Hauswirtschaft der Landwirtschaftskammer Weser-Ems in Oldenburg, wo galt, was die DGE sagt. Bei ihrer darauffolgenden Tätigkeit als Texterin im Studio Döbbelin in Schwäbisch-Gmünd erstellte sie Fachtexte für Broschüren und Kochbücher und bekam zusätzlich durch ihren Chef die Schönheiten der deutschen Sprache nähergebracht. Eher eine Stippvisite war die dritte Stelle im Gesundheitsamt der Stadt Delmenhorst.

Danach arbeitete sie als Pressefrau bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die damals in Frankfurt saß. Ja genau, die DGE. Ihre dortigen Aufgaben waren die Versorgung der Journalisten mit Infos und Unterlagen, das Schreiben von Artikeln und Pressemeldungen sowie Interviews für Radio und Fernsehen zu geben.

1994 erfolgte die erste Buchveröffentlichung mit Udo Poller und anderen: „Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung“. Das schlug ein wie eine Bombe und sollte der Start in die Selbständigkeit sein. Seither folgten weitere Bücher, zumeist in Co-Autorenschaft („Liebe geht durch die Nase, Fett!“, „Mehr Fett!“, „Der Gefräßigmacher“, „Kokosöl nicht nur fürs Hirn“, etc.), wobei die Fette bzw. deren Rehabilitierung oft im Mittelpunkt stehen.

Mit Udo Pollmer gründeten Sie das Europäische Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E. e.V.). Im Zeitraum von 1994 bis 2000 erschien der institutseigene, kritische und werbungsfreie Infodienst EU.L.E.n-Spiegel, für den sie auch die Texte schrieb.

Für das EU.L.E. erarbeitete sie 1998 eine kritische Literaturauswertung über „Krebsprophylaxe durch Ernährung“, die zu dem Schluss kam, dass die üblichen Empfehlungen nicht evidenz-basiert sind. Seither hält und veröffentlicht sie immer wieder Vorträge und Artikel über Ernährung und Krebs, zuletzt sehr intensiv auch über die ketogene Ernährung bei Krebs.

Für den Dokumentarfilm „Unser liebster Feind, das Fett“ von Monika Kirschner für arte stand sie hinter der Kamera und konnte in den USA mehrere Experten, z. B. Prof. Ronald Krauss, Patty Siri-Tarino, Gary Taubes, Eric Westman und Dean Ornish, interviewen.

Seit vielen Jahren besteht ein enger, freundschaftlich-kollegialer Kontakt zu Prof. Nicolai Worm, der ebenfalls kritisch über Low-Fat, die fehlende Evidenz für vielerlei Ernährungsempfehlungen und über LOGI als wirksame Alternative geschrieben hat und referiert. 2010 erschien das gemeinsame Buch „Mehr Fett!“. Seither wurden viele Artikel, Interviews und Vorträge dazu veröffentlich – und jedes Mal mischen natürlich gute Fette und Öle mit, auch wenn es in den Referaten oder Seminaren auch um andere Ernährungsfragen geht.

Über das Fett gesellen sich die Aspekte Kokosöl, Alzheimerprophylaxe und Hirngesundheit zum Themenkatalog dazu, sie stehen derzeit im Fokus ihrer Arbeit. Es bleibt also spannend und keine Sekunde langweilig, diese zu verfolgen. Ganz besonders spannend war und ist es für Ulrike Gonder, Teil jener Bewegung zu sein, die seit vie-

...in Action bei einem Seminar

...mit Prof. Ronald Krauss in seinem Labor in den USA

...mit Dr. Patty Siri-Tarino in den USA

len Jahren für die Rehabilitation der Fette kämpft. Dass sich hier endlich etwas bewegt, dass sie den angestrebten Paradigmenwechsel tatsächlich noch miterleben kann, für sie einfach nur klasse!

Ulrike Gonder freut sich sehr, anlässlich des 1. Deutschsprachigen LCHF-Kongresses über ihr Lieblingsthema zu sprechen:

Fett – eine Liebeserklärung

„Wie kommt eine Oecotrophologin dazu, ein Loblied auf das Fett zu singen? Noch dazu eine, die in den 1980er Jahren studiert hat, als die Fettphobie aus den USA über den großen Teich zu uns kam? Neben unschönen eigenen Diät-Erfahrungen haben dazu eine Menge kritische Geister beigetragen, die mich stets neugierig machten, sodass ich all den Vorurteilen und Fragen rund ums Fett immer weiter nachgehen wollte. Was genau sind Fette, was können sie? Warum gibt es sie? Können die „gesättigten" wirklich so „böse" sein, wenn selbst die Muttermilch voll davon ist? Wie ist das Wechselspiel der Fette mit anderen Nährstoffen?

Je tiefer man in das Thema einsteigt, umso faszinierender wird es – jedenfalls für mich. Ob Übergewicht, Rheuma, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Alzheimer oder Krebs, überall spielen die Fette eine Rolle, und zwar eine positive, wenn man sie richtig einsetzt. Und weil sie noch dazu für guten Geschmack sorgen und vielen Speisen ein delikates Aroma verleihen – obwohl einzelne Fettsäuren kulinarisch eher unangenehm sind – soll diese Liebeserklärung dazu beitragen, die frohe Botschaft zu verbreiten: Gute Fette gehören zur gesunden Ernährung und zum guten Essen."

...mit Mary Newport und Christine Grotendiek auf der BioFach

...Podiumsdiskussion mit Veganern

Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder
Freie Wissenschaftsjournalistin

www.ugonder.de

FIRMENPROFIL

Trio Pharma ApS
Lergravsvej 53
DK-2300 Kopenhagen S
Telefon: 0045 3165 0740
info@triopharma.dk
www.fiberhusk.de

DAS UNTERNEHMEN

Gründungsjahr:
2015 (1979)

Größe der Belegschaft:
3 Mitarbeiter

Geschäftsführer:
Christian B. Ratje, MSc.

Ansprechpartner:
Christian Bo Ratje, Louisa Høyer Hansen, Kamilla Hansen

Produkt:
fiberHUSK®

Profil:
Wir sind ein dänischer Familienbetrieb, der seit bald 40 Jahren Psyllium Produkte von höchster Qualität an dänische Verbraucher liefert. Werner Ratje, der Firmengründer, ist heute 92 Jahre alt und hat nach wie vor großen Einfluss auf die Entwicklung und Verbreitung seiner Produkte. Im Jahr 2015 wurde „HUSK Products ApS" an den Norwegische Konzern: „Orkla Care A/S" verkauft. Dabei wurde vereinbart, dass die Ratje Familie die Verkaufsrechte für den deutschen und österreichischen Markt behält. So wurde die Firma: „Trio Pharma Aps" etabliert, die in dritter Generation von Stine und Christian Ratje geführt wird. Stine studiert Grafisches Design und hat parallel die Markenverantwortung und Imagebildung der Firma übernommen. Christian ist ausgebildeter Wirtschaftswissenschaftler und entschied, seine Karriere bei Deloitte Consulting zu unterbrechen, um sich der Weiterentwicklung der Produkte zu widmen.

In Skandinavien ist fiberHUSK® mit der Zeit ein fester Bestandteil in vielen Rezepten geworden, die glutenfrei oder LOW-CARB sein sollen. Nachfolgend erklären wir, warum fiberHUSK® so beliebt ist.

Aus was besteht fiberHUSK®?

fiberHUSK® ist ein 100% natürliches Produkt ohne Zusatzstoffe und besteht ausschließlich aus pulverisierten Psyllium Samenschalen der indischen Pflanze „Plantago Ovata“ und enthalt 85% wasserlösliche Ballaststoffe.

Wie wirkt fiberHUSK®?

Das LOW-CARB Prinzip gibt vor, weniger Kohlenhydrate zu essen, sodass Mehl eine der zu vermeidenden Zutaten ist. Eben dieses brauchen Sie aber häufig als Bindemittel in vielen Gerichten und es fällt schwer, ohne auszukommen. Dies funktioniert mit fiberHUSK®. Die pulverisierten Flohsamenschalen enthalten keine Kohlenhydrate, jedoch eine Menge an Ballaststoffen. Mischt man das Pulver mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten, bindet es die weiteren Zutaten im gewünschten Gericht.

Warum ist fiberHUSK® die bevorzugte Wahl in Skandinavien?

Unser Anspruch ist es, unseren Kunden ausschließlich die absolut beste Qualität zu bieten. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir nie die günstigste Alternative sind. Als Verbraucher können Sie aber immer sicher sein, die absolut beste Qualität zu bekommen, wenn Sie sich für fiberHUSK® entscheiden.

- fiberHUSK® wird immer aus den frischesten Rohstoffen hergestellt. Das bedeutet, dass wir NIE „alte Lagerware“ aus Indien kaufen, wie viele unserer günstigeren Konkurrenten. Diese „alten Ware“ ist oft gekennzeichnet durch eine ausgeprägte braune Farbe und einen charakteristischen, unbekömmlichen Geschmack. fiberHUSK® ist IMMER von exklusiver Qualität mit einem Reinheitsgrad von mindestens 99%. Diese Topqualität besteht nur bei einem geringen Teil der jährlichen Psylliumernte.
- Die wenigen ausgewählten indischen Lieferanten, die die Rohmaterialien für fiberHUSK® liefern, sind alle als GMP Partner (Good Manufacturing Practice) von der dänischen Pharmaziebehörde ausgezeichnet, weil die gleichen Rohstoffe auch in pharmazeutischen Produkten vorkommen. Bis heute gibt es keine weiteren indischen Lieferanten, die als GMP Partner von einer europäischen Behörde ausgezeichnet wurden. Unsere Lieferanten garantieren somit den höchsten Grad an Hygiene in der Produktion der Rohmaterialien.
- Wenn die Rohmaterialien in Dänemark ankommen, werden diese direkt von einem externen Labor analysiert und nur zur Produktion freigegeben, wenn sie die hohen Auflagen erfüllen.

Julia Gruber

Julia Gruber ist Ernährungs-Coach, Bloggerin und Erschafferin des Online Ernährungskurses WellnEssen. Julia und ihr Mann Roman Gruber unterstützen seit über 10 Jahren ihre Kunden dabei, die Ursachen ihrer Symptome zu finden und zu beheben, indem sie den Stoffwechsel genauer unter die Lupe nehmen. Zusehends haben sie sich im Bereich Darmgesundheit in Kombination mit alltagstauglicher Low Carb Ernährung spezialisiert und vermitteln dieses Wissen auch in ihren Blogartikeln, kostenlosen Webinaren und in ihren Online Kursen.
https://www.gruber-ernaehrung.ch

Mittelpunkt Darm. Ein Erfahrungsbericht aus unserer Praxis.

In diesem Vortrag gibt Julia Gruber Einblick in die praktische Erfahrung mit Kunden, die nicht nur ihre Ernährung umgestellt, sondern auch den Darm saniert haben. Es geht um die Wichtigkeit des Darms als Mittelpunkt unseres Körpers und dessen vielfältigen Einflüsse auf diverse Beschwerden, die viele Menschen im ersten Augenblick gar nicht mit dem Darm in Verbindung bringen.

7 Strategien für deine Darmgesundheit

Weißt du eigentlich, wie wichtig deine Darmgesundheit für dein Immunsystem, deine Verdauung und sogar für deine mentale Leistungsfähigkeit ist? Sehr wichtig! Deswegen möchte ich dir nachfolgend auch 7 Strategien für deine Darmgesundheit geben.

Unsere Darmflora hat einen viel größeren Einfluss auf unsere (körperliche und geistige) Gesundheit, als viele Menschen wissen. Die in uns lebenden Darmbakterien steuern zum Beispiel unser **Immunsystem**, ermöglichen unserem Körper, **Nahrung aufzuspalten** und zu verwerten und haben sogar auch einen **Einfluss auf unsere Emotionen**.

Wären wir ein Baum, so wäre unser Darm unsere Wurzel. Wenn die Wurzeln krank werden, dann welkt und stirbt der stärkste Baum!

Unsere Darmflora besteht aus Bakterien

In unserem Verdauungssystem existieren über 1000 Arten von Bakterien. Mengenmäßig macht das etwa 2 kg aus. Wir haben sogar **mehr Darmbakterien als Körperzellen**! Das Wort „Bakterien" löst übrigens in vielen Menschen ein leichtes Schaudern aus. Viele denken sofort an etwas Unhygienisches oder sogar Schädliches. Doch spätestens, wenn einem einfällt, dass Joghurt oder Sauerkraut mit Hilfe von Bakterien überhaupt erst entsteht, kommt uns auch in den Sinn, dass Bakterien offensichtlich auch nützlich sein können. In einem

gesunden Darm sollten ungefähr 85% der gesamten Darmflora aus nützlichen Bakterien bestehen, während maximal 15% der Bakterien schädlich sein dürfen. Wir brauchen die Schädlichen sogar, damit „die Guten" auch fit bleiben und die Abwehr trainieren können. Da sich etwa **80% unseres Immunsystems** im Darm befindet, spielt dieses Bakterien-Verhältnis eine große Rolle für unsere Abwehr.

Die Folgen einer unausgewogenen Darmflora

Wenn der Darm geschwächt ist – sei es beispielsweise durch ungesunde Ernährung, Krankheiten, Medikamenteneinnahme oder Stress – dann nehmen in unserem Darm schädliche Mikroorganismen überhand und verdrängen die nützlichen Darmbakterien. Dies bedeutet: **das Milieu im Darm gerät aus dem Gleichgewich**t. Unsere Abwehrkraft sinkt und Krankheitserreger haben leichtes Spiel.

Das klingt jetzt im ersten Moment vielleicht nicht so dramatisch. Doch das Problem ist, **dass so ein Zustand sich nicht von selber korrigiert**. Sondern es bedarf einer Lebensstiländerung und im Idealfall auch einer Darmkur, um das Milieu wieder in Ordnung zu bringen. Tun wir das nicht, kann sich die Situation unseres Immunsystems über die Jahre kontinuierlich verschlechtern und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sich chronische Beschwerden ergeben, wie beispielsweise:

» dauernde Müdigkeit
» Verstopfung und Blähungen
» Nahrungsmittelunverträglichkeiten
» Heuschnupfen
» Asthma
» Hautprobleme
» Abwehrschwäche

7 Strategien für deine Darmgesundheit

Hier kommen ein paar Strategien, was du alles unternehmen könntest, um deine Darmgesundheit zu fördern:

1) Iss regelmäßig, aber nicht ständig

Um deiner Verdauung die Chance zu geben, Bakterien, Abfall- und Giftstoffe richtig zu entsorgen, braucht sie eine Pause zwischen den Mahlzeiten. Wer ständig zwischendurch isst, stört seine Verdauung und trägt dazu bei, dass das Milieu im Darm kippt. Deshalb empfehle ich, nur die 3 Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen, ohne Zwischenmahlzeiten. Dies hilft dir, Beschwerden wie Blähungen oder auch Verstopfung zu lindern.

Dieser Tipp findet sich übrigens auch in unserem Gratis E-Book „5 Ernährungsregeln, die wirklich funktionieren", das du dir kostenlos herunterladen kannst.

2) Trink genug Wasser

Eine gute Faustregel ist, 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht zu trinken. Und zwar am besten stilles Wasser oder Leitungswasser. Das heißt, wenn du 70kg wiegst, wären das 2,1 Liter Wasser. Dein Darm braucht Wasser, damit Bakterien und Abfallprodukte durch dein Verdauungssystem transportiert werden können. Wenn du dehydriert bist, kann dies wiederum das Gleichgewicht in deinem Darmmilieu durcheinanderbringen, was unter anderem auch zu Entzündungen führen kann.

Wenn du zusätzlich noch etwas ausprobieren möchtest: Trink morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser (Zimmertemperatur) mit dem Saft einer halben Zitrone vermischt.

3) Verringere die Menge an Zucker und verarbeiteten Nahrungsmitteln

Wenn du stark verarbeitete, raffinierte, übermäßig süße Produkte zu dir nimmst, dann nährst du die schädlichen Bakterien in deinem Darm, was wiederum die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Blähungen, Verstopfung, Durchfall etc. fördert.

Meide also Fertigprodukte, Süßigkeiten, Backwaren und Knabbersachen so gut es geht. Kaufe frische Lebensmittel und koche möglichst oft selber.

4) Iss natürliche, fermentierte Nahrungsmittel und/oder nimm ein Probiotikum ein

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Miso oder Kefir enthalten ebenfalls gute Bakterien für unseren Darm. Vermeide allerdings Produkte, die auf Essig basieren oder die pasteurisiert sind, weil dies die nützlichen Bakterien abtötet! Am besten stellst du die Produkte selber her oder kaufst sie in Rohkost-Qualität.

Wer keinen Zugang zu fermentierten Produkten hat oder unter stärkere Darmbeschwerden leidet, sollte es einmal mit einem hochwertigen Probiotikum versuchen. Die tägliche Einnahme eines guten Probiotikums wird dir helfen, die guten Bakterien in deinem Darm zu unterstützen. Besonders empfehlenswert (um nicht zu sagen unerlässlich) ist das übrigens, wenn du Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika nimmst.

5) Füttere deine guten Darmbakterien

Gewisse sogenannte präbiotische Ballaststoffe unterstützen das Wachstum der guten Bakterien. Diese sind zum Beispiel in Chicorée, Pastinake, Topinambur, Artischocke oder Schwarzwurzel enthalten. Indem du mehr von diesen pflanzlichen Lebensmitteln isst, unterstützt du die Bakterien, die deine Gesundheit unterstützen.

6) Bau Stress ab

Leichter gesagt, als getan, ich weiß! Was für die Verdau-

ung schon einiges bringen kann, ist vor jeder Mahlzeit ganz bewusst 5 tiefe Atemzüge zu tun, damit das Unterbewusstsein das Gefühl bekommt, dass wir jetzt entspannt sind. Versuche anschließend, dir 15 Minuten Zeit zu nehmen fürs ungestörte Essen, entspanne dich so gut wie's geht dabei und vergiss nicht, die Nahrung auch richtig zu kauen!

Und ein ganz wichtiger Aspekt zum Thema Stress ist: genügend Schlaf! Experimentiere doch einfach einmal damit, dass du eine Woche lang jede Nacht mindestens 7 Stunden schläfst. Und achte darauf, wie es dir damit geht.

Falls Strategie 1-6 keine Verbesserung bringen:

7) Lass eine Stuhlanalyse machen

Falls Beschwerden länger anhalten, wäre es wahrscheinlich eine gute Idee, eine umfassende Stuhlanalyse zu machen, mit einem Darmflora-Status, Verdauungsrückständen, Entzündungsmarkern und einem Marker, der aussagt, ob deine Darmschleimhaut „löchrig" ist (man spricht von „Leaky Gut").

Eine Stuhlanalyse ist übrigens nicht zu verwechseln mit einer Darmspiegelung! Das ist etwas komplett anderes.

Wenn du Fragen dazu hast, dann schreib uns einfach an: **info@gruber-ernaehrung.ch**

Bild: Pixabay

Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer

Frau Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer arbeitet als Biologin in der Universitätsklinik Würzburg. Sie beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema Krebs und Ernährung. Ihr Spezialgebiet ist die ketogene Ernährung bei Krebspatienten. Sie ist Buchautorin und Referentin, auch schult sie Ärzte.

Das Buch „Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett" liefert Fakten und Hintergründe, die zeigen, warum die ketogene Ernährung bei Krebs und anderen Krankheiten hilfreich sein kann.

Ketogene Ernährung und Krebs

Nach der niederschmetternden Diagnose „Krebs" stellen sich bald zwei Fragen: Welche Therapie gibt es? Und: Was kann ich selbst tun, um meine Genesung zu unterstützen?

Es gibt keine „Anti-Krebsdiät"

Dass die Ernährung für unsere Gesundheit und Gesundung eine ganz entscheidende Rolle spielt, wird niemand bestreiten. Und so verwundert es auch nicht, dass bei Patienten sehr schnell die Frage nach einer speziellen Ernährung „gegen" den Krebs aufkommt. Aber gibt es wirklich eine Ernährungsform, mit der man gezielt „gegen" Krebs anessen kann? Eine, mit der man Krebs gar „aushungern" kann?

Nach derzeitigem Stand des Wissens lautet die klare Antwort: Nein! Es gibt keine Ernährung, die „gezielt" – wie eine Chemotherapie – sicher „gegen" Krebszellen wirkt. Und aushungern kann man Krebszellen nur im Labor – nicht bei Patienten.

Eine ketogene Diät als Therapieunterstützung bei Krebs

Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Es gibt tatsächlich eine gute Möglichkeit, Krebspatienten mithilfe einer speziellen Kost zu helfen.

Leider ist sie – mal abgesehen von LCHF- erfahrenen Kreisen – noch ziemlich unbekannt oder wird sogar verkannt. Es handelt sich um die ketogene Ernährung, mit der Patienten „bei" Krebs unterstützt werden können, und mit der ihre Therapie begleitet werden kann. Die ketogene Ernährung ist bei den veränderten Bedingungen im Körper eines Krebskranken mit den systemischen Entzündungsreaktionen und der oft ausgeprägten Insulinresistenz besonders geeignet, den Genesungsprozess zu unterstützen. Aufgrund ihrer speziellen Zusammensetzung aus sehr viel Fett und wenig Kohlenhydraten kann sie den Körper des Kranken stärken und aufbauen, ohne den Krebs zu „füttern". Die ketogene Diät ist eine Ernährung, die seit über 100 Jahren immer wieder für Krebspatienten in der Fachliteratur beschrieben wurde und die seit fast 100 Jahren in der Behandlung der Epilepsie sehr erfolgreich eingesetzt wird. Der große Vorteil der ketogenen Diät bei Krebserkrankungen liegt darin, dass bei korrekter Anwendung keine Körpermasse ungewollt abgebaut wird – und dass vor allem die Muskeln erhalten bleiben.

Grundlagen der ketogenen Diät

Die ketogene Diät – als eher „verschärfte Form" von LCHF – ist eine isokalorische, extrem fettreiche (ca. 80% der täglichen Kalorien aus Fett) und kohlenhydratarme (20-40 g, je nach individueller Toleranzschwelle) Ernährungsform, bei der sich der Körper auf einen Fastenstoffwechsel umstellt, jedoch ohne zu hungern. Ihr Kennzeichen ist das Auftreten von sogenannten „Ketonen" in Blut und Urin. Die Leber bildet Ketone aus Fett immer dann, wenn der Körper länger als einen Tag fasten muss oder ausreichend Kalorien aus Fetten bekommt, ohne dass dazu Kohlenhydrate gegessen werden. Zu den Ketonen gehören neben Acetoacetat auch Aceton (dies wird abgeatmet und führt zum „fruchtigen" Geruch bei plötzlich anflutender hoher Ketose) und beta-Hydroxybutyrat.

Letzteres ist chemisch kein Keton, wird aber physiologisch zu den Ketonen gezählt, weil immer wenn Acetoacetat gebildet wird, auch beta- Hydroxybutyrat entsteht.

Ketone fürs Gehirn

Ketone versorgen bei fehlendem Zuckernachschub das energiehungrige Gehirn. Hirnzellen „lieben" Ketone geradezu. Sie arbeiten damit besonders gut – vielleicht gerade deshalb wirkt die ketogene Diät oft auch sehr gut bei Epilepsie. Die Anfälle reduzieren sich oder verschwinden ganz. Muskeln und Organe können ihre Energie direkt von Fettsäuren beziehen, die entweder aus den körpereigenen Reserven oder aus Butter, Nüssen, Speck und anderen fetten Lebensmitteln kommen. Sie brauchen also keine Ketone. Auch viele Zellen des Gehirns könnten theoretisch sehr gut mit Fettsäuren arbeiten. Allerdings verbrennen Fettsäuren in Zellen vergleichsweise „unsauber" und ineffektiv: Sie brauchen sehr viel Sauerstoff, produzieren sehr viele zellschädliche „Radikale" (ROS) und die Energiegewinnung

geht relativ langsam – alles drei für unser hochaktives und empfindliches Gehirn ungeeignet, um schnell genug Energie zu erlangen. Daher sind die Mitochondrien der Nervenzellen im Gehirn nicht für die (aus Sicht der Nervenzellen) ineffektive und schädliche Fettverbrennung eingerichtet, die Schlüsselenzyme für die Fettsäureverbrennung (die beta-Oxidation) sind nur in sehr geringen Mengen vorhanden. Ketone dagegen verbrennen in den Mitochondrien extrem effektiv, schnell und sauber – sie haben technisch gesehen einen höheren Wirkungsgrad, sogar noch höher als der von Glukose, und verbrennen schadstoffarm, mit wenig ROS-Bildung.

Übertragen kann man das mit Automotoren vergleichen: die einfachen Motoren arbeiten perfekt mit „Normalbenzin" – Autos mit solchen Motoren würden natürlich auch mit Super fahren, brauchen das aber nicht. Die Autos mit leistungsfähigeren Motoren brauchen Super Benzin oder sogar „Super Plus" und Rennmotoren in der Formel-1 sogar spezielles noch besseres Benzin, quasi Super Plus Plus – und würden mit Normalbenzin nur müde dahintuckern. Unsere Gehirnzellen als „Formel-1 Zellen" des Körpers können so mit Fettsäuren (Normalbenzin) nichts anfangen, sie brauchen mindestens Super (Glukose) oder noch besser, spezielles Formel-1 Benzin (Ketonkörper).

(Copyright: Tanja und Harry Bischof, Hoisdorf/systemed Verlag)

Fettsäuren für den Körper

In allen anderen Geweben reicht die „langsamere" Verbrennung von Fettsäuren gut aus, um die notwendige Energie zu bilden. Auch spielen hier ROS-Bildung und Sauerstoffangebot keine so große Rolle, Fettsäuren sind also ideale Energiespender für alle normalen Zellen. Gerade Krebskranke brauchen besonders viel Fett, um ihre Muskeln zu erhalten und Kraft zu gewinnen. Denn eine Krebserkrankung verändert den Stoffwechsel so, dass die Muskeln schlechter auf das Signal „Zucker aufnehmen" reagieren, das über das Hormon Insulin vermittelt wird.

Sie werden – wie ein Diabetiker – insulinresistent. In der Folge können die Muskeln immer weniger Zucker verwenden. Fehlt es den Zellen an Zucker und stehen gleichzeitig nicht genug Fettsäuren als Ersatztreibstoff zur Verfügung, dann schwindet die Kraft. Man fühlt sich kraftlos und ist schnell erschöpft. Viele Krebspatienten kennen das leider nur zu gut.

Fettsäuren können auch ohne Insulin in die Zellen gelangen. Und wenn man ausreichend Fett anbietet, wie bei einer LCHF- oder ketogenen Diät, bekommen die Muskeln selbst bei einer ausgeprägten Insulinresistenz wieder Energie. Jeder Ausdauersportler kennt das, es ist die gewünschte „Fettverbrennung", die einen auch ohne dauernden Nachschub an Bananen und Traubenzucker einen Marathon laufen lässt.

Was ist mit Krebszellen?

Und Krebszellen? Die können Fettsäuren und Ketone zwar auch aufnehmen. Nach allem, was bisher erforscht wurde, brauchen Krebszellen aber unbedingt Zucker zum Wachsen, und davon sehr, sehr viel. Mit Fetten und Ketonen können Krebszellen nicht viel anfangen – Ketone hemmen sogar eher ihr Wachstum und Fettsäuren werden oft netto von Krebszellen sogar hergestellt – aus Zucker. Auch scheinen hier – ähnlich wie im Gehirn – Fettsäuren nicht effektiv verbrannt werden zu können, scheiden also als gute Energiequelle aus. Und wenn – wie häufig in Krebszellen anzutreffen – die Mitochondrien defekt sind, dann können die Zellen eben auch keine Ketone zur Energiegewinnung nutzen.

Ketogene Diät für Krebspatienten

Alle diese Umstände nutzt die ketogene Diät. Zugegeben: Die Umstellung auf eine ketogene Diät mit ihrem hohen Fettanteil bedeutet für Betroffene sicher eine massive Änderung ihrer gewohnten, „normalen" Ernäh-

rung, jeder LCHF- Erfahrene weiß das. Tierversuche und erste Fallberichte von Patienten zeigen jedoch eine gute Verträglichkeit dieser zwar strikten, doch offensichtlich wirksamen Ernährungsform.

Es gibt daher gute Gründe, sie als eine begleitende Maßnahme in der Therapie für Krebspatienten ernsthaft in Erwägung zu ziehen. Sollte eine echte ketogene Diät für die Patienten nicht realisierbar sein (das Glas Bier, das Obst...) dann ist zumindest LCHF oder die LOGI- Ernährung allemal besser als die aktuell noch weitverbreitete fettphobe „gesunde" Ernährung nach DGE.

Studien?

Dringend gebraucht werden allerdings noch größere seriöse klinische Studien, damit diese Ernährungsform in der Onkologie allgemeine Akzeptanz finden kann. Erste Studien in Deutschland laufen. Die „KOLIBRI"-Studie für Brustkrebs-Patientinnen in Bad Kissingen ist abgeschlossen und wird derzeit ausgewertet (Studiennummer NCT02092753) und die „ERGO 2"-Studie für Glioblastom-Patienten (Studiennummer:NCT01754350) in Frankfurt. Es gibt also Hoffnung.

Bild: Pixabay

Interview

Frau Prof. Kämmerer, woher rührt Ihre Begeisterung für die ketogene Ernährung?

Weil die physiologischen Grundlagen spannend sind und vieles erklären und Sinn machen – und weil wir in unseren Zellkulturen und Tierexperimenten sehen, dass man gerade bei Krebserkrankungen mit der ketogenen Diät gut helfen kann. Und weil immer mehr hochrangige Publikationen herauskommen, welche auch klare Wirkmechanismen (wie bei einem Pharmakon) vor allem von beta-Hydroxybutyrat zeigen. – und auch: weil's schmeckt und gut tut.

Leben Sie selbst ketogen oder empfehlen Sie diese Ernährung „nur" Ihren Krebspatienten?

Nicht immer aber sehr oft (ca. 60% des Jahres) lebe ich seit 9 Jahren ketogen. Den Rest Low Carb mit ganz seltenen „Sündentagen" wenn mal jemand was z.B. zu einem runden Geburtstag ausgibt, und auch wenns kohlenhydratlastig ist, dann esse ich trotzdem mit.

Können Sie kurz schildern, warum die ketogene Ernährung bei Krebs Sinn macht?

Weil der geänderte Stoffwechsel von Krebspatienten vor allem von Entzündungsreaktionen und einer Insulinresistenz gekennzeichnet ist und der Körper mehr Fett benötigt und weniger Zucker. Eine Ketose wirkt entzündungshemmend (senkt die Aggressivität des Krebswachstums und reduziert den Abbau von Körpermasse), senkt den Insulinspiegel (wichtiger Wachstumsfaktor für Krebs), hält den Blutzuckerspiegel niedrig („Treibstoff" für Teilungsvorgänge), senkt die Blutfette (werden im Zusammenhang mit Metastasierung diskutiert) und bewirkt ein „emotionales Hochgefühl", was der Heilung ja zuträglich ist. Auch die körperliche Leitungsfähigkeit steigt wenn man in der Ketose ist, was dann den wichtigen Sport bei Krebs erleichtert.

Was wäre, wenn Sie selbst die Diagnose Krebs erhalten würden? Wie sähe Ihr Weg aus?

Ganz strikt in die Ketose, viel Ausdauer- und Kraftsport, viel Sonne (Vitamin D und weil's guttut) und Wandern und dann natürlich den Tumor erst mal per OP von einem ausgesucht guten Chirurgen entfernen lassen.

Sie bekommen den Posten der Gesundheitsministerin, was würden Sie sofort ändern?

Mehr in Prävention und „life style"-Intervention investieren (mit Bonussystem, anders klappt es nicht) und weniger in medikamentöse Therapie. Den Ärzten/

Physiotherapeuten/Pflegekräften die Zeit (Zuwendung, Anamnese, Beratung) mit den Patienten besser vergüten und die Fachfortbildungen und Studien neutral und nicht pharmagesponsert anlegen – das kostet aber Geld.

Sie haben drei Wünsche frei, wie lauten sie?

Noch lange gesund, fit und motiviert zu bleiben. Dass die Gesellschaft wieder etwas weniger „hohldreht" und die Leute wieder gelassener werden. Mehr bewusster Konsum mit schonendem respektvollem Umgang mit unserer Umwelt von allen.

Was möchten Sie den Kongressteilnehmern mit auf den Weg geben?

Frei nach Friedrich dem Großen: „Jeder soll nach seiner Facon selig werden": Einfach ausprobieren – wenn jemandem die Ernährungsform Low Carb oder Keto guttut, dann auf den Körper hören und einfach machen, das aber nicht „pseudoreligiös" überhöhen, für andere sind andere Ernährungsformen vielleicht auch tauglich.

Vielen Dank für das Interview.
Redaktion Low Carb – LCHF Magazin

Prof. Dr. rer. biol. hum. Ulrike Kämmerer ist Biologin und forscht zusammen mit ihrer Arbeitsgruppe an der Universitäts-Frauenklinik in Würzburg. Sie war Mitinitiatorin einer der ersten klinischen Studien über ketogene Ernährung bei Krebs überhaupt.

» Erschienen im LCHF Magazin 02/14

Anzeige:

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Aus Liebe zum Essen

ANNE AOBADIA, die Redakteurin der schwedischen Zeitschrift „Matkärlek", hat ihre besten Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten – für ein lang ersehntes Kochbuch – gesammelt.

In „Aus Liebe zum Essen" finden Sie viele Tipps, wie Sie auf einfache Art und Weise die besten Gerichte mit nur wenigen Kohlenhydraten und durchaus üblichen Zutaten, zubereiten können. Gesund zu leben und zu essen soll einfach sein.

Freuen Sie sich auf 101 Rezepte – alles von schnellen Alltagsgerichten bis hin zu lange geschmorten und festlichen Gerichten!

LCHF 2.0 nennt Anne Aobadia ihre neue, frische und persönliche Version von LCHF (Low Carb High Fat – Wenig Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette).

Das Buch beinhaltet Rezepte mit Nährwertangaben, Rezepte mit natürlichen Lebensmitteln, für die man nicht den ganzen Tag in der Küche stehen muss. Leckere und einfache Rezepte ohne seltsame Zutaten die sowohl zu denen passen, die schon LCHF essen, als auch zu denen, die gerade mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung begonnen haben.

Aus Liebe zum Essen
Best.-Nr. 1029 | Preis: 24,00 Euro

Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:
Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/155
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/gesundheit-und-ernaehrung**

LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Expert Fachmedien

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 Medizinern 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.

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** 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**

Die aktuellen Ausbildungskurstermine finden Sie hier: **www.LCHF-Akademie.de**. Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Margret Ache – Heike Mohrdieck – Iris Jansen

LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

www.LCHF-Akademie.de | E-Mail: info@lchf-akademie.de

Bettina Meiselbach

Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement, krempelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Ein fetter Burnout und eine frisch diagnostizierte Diabetes-Erkrankung holten sie auf den Boden der unerfreulichen Tatsachen. 132 kg Lebendgewicht, signalisierten 5 vor 12 auf der Waage. Es musste etwas passieren. Keine Ausflüchte mehr. Und es passierte etwas. Aber eben anders, als alle erfolglosen Ansätze zuvor. Bettina Meiselbach entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 kg Gewicht ab und verwies die Diabetes Typ 2 Erkrankung in die Schranken. Ihre Erfahrungen verarbeitete sie sehr erfolgreich in ihrem Blog „HappyCarb.de", wo die begeisterte Hobbyköchin seit August 2014 ihre abwechslungsreiche und bunte Low-Carb-Küche präsentiert. Inzwischen frei von blutzuckersenkenden Medikamenten, wollte Bettina Meiselbach ihre positiven Erfahrungen mit anderen Diabetikern teilen. „Low Carb ist der perfekte Weg, um der Diabetes-Erkrankung erfolgreich zu Leibe zu rücken, ohne dabei auf Genuss und Freude am Essen zu verzichten. Nur warum sagt das den Diabetikern niemand in den Schulungen?". Der dann folgende Schritt zum Buch war dann nur noch ein kleiner und es entstand „Diabetes Typ 2 - nicht mit mir!" und das nachfolgende Happy-Carb-Kochbuch. So wurde aus dem, was einst als Verarbeitungsstrategie und Hobby begann, eine neue berufliche Aufgabe und viele Diabetiker danken es ihr inzwischen mit gesünderen Blutzuckerwerten.

Happy Carb – Mein Low-Carb-Weg zum Glück

Als die Bitte an mich herangetragen wurde, einen Beitrag für das Low Carb – LCHF Magazin zu schreiben, fühlte ich mich geehrt. Natürlich ist es so, dass ich mit der Reduzierung meines Körpergewichts um 59 kg etwas nicht Alltägliches geschafft habe. So außergewöhnlich ist das aber auch nicht, dass es nicht jeder schaffen kann. Und diese Message zu transportieren, ist inzwischen mein größtes Anliegen.

Falls Sie mich noch nicht von meinem Blog „HappyCarb.de" kennen, nehme ich Sie gerne mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Es sind nur zwei Jahre, auf die ich zurückblicke, und doch ist es gefühlt eine Ewigkeit.

Im Sommer 2013 war ich körperlich und seelisch am Ende. In Folge von Dauerstress war ich in einer Erschöpfungsdepression gelandet. Einen Großteil meines Frustes am Arbeitsplatz hatte ich mit Essen kompensiert, was mich über Jahre zu einem Kampfgewicht von stolzen 132 kg gebracht hatte. Dazwischen habe ich mich immer wieder mit den Ratschlägen, die die einschlägigen Frauenzeitschriften so auf Lager hatten, noch dicker diätet. Mein Kopf gierte nach Kohlenhydraten, um den stressbedingt hohen Verbrauch bedienen zu können, und ich gab meinem Körper, was er verlangte. Stress, überhöhte Cortisolwerte, aus der Norm geratener Blutdruck, Blutzuckerkurven, die Tango tanzen und eine dauerhaft hohe Insulinausschüttung waren die Folge. Dazu hatten die vielen Kohlenhydrate die Folgen, dass mein Darm geschädigt war und ich über mehrere Jahre unter Dauerdurchfall litt. Es war am Ende fast schon egal, was ich gegessen habe. Nichts ist mir bekommen und das bei permanenter Fresslust.

Mein Hausarzt hat diese Abwärtsspirale deutlich wahrgenommen und dann auch die Bremse gezogen. Sie erfolgte in Form einer stationären Reha, die ich dankbar angenommen habe. Ich spürte innerlich, dass, wenn ich nichts ändere, ich dem Tod näher bin als dem Leben. Ich war damals 44 Jahre alt und hatte jede Lebensenergie verloren.

Doch in der Reha kam der nächste Paukenschlag: Typ-2-Diabetes wurde festgestellt. Herzlichen Glückwunsch. Nüchternwert von 242 und ein Langzeitwert von 9,2. Die Diabetiker unter Ihnen wissen, was das bedeutet. Ein manifester Typ-2-Diabetes lag vor und damit eine lebenslange ernsthafte Erkrankung, an deren Folgen heutzutage sehr viele Menschen sterben. Ein stiller Killer war geweckt und ich musste mir dazu an die eigene Nase packen. Denn am Ausbruch der Krankheit war ich schließlich nicht ganz unschuldig.

Wie gut, dass ich in einer Reha war, die auf Burnout, Adipositas und auch Diabetes ausgerichtet war. Also genau für so eine Großbaustelle, wie ich es damals war. Gut, dort hieß es eleganter „multimorbide Patientin", was es für mich aber nicht besser machte. Die Klinik setzte übrigens stark auf die Reduzierung von Fett. 30 g Fett pro Tag waren maximal erlaubt, dafür gab es aber Kohlenhydrate zur freien Verfügung.

Ich erinnere mich, dass ich mit langjährigen übergewichtigen Diabetikern am Tisch saß, die nicht das erste Mal dort in der Reha waren und zum Frühstück vier helle Weizenbrötchen mit zuckerhaltiger Marmelade aßen. Angeblich kein Problem, denn die hatten ja insgesamt nur vier Gramm Fett. Und den Rest, den bekommen wir mit Tabletten und Insulin schon hin. Ein natürlicher Reflex in mir stellte diese Vorgehensweise aber in Frage.

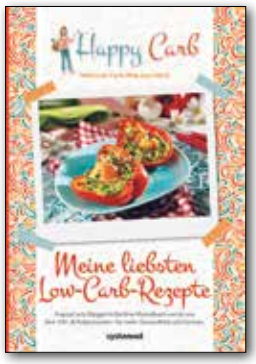
Wie konnte es sein, dass, wenn ich ein deutliches Problem mit einem Makronährstoff (Kohlenhydrate) habe und diesen eindeutig nicht gut verstoffwechseln kann, ich mir genau diesen absichtlich und in großen Mengen zuführen soll? Das widersprach meinem gesunden Menschenverstand und ich begann, mich schon in der Reha damit zu beschäftigen, was es denn noch jenseits der schulmedizinischen Vorschläge für Möglichkeiten gibt. Und so landete ich bei meiner Recherche bei der kohlenhydratreduzierten Ernährung und stolperte über die Logi-Methode hinein in das Low-Carb-Universum.

Die Erfolge blieben nicht lange aus. Das Gewicht purzelte ganz beständig und die Blutzuckerwerte wurden immer besser. In Verbindung mit regelmäßiger Bewegung und auch mit gezielter Entspannung kam die Lebensfreude zurück und mit jedem Kilo weniger wurde die Lebensqualität erhöht. Meine Dauerdurchfälle blieben aus und ich fühlte mich auch vom Kopf her klarer denn je. Hatte ich früher immer das Gefühl, als lebte ich hinter einem Schleier und wäre von der Welt abgeschnitten, wurden meine Sinne wieder scharf und der Kopf begann zu rattern. Und all das, weil ich etwas machte, was ich eigentlich nicht machen sollte. Meine Ernährungsberaterin aus der Reha würde heute sicher die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn sie sehen würde, was ich esse. Ja, ich liebe Gemüse, aber ich liebe auch Butter, Eier und Kokosöl. Und gerade vor dem Kokosöl hatte man mich auf Rückfrage in der Reha noch gewarnt. Wie gut, dass ich gerne aus der Reihe tanze und meinen eigenen Weg gehe.

Die Prognose aus der Reha, dass ich wahrscheinlich binnen eines Jahres neben dem Metformin auch Insulin spritzen muss, habe ich widerlegt. Inzwischen bin ich frei von Medikamenten und habe meiner Diabetes-Erkrankung erst einmal eine lange Nase gezeigt. Meine Blutzuckerwerte sind wieder im Bereich von gesunden Menschen. Wohlwissend, dass das Damoklesschwert

Happy Carb:
Diabetes Typ 2 - nicht mit mir!
Format 165mm x 235mm I Ca. 170 Seiten, 4-farbig
Aufwendiges Softcover mit Integralbindung
Systemed Verlag , September 2016

Happy Carb:
Meine liebsten Low-Carb-Rezepte (signiert)
Systemed Verlag , Dezember 2016



der Diabetes-Erkrankung immer über mir schweben wird, aber dank Low Carb kann ich die Krankheit beherrschen und nicht die Krankheit mich.

Dazu hat sich mein Leben komplett geändert. Der belastenden beruflichen Situation habe ich mich entzogen und stelle mich neuen Herausforderungen. Den Mut und das Selbstvertrauen hätte ich mit kohlenhydratgeschwängerten Gedanken nie gehabt. Als wären mein Gehirn und meine Gedanken damals vom Zucker verkleistert gewesen.

Mein Weg ist sicher keiner, der für alle und jeden taugt, aber er ist eine Möglichkeit, die man unbedingt probieren sollte. Und jeder muss auch für sich entscheiden, in welchem Umfang er die Kohlenhydrate reduzieren möchte. Ich erlebe die Begrenzung an Kohlenhydraten auch heute nicht als Einschränkung, sondern als Bereicherung meines Lebens. Ich esse bunter und besser denn je. Meine Ernährung basiert auf sehr viel Gemüse, hochwertigem Eiweiß und guten Fetten. Damit bestreite ich sicher 80% meines Speiseplans. Dazu gönne ich mir einige Schlampereien, die auch mal etwas Chemie enthalten dürfen, aber natürlich jenseits der Kohlenhydrate. Das ist mein Happy-Carb-Weg und ich mache die Regeln. Und wie immer macht die Dosis das Gift. Wichtig ist doch, dass man Low Carb so lebt, dass es dauerhaft Spaß macht und schmeckt. Low Carb ist keine Reduktionsdiät, sondern für mich inzwischen Lifestyle und Fun pur. Und um andere Menschen zu animieren und zu motivieren, schreibe ich meinen bunten Blog „HappyCarb.de“. Ich freue mich, wenn Sie mich auf meiner Seite besuchen kommen.

» Erschienen im LCHF Magazin 04/15

FIRMENPROFIL

CHARRAK NUTRITION GmbH (Dr. Almond)
Carl-Benz-Straße 2a
67240 Bobenheim-Roxheim
Telefon: 06239/9378094
E-Mail: info@charraknutrition.com
info@dr-almond.com

DAS UNTERNEHMEN

Gründungsjahr:
2014

Größe der Belegschaft:
3 Mitarbeiter

Geschäftsführer:
Dr. Samir Charrak

Ansprechpartner:
Dr. Samir Charrak
Dr. Monika Charrak

Profil:
Die CHARRAK NUTRITION GmbH entwickelt, produziert und vertreibt kohlenhydratarme und glutenfreie Back- und Fertigmischungen für Brote, Kuchen, Pizza, Eiscreme und vieles mehr. Zum Sortiment gehören außerdem zahlreiche Nussprodukte, hochwertige Öle, Kakaoprodukte, Bindemittel sowie Bücher, Magazine und Küchenzubehör für die low-carb Küche.

Marke:
Dr. Almond – Low-carb & glutenfrei | Produktprogramm Online-Shop
Low-carb & glutenfrei:

Backmischungen:
Über 20 verschiedene Brotsorten // Kuchen // Pizza // Brandteig // Knäckebrot

Fertigmischungen:
Müsli & Brei // Fruchtaufstriche // Eiscreme

Nussprodukte:
Nuss- und Saatenmehle // Nussmuse // Kokosprodukte

Hochwertige Öle & Kakaoprodukte:
Kokosöl & Ghee // Kakaobutter & Kakaomasse // Kakao Nibs // Sahne- und Mascarponepulver

Rezepthefte zu den Backmischungen und zu selbstgemachter low-carb Schokolade

Produktausrichtung / Zielgruppe:
Low-carb // LCHF //Ketogene Ernährung // Paleo //Diabetiker-Ernährung // Zöliakie-Patienten // Sportler // Menschen mit Autoimmunerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Dr. Sabine Paul

Dr. Sabine Paul ist Molekular- und Evolutionsbiologin. Sie ist spezialisiert auf Gehirn-Doping mit Genuss und natürliche Stress-Resistenz. Sie leitet das Institut für Evolutionäre Gesundheit, ist Expertin für evolutionäre Ernährung, geprüfter Burnout-/Balance-Sensor, Sachbuchautorin, Referentin und Beraterin.

„Stress? – Wie Gehirn und Gewicht genussvoll in Balance kommen“

Stress im Griff zu haben ist für das Gewicht oft bedeutsamer als Kalorien- oder Nährstoffzählen. Denn Stress blockiert nicht nur das Kopf- und Bauchgehirn, sondern auch Stoffwechselwege. Stress erschwert das Abnehmen auch bei geringer Energieaufnahme. Er kann selbst bei sonst optimaler Ernährung zu deutlicher Gewichtszunahme oder zu starkem Gewichtsverlust führen. Gefragt sind daher genussvolle Wege aus der Stressfalle, die Kopf und Körper wieder in Balance bringen.

Genießen Sie den Stress weg: Entspannung muss man essen!

Bei Stress spricht viel für Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Sie sollten sich oft bewegen und einen schönen Urlaub planen. Aber wer trotz ständigem Stress leistungsfähig bleiben will, wer sich erholsamen Schlaf und wirksame Entspannung wünscht, kommt um eine Tatsache nicht herum: Entspannung muss man essen.

Entspannung, Stimmung, Schlaf: abhängig vom Essen – wie verrückt ist das denn?

Unsere Gehirnzellen benötigen eine Vielzahl an Nährstoffen. Aber ausgerechnet die Bausteine für Botenstoffe, die Entspannung, gute Laune und erholsamen Schlaf vermitteln, können vom Körper nicht selbst gebildet werden. Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Man spricht von essentiellen (lebensnotwendigen) Nährstoffen. Haben wir nicht ausreichend davon, bleiben Entspannungstechniken weit hinter ihren Möglichkeiten zurück, denn es können nicht genügend „Entspannungsimpulse“ vom Gehirn gesendet werden. Warum sind wir abhängig davon, Ausgangssubstanzen für zentrale Botenstoffe mit der Nahrung aufnehmen zu müssen? Wirft man einen Blick zwei Millionen Jahre zurück, findet man des Rätsels Lösung. In der menschlichen Evolution waren diese Nährstoffe ausreichend vorhanden. Menschen lebten als Jäger und Sammler, verwendeten Wildpflanzen und Wildtiere mit hohem Nährstoffgehalt und hatten ein breites Nahrungsmittelspektrum zur Verfügung. Es gab keinen dauerhaften Mangel an essentiellen Nährstoffen.

Heute ist unser Nahrungsmittelspektrum eingeschränkt, der Nährstoffgehalt durch Züchtung und industrielle Verarbeitung stark gesunken – und die Dauerstressbelastung erhöht. Stress kann zudem die Darmzellen schädigen, so dass weniger Nährstoffe aufgenommen werden und der Körper in Mangelsituationen rutscht. Unser Nervenkostüm wird dann dünner, das Gedächtnis lässt uns im Stich, wir bekommen Schlafprobleme...

Greifen Sie jedoch täglich zu Nahrungsmitteln, die besonders reich an Nervennährstoffen sind, bauen Sie sich buchstäblich einen natürlichen Stress-Schutzschild auf. Der Vorteil von Lebensmitteln gegenüber den oft verwendeten Nahrungsergänzungsmitteln: Die Nährstoffzusammensetzung ist optimal auf die evolutionär entstandenen Prozesse im Gehirn abgestimmt.

Top-Nährstoffe für Entspannung: „All in one“

Für Entspannung, gute Laune und guten Schlaf gibt es eine einfache Nährstoffformel: Tryptophan + Vitamin B6 + Zink = Serotonin.

Der Botenstoff Serotonin wird auch „Glückshormon“ genannt. Es steuert unsere Stimmung, arbeitet als Gegenpol zu den Stresshormonen und ist die Ausgangssubstanz für das „Schlafhormon“ Melatonin.

Fehlt nur einer der essentiellen Nährstoffe, oder wird er nur in geringer Menge aufgenommen, dann wird die Bildung des Glückshormons stark verringert oder sogar unmöglich: Die Kette reißt am schwächsten Glied...

Wo finden Sie die benötigten Nährstoffe – und gibt es Nahrungsmittel, die alle essentiellen Nährstoffe für Serotonin reichlich enthalten, sozusagen „all in one“? Zum Glück: ja. Folgende Nahrungsmittel sind sowohl reich an der Aminosäure Tryptophan, als auch an Vitamin B6 und dem Mineralstoff Zink.

Wählen Sie idealerweise täglich aus mindestens einer dieser Nahrungsmittelgruppen aus:

» Nüsse und Samen: vor allem Cashewkerne
» Fleisch oder Innereien (besonders Leber) von Weide- und Wildtieren
» Wildfisch (Kabeljau und Lachs) oder Meeresfrüchte (Garnelen)
» auch Eier, Bananen, Kohl und Hülsenfrüchte sind gut geeignet

Flotte Nervenzellen – schnelle Entspannung

Worauf sollten Sie noch achten, damit Ihre Glückshormone sprudeln?

1. Ausreichend Wasser trinken:
Es transportiert die benötigten Nährstoffe ins Gehirn.

2. Die richtigen Fette wählen:
Nur flexible Nervenzellen leiten Glückshormone schnell weiter. Je mehr Omega-3-Fettsäuren gegessen werden, desto flexibler sind die Nervenzellen. Aber Achtung: Das nötige „Gehirnschmalz“ kommt hauptsächlich in Weide-/Wildtieren und Wildfisch vor. Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen werden nur zu sehr geringen Mengen in die Form umgewandelt, die in Nervenzellen eingelagert wird. Also: Bei durchwachsenem Weidetierfleisch, Wild und Wildfisch zugreifen, denn darin sind zusätzlich die essentiellen Nährstoffe für Serotonin enthalten.

3. In die duftende Gewürzkiste greifen:
Aromen gehen direkt über die Nase ins Emotionszentrum des Gehirns. Mit entspannend wirkenden Aromen können Sie schnell Wohlbefinden auslösen, dazu zählt etwa die Bourbon-Vanille.

Kurz und knapp: Umsetzungstipp

Achten Sie täglich darauf, aus mindestens einer der Serotonin-Nahrungsmittelgruppen zu essen, genügend Wasser zu trinken, Omega-3-Fettsäuren möglichst aus Weidetieren, Wild oder Wildfisch zu sich zu nehmen und entspannende Gewürze wie Vanille zu verwenden.

Stress-Schutzschild aufbauen: So geht‘s

Mit jeder Mahlzeit können Sie einen „Lotus-Effekt für Ihre Nerven“ aufbauen, so dass Stress besser abperlt und Ihre Energie aufblüht.

Als Unterstützung erhalten Sie eine kleine Glückshormon-Rezeptsammlung und einen inspirierenden Nervennahrungs-Check unter: **info@nerven-power.de**

» Erschienen im LCHF Magazin 01/16

Dr. Sabine Paul
IFEG Institut für Evolutionäre Gesundheit
www.nerven-power.de
Beratung | Vorträge | Genuss-Events | Workshops | Webinare

Bildnachweis:
Frau mit Stimmungsanstieg: Tijana, www.fotolia.com /
Cashewkern: mates, www.fotolia.com
Weiderind: Pictures4you, www.fotolia.com /
Vanille: Valentina R, www.fotolia.com
Sabine Paul: Petra Killick, www.fotografie-killick.de

Daniela Pfeifer

Daniela Pfeifer ist seit 30 Jahren Diätologin und beschäftigt sich seit ca. 10 Jahren ausführlich mit der LowCarb- und ketogenen Ernährung. Außerdem hat sie Traditionelle Chinesische Medizin studiert und auch die Ausbildung zur Traditionellen Chinesischen Diätetik absolviert. Daniela Pfeifer unterrichtet am Schlossberginstitut in Wien Traditionelle Chinesische Diätetik sowie Westliche Ernährungslehre mit dem Schwerpunkt „LowCarb/Ketogen".

Ihre Schwerpunkte bei Kursen und Beratungen sind Autoimmunerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Ernährung bei Krebs. Es war ihr schon immer ein Anliegen Patienten und Interessenten ihr Wissen so einfach und verständlich wie möglich zu vermitteln. Als Unterstützung für LowCarb-Interessierte ist die LowCarb-Goodies-Buchserie mit mittlererweile 7 ausführlichen Rezeptbüchern entstanden.

In Ihrem Vortrag geht Daniela Pfeifer auf die wunderbare Möglichkeit ein, das jahrtausendealte Wissen der Traditionellen Chinesischen Diätetik (in Europa als „5-Elemente-Ernährung" bekannt) mit LCHF zu verbinden. Was wie ein Widerspruch klingt ist keiner!

Ist LCHF mit den Grundsätzen der 5-Elemente-Ernährung der TCM vereinbar?

Immer wieder werde ich von Patienten und Kunden angesprochen, wie schade es denn sei, dass die äußerst wirkungsvolle und angenehme Ernährung nach den 5-Elementen der TCM nicht mit der LCHF- bzw. Low Carb-Ernährung zu vereinbaren ist. Ist dem wirklich so?

Jetzt muss ich in meiner „Entwicklungsgeschichte" als Diätologin etwas ausholen. Mitte der 80er-Jahre - also nach dem Abschluss meiner Ausbildung - war ich eine (zumindest halbwegs) „brave" Diätologin und verpasste als Stoffwechselexpertin (meine Einsatzgebiete waren Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas) allen Patienten ähnliche Diätpläne. Egal wie groß, wie alt, wie fit jemand war oder welche Essensvorlieben er hatte: der jeweilige Plan unterschied sich nur im Kaloriengehalt von knapp über 2.000, bzw. 1.000 – 1.200 Kalorien für Abnehmkandidaten. Bei Diabetikern wurde der Kohlenhydratgehalt noch in sogenannte „BE" (= Broteinheiten) umgerechnet. Sonst unterschieden sich die Pläne nicht. Das war so vorgegeben!

Eigentlich hatte ich mir meinen Beruf nicht so eintönig vorgestellt. Für mich war es immer klar, dass sich die Menschen und deren Bedürfnisse unterscheiden. Mangels weiterer Informationen und der Überzeugung, eine unglaublich tolle Ausbildung genossen zu haben, kam ich gar nicht auf die Idee, dass meine ernährungsmedizinischen Ansätze falsch sein könnten!

Erst während meiner „Hausfrauenzeit" mit zwei kleinen Kindern begann ich mich etwas umfassender fortzubilden. Mit der eintönigen Ernährung wollte ich mich nicht länger auseinandersetzen und entdeckte verschiedene asiatische Körpertherapien für mich! Unweigerlich kam ich wieder mit dem Thema „gesunde Ernährung" in Kontakt, die aus der asiatischen ganzheitlichen Gesundheitslehre nach wie vor nicht wegzudenken ist. Ihr Stellenwert in der Medizin, egal aus welchem asiatischen Kulturkreis - der indischen, der japanischen aber auch der chinesischen Medizin, ist enorm hoch! Die Ärzte der TCM sind z.B. verpflichtet, als erste Maßnahme den Patienten mit der chinesischen Diätetik zu therapieren! Erst wenn diese nicht zufriedenstellend verläuft oder ausreichend ist, ist der Arzt berechtigt, invasive Therapien wie Akupunktur oder Kräutermedizin einzusetzen. Unglaublich!

Der Ansatz der chinesischen Diätetik (ich machte die umfangreiche und intensive Ausbildung bei Barbara Temelie) ist grundlegend anders, als wir im Westen die Ernährungslehre bzw. Diätetik kennen. Es interessiert NICHT, aus welchen Inhaltsstoffen ein Lebensmittel besteht, sondern ausschließlich wie es wirkt. Und wie man die Wirkung auf den Körper verändern, intensivieren, abschwächen kann. Das Wirkungsspektrum eines einzelnen Lebensmittels ist so umfangreich, dass es hier den Rahmen sprengen würde. Ich möchte nur ein paar markante Beispiele, die jeder nachvollziehen kann, aufzeigen.

Bei uns werden Lebensmittel auf ihre Inhaltsstoffe reduziert, – also wie viele Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und böse Kalorien sie enthalten. In der chinesischen Diätetik hingegen unterscheidet man die Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper sowie der Auswirkung des Geschmackes auf körperliche Symptome.

Klingt verwirrend – ist es aber nicht, wenn man sich ein bisserl an unsere alten Hausmittelchen zurückerinnert. Auch wir hatten früher eine sogenannte „Beobachtungsmedizin" und haben auch speziell zubereitete Lebensmittel für körperliche Wehwehchen eingesetzt.

In der westlichen Diätetik macht man z.B. keinen Unterschied zwischen einer Zucchini und einer Zwiebel. Sie haben beide ungefähr gleich wenige Kalorien, fast kein Protein, kein Fett, wenige Kohlenhydrate. Man setzt sie in der normalen Kost ein, ohne deren Wirkung zu hinterfragen. An diesem Beispiel kann man aber sehr gut

die thermische Wirkung (die sich durch kochen nicht gravierend ändert) aufzeigen: Stellen Sie sich vor, es ist Sommer mit 36°C im Schatten. Ich serviere Ihnen zwei identisch zubereitete Suppen, also gleiche Kochdauer, gleiche Gewürze, gleiche Temperatur. Einmal eine Zwiebelsuppe und einmal eine Zucchinisuppe. Welche würden Sie wählen? Wahrscheinlich die Zucchinisuppe....

Umgekehrtes Beispiel, gleiche Suppen: Welche würden Sie wählen, wenn Sie im Winter verfroren nach Hause kommen und ich diese Suppen reichen würde? Nun wird es wahrscheinlich die Zwiebelsuppe sein. Nochmal: die Suppen sind identisch zubereitet und gleich warm! Aber die thermische Wirkung auf den Körper ist einmal erfrischend (egal wie warm gegessen) und einmal wärmend. Man kann die thermische Wirkung eines Lebensmittels nicht gravierend verändern! Ein Pfefferminztee wirkt immer stark abkühlend, sonst würde er nicht in heißen Ländern zur Erfrischung gereicht werden. Genauso verhält es sich mit Mineralwasser, Zitronensaft, Südfrüchten, Joghurt, Buttermilch und vielem anderem mehr. Es macht also absolut keinen Sinn, Pfefferminztee zu trinken, wenn man ohnehin durchgefroren ist. Im Gegenteil: je öfter man kühlende, erfrischende Lebensmittel zu sich nimmt, alles was im Sommer herrlich erfrischend ist, umso eher wird einem noch kälter und man bremst seinen den Stoffwechsel herunter. Alles was kühlt, verlangsamt – das ist Physik, nicht Medizin. Man kann also mit Joghurt, Buttermilch und Salat wunderbar zunehmen: ein verlangsamter, abgekühlter Stoffwechsel KANN kein Fett VERBRENNEN. Dafür bräuchte er Wärme und Dynamik aus den Lebensmitteln.

Um nochmal auf das Beispiel Zucchini und Zwiebel zurückzukommen. Wie schon erwähnt, wird in der westlichen Ernährungslehre kein Unterschied gemacht. Aber: haben Sie sich bei Husten schon mal Zucchini auf den Brustkorb gelegt? Oder eher das bekannte „Zwiebelschmalz"? Hier wird die geschmackliche Wirkung, die nicht nur auf das Essen des Lebensmittels reduziert wird, erkennbar. Der scharfe Geschmack löst nämlich Blockaden (bei Husten z.B. den Schleim) und transportiert immer nach oben und nach außen. Das macht der scharfe Geschmack IMMER! Nicht nur die Zwiebel! Stellen Sie sich nur vor, wo im Körper Chili, Pfeffer, Ingwer wirken, wenn Sie mal etwas zu viel erwischt haben: Sie werden OBEN Hitze und Schweiß spüren – nicht an den Füßen. Und: es werden Blockaden gelöst – alles läuft: Nase, Augen, Schweiß....

Was hat das nun mit LCHF zu tun?

Wie bei vielen anderen Ernährungsformen wird auch bei der Low Carb-, ketogenen oder LCHF-Ernährung auf die Inhaltsstoffe, insbesonder dem Fettgehalt, der Lebensmittel geachtet. Nicht aber auf deren Wirkung. Kombiniert man aber die jahrtausendalten Erkenntnisse, die auch früher schon unser Essverhalten prägten, mit dem modernen Wissen der Makronährstoffe, so hat man wunderbare Möglichkeiten seinen Körper beim Abnehmen, für mehr Energie, mehr Muskelsubstanz, der Verlangsamung des Alterungsprozesses und vielem mehr zu unterstützen.

Dazu braucht man nicht, wie in den mittlerweile unzähligen, DGE-angepassten 5-Elemente-Büchern beschrieben, auf Getreide, Honig oder süße Früchte zurückgreifen. Das entspricht NICHT der ursprünglichen chinesischen Diätetik. Sondern, man wählt die LCHF-tauglichen Lebensmittel nach ihrer thermischen Wirkung und seinen Bedürfnissen aus. Wer abnehmen möchte, etwas fröstelt und etwas mehr Energie braucht, der wird besonders im Herbst/Winter, stark abkühlende Lebensmittel und Getränke (Mineralwasser, Pfefferminztee, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Rohkost aller Art, Südfrüchte) meiden. Stattdessen auf dynamisierende Gewürze, Zubereitungsarten und Lebensmittel zurückgreifen, Suppen, Eintöpfe, gut geröstete Fleisch/Eier/Fischgerichte mit geröstetem Gemüse, alles leicht scharf gewürzt. Wichtig dabei ist es wirklich, Kaltes und Kühlendes zu vermeiden: es macht keinen Sinn, sich warm anzuziehen und Eis zu essen. Es wird einem nicht warm werden dabei. Lebensmittel und Zubereitungstechniken sind hochpotente Möglichkeiten direkt in den Körper und seine Funktionen einzugreifen - unabhängig von den Inhaltsstoffen der Lebensmittel.

Das Wissen der TCM lässt sich wunderbar mit LCHF kombinieren. Ein typischer, herbstlich/winterlich-ausgelegter Tagesplan könnte ungefähr so ausschauen:
Frühstück: Ham and Eggs mit Kokosöl (VCO) oder Butter
Mittagessen: gut gewürzter Gemüseeintopf mit etwas Fleisch (Fett wie üblich)
Abendessen: Gemüsesuppe; gebratenes Fischfilet auf Röstgemüse.

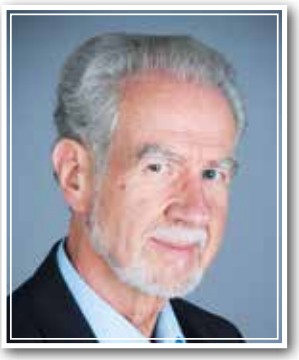
Wer ab und an mal eine Süßspeise möchte, kann mit Kokosmilch und Nüssen sowie etwas Obst herrliche Breie zubereiten. Zimt und Nelken z.B. dynamisieren und wärmen.

Aus meiner Sicht ist das alte Wissen der TCM sehr wohl mit den modernen Erkenntnissen der heutigen Ernährungsmedizin verknüpfbar! Es würde eine absolute Bereicherung für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unserem Ernährungsverständnis darstellen.In meinen Online-Kursen versuche ich einen etwas genauer Einblick in die sehr komplexen Zusammenhänge zu geben und Leute zu motivieren, ihr Wissen über gesunde Ernährung zu erweitern.

www.lowcarbgoodies.at und www.lowcarb-ketogen.de

» Erschienen im LCHF Magazin 03/16

Prof. Dr. med. Jörg Spitz



1979 – 2004 Leitender Arzt für Nuklearmedizin am Städtischen Klinikum (HSK) in Wiesbaden mit apl. Professur an der JoGu Universität in Mainz seit 1997.

2004/2005 Weiterbildung in Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin als Beginn einer neuen „Karriere", deren Ziel die Entwicklung und Umsetzung praktikabler Präventions-Maßnahmen im Rahmen eines Konzeptes zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge zum Ausgleich des „Natur-Defizit-Effektes" ist. Zur Förderung dieses Zieles wurden weitere Projekte entwickelt und umgesetzt:

2007 – 2011 Herausgabe von mehreren Büchern über Vitamin D und Beginn einer deutschlandweiten Seminar- und Vortragstätigkeit sowie Durchführung fachübergreifender Konferenzen über „Vitamin D".

2009 Gründung der gemeinnützigen „Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention" (www.dsgip.de) und Entwicklung der ganzheitlichen „Spitzen-Prävention".

2013/2014 Entwicklung und Aufbau von Informationsportalen für Patienten mit Multipler Sklerose (www.lsms.info und www.lifesms.wordpress.com).

2014 Gründung der „Akademie für menschliche Medizin und evolutionäre Gesundheit GmbH" (www.spitzen-praevention.de) und jährliche Veranstaltung des „Kongresses für menschliche Medizin" an der Universität Frankfurt.

2015/2016 Konzeptentwicklung „Betriebliches Gesundheitsmanagement" (BGM) und „Regionales Gesundheitsmanagement" (RGM).

Akademie für
menschliche Medizin
durch Spitzenprävention

www.spitzen-praevention.de

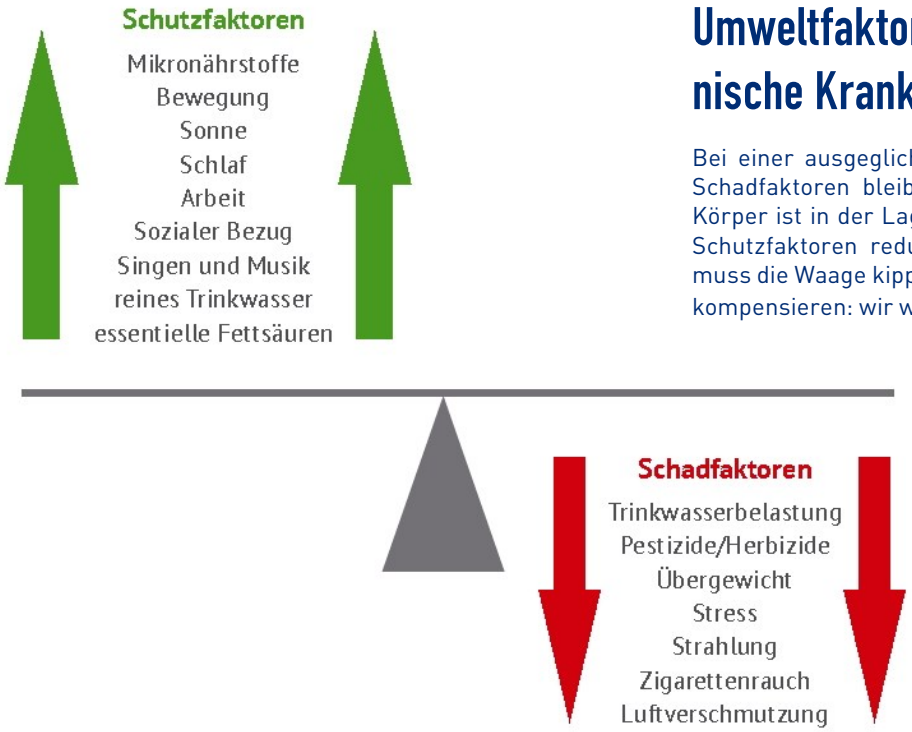
„Vitamin-D – wieder nur ein Hype?"

Wer versucht, die ständig zunehmende Flut wissenschaftlicher Publikationen zur Bedeutung von Vitamin-D im Rahmen der Vorbeugung und Behandlung verschiedenster Erkrankungen als Hype hin zu stellen, ist offensichtlich nicht gut informiert oder führt anderes im Schilde. An folgenden Fakten ist nicht zu rütteln: Vitamin-D ist kein Vitamin, sondern ein Hormon und hat damit lebenswichtige Steuerfunktionen in unserem Körper – unter anderem für rund 2000 Gene. Der Mangel betrifft nicht nur in Windeln gewickelte Säuglinge sondern mehr als 80 % der deutschen Bevölkerung. Die Schutzfunktion des Sonnenhormons gilt sowohl für den Knochen als auch praktisch für alle anderen Organe – einschließlich des Gehirns! Damit steht Vitamin-D gleichwertig neben so bedeutenden Lebensstilfaktoren wie artgerechte Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität. Im Gegensatz zu den „Performance-Problemen" bei diesen beiden Lebensstilaspekten lässt sich ein Mangel an Sonnenhormon einfach und nachhaltig ausgleichen - mit eindrucksvollen Effekten.

Prävention

Mehr als 90% der deutschen Bevölkerung sterben nicht mehr an Altersschwäche im eigenen Bett sondern an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs im Krankenhaus oder mit Demenz im Altenheim! Nicht in den Genen, sondern überwiegend im Lebensstil der Menschen, liegen die Ursachen für die chronischen Erkrankungen. Die Auswirkungen einzelner Risikofaktoren addieren sich nicht, sondern multiplizieren sich. Neben mangelnder Bewegung und falscher Ernährung wurde ein weit verbreiteter Vitamin D-Mangel jetzt als ein zusätzlicher, wesentlicher Risikofaktor entdeckt. Welchen enormen Einfluss gezielte Präventionsmaßnahmen im Rahmen eines geänderten Lebensstils auf die Erkrankungsrate haben kann, wird am Ende des Textes dokumentiert.

In der Vergangenheit war das wissenschaftliche Interesse vor allem auf die negativen Einflüsse auf den Körper ausgerichtet. Das bedeutet, die Belastungen durch Pestizide, Industrieabgase, Tabakmissbrauch, Elektrosmog und Ähnliches. So berechtigt die Beachtung dieser Punkte auch gewesen sein mag, so ist es dennoch nicht ausreichend, nur die eine Seite der Waage zu betrachten, und die (fehlenden) positiven Faktoren und Einflüsse außer Acht zu lassen (siehe nachstehende Abbildung). Bedingt durch unseren nicht mehr artgerechten Lebensstil sind die dort aufgeführten Schutzfaktoren bei 80 – 90% der Bevölkerung nur noch unzureichend vorhanden.



Umweltfaktoren als Ursache für chronische Krankheiten

Bei einer ausgeglichenen Situation von Schutzfaktoren und Schadfaktoren bleibt die Waage im Gleichgewicht und der Körper ist in der Lage gesund zu bleiben. Werden jedoch die Schutzfaktoren reduziert und die Schadfaktoren vermehrt, muss die Waage kippen und der Stoffwechsel des Körpers dekompensieren: wir werden krank!

EPIC-Studie zum Lebensstil

Mehrere amerikanische Studien haben in den vergangenen Jahren belegt, dass ein gesunder Lebensstil vor Krankheiten schützen kann. Im Jahr 2009 wurden nun Ergebnisse aus Deutschland publiziert, die an mehr als 20 000 Bürgern im Rahmen der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) erhoben wurden. Eigenartigerweise wurden diese eindrucksvollen deutschen Daten bislang nur von einem Amerikaner im Ausland publiziert (Ford et al: Archives of Internal Medicine, 2009)! Ein Schelm, der Böses dabei denkt! Denn die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.

Die Personen waren am Anfang der Studie im Mittel knapp 50 Jahre alt und gesund. Zur Beurteilung des Lebensstils dienten 4 wohlbekannte Parameter: Gesunde (mediterrane) Ernährung, ausreichende körperliche Aktivität (→3,5 Std./Woche), Nichtraucher und Körpergewicht (BMI ← 30). Sie wurden 8 Jahre lang nachkontrolliert. Eindrucksvoller als mit nachfolgenden Ergebnissen lässt sich wohl die Bedeutung des Lebensstils für die Entstehung chronischer Krankheiten kaum dokumentieren!

Ergebnisse der Studie:

9% erfüllten alle Kriterien für einen positiven Lebensstil. Je mehr positive Kriterien erfüllt wurden, desto geringer war die Erkrankungsrate. Wurden alle positiven Kriterien des Lebensstils erfüllt, reduzierte sich die Wahrscheinlichkeit für einzelne Erkrankungen wie folgt:

» 93 % Diabetes
» 81 % Herzinfarkt
» 78 % chronische Erkrankungen

Im Klartext bedeuten die Ergebnisse dieser Studie, dass praktisch alle Diabeteserkrankungen (bis auf die wenigen Prozente des so genannten jugendlichen Diabetes) „hausgemacht" sind, d.h. durch unseren falschen Lebensstil verursacht werden. Das gleiche gilt für die Herzinfarkte und damit die Mehrzahl aller chronischen Erkrankungen.

Die aktuellen deutschen Studienergebnisse bestätigen somit die amerikanischen Vorbefunde. Sollten noch Zweifel an der Sinnhaftigkeit von Präventionsmaßnahmen (Lebensstiländerungen) bestanden haben, so wurden sie mit dieser umfangreichen Untersuchung endgültig ausgeräumt. Somit stellt sich nicht mehr die Frage, was zu tun ist, sondern nur, wie die Präventionsmaßnahmen am besten und nachhaltigsten umgesetzt werden können.

Als Konsequenz aus dieser Erkenntnis hat die Akademie für menschliche Medizin mit ihrem Netzwerk auf der Basis der „Spitzen-Prävention" mehrere Konzepte entwickelt, die im Rahmen eines betrieblichen und/oder regionalen Gesundheitsmanagements (RGM)umgesetzt werden können.

Mag. Julia Tulipan

Mag. Biologie, Coach für evolutionäre Gesundheit und ketogene Ernährung

Julia Tulipan ist Biologin und Ernährungscoach mit einer Leidenschaft für Wissenschaft und evidenzbasierte Herangehensweise. Nachdem sie selbst gesundheitliche Probleme entwickelte, vergrub sie sich in Studien und wissenschaftlicher Literatur zum Thema gesunde Ernährung. Vor einigen Jahren landete sie so bei der Paleo und der LCHF (Low-Carb/Healthy-Fat) Ernährung. Für Julia als Wissenschaftlerin steht fest, dass nichts feststeht. Alles sollte ständig hinterfragt werden und das tut Julia sowohl auf ihrer eigenen Webseite paleolowcarb.de, als auch in Printmedien und anderen Internetseiten, wo sie regelmäßig als Gastautor tätig ist. Julia hat umfangreiche Erfahrungen im Bereich Darmgesundheit, LCHF, Paleo und ketogene Ernährung. Vieles hat sie am eigenen Leib ausprobiert und erlebt und kann deshalb auch Ihnen im individuellen Coaching gut helfen.

Zusammen mit Pawel Konefal, hat Julia die EvolutionRadioShow gestartet. Die Evolution Radio Show ist eines der erfolgreichsten Paleo- und Gesundheitspodcasts im deutschsprachigen Raum.

Ihr Motto: „Nothing in biology makes sense, except in the light of Evolution"

„Futter für die Zellen – die richtig formulierte LCHF Ernährung als Fundament der Gesundheit

Ein oft geäußerter Kritikpunkt an der LCHF Ernährung ist, dass sie einseitig und unausgewogen sei und auf Dauer zu einer Mangelernährung führen würde. Die Biologin und Ernährungscoach Mag. Julia Tulipan wird in ihrem Vortrag auf die Bedeutung der richtigen Lebensmittelauswahl eingehen. Welche Lebensmittel unbedingt dabei sein sollten und auf welche man besser verzichtet. Warum LCHF, auf keinen Fall einseitig und unausgewogen sein muss, sondern richtig formuliert, das Potenzial hat, ein optimales Umfeld für Zellgesundheit und Zellregeneration zu schaffen.

Cholesterin und LCHF – Das solltest Du wissen

Cholesterin hat einen schlechten Ruf. Arterienverstopfend solle es sein und zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Aber was ist wirklich dran an den Vorwürfen? Gerade wenn man sich nach LCHF ernährt, sind dies oft geäußerte Befürchtungen und Sorgen, denen man im Familienkreis oder beim Hausarzt begegnet.

In diesem Artikel erfährst Du wie wichtig Cholesterin im Körper eigentlich ist, warum das Gesamtcholesterin kein Risiko-Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist und auf welche Werte Du in Wirklichkeit schauen solltest.

Was ist Cholesterin überhaupt?

Cholesterin ist ein sogenanntes Sterol, darum heißt es auch auf Englisch „Cholesterol". Es wird zwar zur Stoffgruppe der „Lipide" gezählt, ist aber kein Fett. Cholesterin ist, so wie auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sensibel gegenüber Oxidation.

Beim Menschen wird Cholesterin vor allem in der Leber und der Darmschleimhaut synthetisiert. Die Produktion von Cholesterin wird durch die Anwesenheit von Cholesterin selber und seiner Vorstufe reguliert. Diese Art der Regulation nennt man auch negative Rückkopplung [1].

Funktion im Körper

Cholesterin ist ein lebensnotweniges Molekül und Bestandteil JEDER Zelle im menschlichen Körper. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, muss es für den Transport im Blut an spezielle Transportproteine gebunden werden. Diese Transportproteine, auch Lipoproteine genannt, werden anhand ihrer Dichte unterschieden und heißen Chylomikronen, VLDL, IDL, LDL, HDL und Lipoprotein a.

Zellmembran

Cholesterin ist ein integraler Bestandteil der Zellmembran. Es verleiht einerseits Stabilität und ist andererseits an dem Stofftransport durch die Zellmembran beteiligt. Über 95% des Cholesterins befindet sich in Zellmembranen oder den Zellen selber.

Bildung von Vitamin D

Um Vitamin D in der Haut unter Einwirkung von UV-Strahlung produzieren zu können, wird ein Zwischenprodukt

der Cholesterinsynthese benötigt. Das 7-Dehydrocholesterin ist das Provitamin (Vorstufe) zu Vitamin D.

Bildung von Gallensäure

Cholesterin wird benötigt um in der Leber Gallensäure zu synthetisieren. Die Gallensäure ist unerlässlich für die Fettverdauung. Sie emulgiert die wasserunlöslichen Nahrungsbestandteile und vergrößert so die Oberfläche und verbessert die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen. Gallensäure und Cholesterin wird normalerweise im letzten Dünndarmabschnitt resorbiert.

Bildung von Sexualhormonen

Pregnenolon ist ein sogenanntes Prohormon. Es wird aus Cholesterin synthetisiert. Es bildet die Ausgangsverbindung für die Hormone Testosteron, Östradiol und Progesteron, sowie für die Nebennierenhormone Cortisol und Aldosteron.

Wir sehen also, Cholesterin ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers und an zahlreichen Prozessen beteiligt.

Gesamtcholesterin ist kein Risikomarker

Auch wenn leider immer noch viele Ärzte alleine auf das Gesamtcholesterin achten und basierend auf diesem auch Medikamente verschreiben, ist die Datenlage mehr als nur uneinheitlich. Ohne jetzt zu sehr in die Details zu gehen, hier zwei der wichtigsten Studien zu dem Thema.

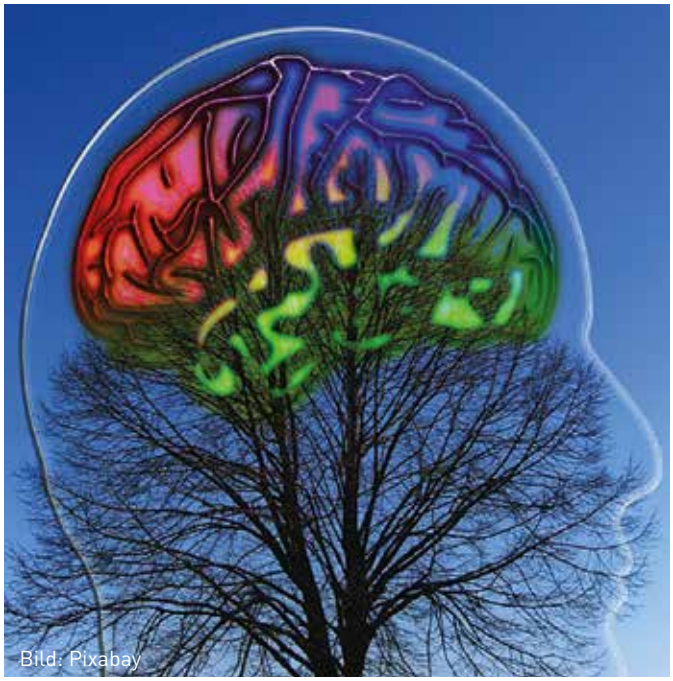


Bild: Pixabay

Framingham Heart Study

Framingham ist ein Ort in Massachusetts (USA). Beginnend 1948 wurde ein Studie von nie da gewesener Größe ins Leben gerufen. Der Initiator war das NIH (National Institute for Health). Die Studie sollte ein für alle Mal klären, ob Cholesterin ein Risikomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist [2].

In den 1980er Jahren, 30 Jahre nach Beginn der Studie, kam eine Zusammenfassung der gesammelten Daten heraus. Die Forscher konnten keinen Zusammenhang zwischen erhöhtem Gesamtcholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden. Hervorzuheben ist, dass 50% aller Personen, die einen Herzinfarkt erlitten, niedrige Cholesterinwerte hatten.

Außerdem fanden die Forscher, dass pro 1 mg/dl weniger Cholesterin, ein Anstieg der Sterblichkeit von 11% zu beobachten war [3]. Dies ist nur eine von vielen Studien und Meta-Analysen, die den Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich in Frage stellen.

Ein höherer Cholesterinspiegel wirkt schützend im Alter [4]

In einer finnischen Studie mit 490 Senioren (→75 Jahre), fanden die Forscher heraus, dass Senioren mit einem niedrigen Gesamtcholesterin eine ERHÖHTE Sterblichkeit aufwiesen, im Gegensatz zu denjenigen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel.

Keine Angst vor Eiern

Auch wenn man sich noch uneins ist, ob erhöhte Cholesterinwerte im Blut nun ein Risiko darstellen, oder nicht. Dass Cholesterin in der Nahrung keinen Einfluss auf Cholesterinwerte im Blut hat, und man daher auch keine Beschränkung dahingehend braucht, ist mittlerweile weithin bekannt.

Dies sieht man auch in den neuen US Dietary Guidelines 2015. Sie geben KEIN Aufnahmelimit für Cholesterin aus der Nahrung an. Bis dato galt die Empfehlung, nicht mehr als 300 mg pro Tag zu sich zu nehmen. Diese Grenze fällt und Cholesterin ist KEIN „bedenklicher Nährstoff" mehr.

"Cholesterol is no nutrient of concern" – US Dietary Guidelines 2015

Worauf solltest du achten?

Wenn nun Gesamtcholesterin kein guter Anhaltspunkt ist, worauf sollte man dann schauen? Die wichtigsten Risikofaktoren sind niedriges HDL und hohe Triglyceride. Eine gute Möglichkeit das eigene Risiko abzuschätzen, ist die Berechnung der Triglyceride/ HDL Ratio. Hier sollten Frauen unter 3,5 und Männer unter 2,5 liegen.

LDL – Cholesterin wird oft zu hoch eingeschätzt

Neben dem Gesamtcholesterin, schauen Ärzte auch gerne auf das LDL-Cholesterin, um ein mögliches Risiko abzuschätzen. Was viele nicht wissen ist, dass LDL-Cholesterin nur berechnet wird und nicht tatsächlich im Blut bestimmt wird.

Alle Labors in Europa verwenden dazu eine Formel aus 1972, die sogenannte Friedewald-Formel. Das Problem an dieser Formel ist, dass sie ungenaue Ergebnisse liefert, sobald die Triglyceride sehr niedrig oder sehr hoch sind. Warum ist das gerade bei Menschen, die sich nach LCHF ernähren ein Problem? Da die Produktion von Triglyceriden stark durch Kohlenhydrate getrieben wird, haben wir LCHFler meistens ziemlich niedrige Triglyceride. Das hat zur Folge, dass bei der Berechnung des LDL-Cholesterins zu HOHE Werte herauskommen.

Es gibt zwei Alternativ-Formeln. Eine wurde 2008 [5] und eine 2013 [6] veröffentlicht. Diese Formeln sind wesentlich genauer.

Hier ein schnelles Beispiel:
Gesamtcholesterin: 273 mg/dl Triglyceride: 69 mg/dl
LDL Cholesterin: 192 mg/dl nach Friedewald (1972)
LDL Cholesterin: 161 mg/dl nach Ahmadi (2008)
LDL Cholesterin: 153 mg/dl nach Cordova (2013)

Wir sehen also, in unserem Fall würde nur die verwendete Rechenmethode darüber entscheiden, ob wir erhöhte LDL-Cholesterinwerte haben oder nicht.

Fazit

Cholesterin ist ein lebensnotweniger Baustoff und wird in allen Zellen gebraucht. Gesamtcholesterin ist kein guter Faktor um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzuschätzen. LDL-Cholesterin wird nur berechnet und bei gleichzeitig niedrigen Triglyceriden, wird das LDL-Cholesterinlevel überschätzt.

Sehr wohl ein Risiko stellen hohe Triglyceride und niedrige HDL-Werte dar. Ein wesentlich verlässlicherer Marker um die Herzgesundheit zu bestimmen, ist die Triglyceride/ HDL Ratio.

» Erschienen im LCHF Magazin 01/16

Bildnachweis:
[1] Voet & Voet, Biochemistry (second Edition), S. 694–704, Verlag Wiley & Son's [2] William Castelli, MD, Framingham Heart Study, Archives of Internal Medicine; Vol. 152, July 1992 [3] The Lipid Research Clinic's coronary primary prevention trial results. 1. Reduction in incidence of coronary heart disease. JAMA 1984;251:351-64. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6361299?dopt=Abstract [4] Tuikkala, P. 2010. Serum total cholesterol levels and all-cause mortality in a home-dwelling elderly population: a six-year follow-up Scand J Prim Health Care. 28(2): 121–127 [5] Ahmadi, Seyed-Ali, et al. „The impact of low serum triglyceride on LDL-cholesterol estimation." Arch Iran Med 11.3 (2008): 318-21. [6] de Cordova, Caio Mauricio Mendes, and Mauricio Mendes de Cordova. „A new accurate, simple formula for LDL-cholesterol estimation based on directly measured blood lipids from a large cohort." Annals of clinical biochemistry 50.1 (2013): 13-19.

PaleoLowCarb.de
@PaleoLC

Anzeige:

Ernährung sollte vielseitig sein!

Das gilt auch für eine Diät, welche wir als Beginn eines langfristigen Prozesses der Ernährungsumstellung sehen.
Proweightless hilft,diesen Anfang so effektiv und erfolgreich wie möglich zu absolvieren.
Unsere ketogene Diät ist ärztlich betreut und basiert auf einer breiten Produktpalette.
Zudem finden Sie eine kleine Auswahl an Produkten in unserem Onlineshop. Die perfekte Unterstützung zu Ihrer LCHF Ernährung.

Sie sind an zusätzlichen Informationen interessiert? Rufen Sie uns an!

Sie möchten als ärztlicher Partner mit Proweightless zusammenarbeiten? Kontaktieren Sie uns!

www.proweightless.de · Tel. 03691/88 99 419 · info@proweightless.de

Anzeige:

INSERENTENVERZEICHNIS

Dr. Almond – Charrak Nutrition GmbH	Bobenheim-Roxheim/D	26/27
Expert Fachmedien GmbH	Düsseldorf/D	47/48
HECHT Pharma GmbH	Hollnseth/D	11
LCHF Institut	Berlin/D	42
Ölmühle Solling GmbH	Boffzen/D	11
proweightless GmbH	Eisenach/D	37
Trio Pharma ApS	Kobenhavn S/DK	14/15, 36

Christiane Wader

Die Wahlmünchnerin und gebürtige Nordhessin war jahrelang als studierte Wirtschaftsinformatikerin in diesem Bereich tätig, zuerst als SAP-Beraterin, weiterhin als IT-Architektin wie auch als Projektleiterin.

2010 krempelte sie infolge ihrer ersten Krebserkrankung manches in ihrem Leben um, unter anderem veränderte sie ihr Sportpensum auf durchschnittlich 5x die Woche Ausdauersport plus Krafttraining. Zusätzlich begann sie sich low carb zu ernähren. Was zunächst aus Interesse und Begeisterung über die positiven Veränderungen der Fitness im täglichen Sport begann, wurde durch ihre zweite Krebserkrankung zu Vernunft und Überlebenswille mit Hilfe der ketogenen Ernährung. Schon Sokrates sagte „Wir leben nicht um zu essen, sondern essen um zu leben". Diese Aussage drückt exakt Christianes Motivation aus. Allerdings genießt sie zu sehr, um nicht stets das ketogene Essen kreativ und köstlich zuzubereiten. Man entdeckt so viel Neues und regt damit immer neuen Mut und Zuversicht an. Diese Hoffnung versucht sie anderen Erkrankten zu geben und gibt so Menschen beim Start und/oder der Durchführung mit der Ernährungsform Unterstützung und Hilfe. Ihre Passion ist, ihren Mitmenschen zu zeigen, dass die ketogene Ernährung lecker und genussvoll sein kann. Verzicht schaut anders aus! Man kann lernen wieder nach vorne zu schauen, selber etwas zu tun und Hoffnung zu fassen!

In den letzten Jahren folgten Vorträge in einer medizinischen Akademie und Patiententagungen, Interviews im TV, Radio und Print, die Schirmherrschaft eines Krebstages, Vorwort der neuen Ausgabe des Buches „Ketogene Ernährung bei Krebs" von Prof. Ulrike Kämmerer (https://www.systemed.de/shop/ernaehrung/ketogene-ernaehrung/389/ketogene-ernaehrung-bei-krebs) und ihr Engagement in diversen Online-Foren (z.B. https://www.facebook.com/groups/ketobeikrebs/).

Zusätzlich entstand dank ihrer Begeisterung die vierteljährliche ketogene Kolumne (Ketolumne) in Printform des LCHF Magazins (www.ketolumne.de).

Mein Leben mit der ketogenen Ernährung bei Krebs

Anfang 2010 stand für einen Moment die Welt still, Diagnose Brustkrebs und das im Alter von nur 27 Jahren.

Entschlossen nahm ich den Kampf gegen meinen Krebs auf und begann den ersten Schritt meiner Therapie, die Behandlung mit Zytostatika (Chemotherapie). Im Anschluss folgte eine Operation an der Brust, die Entnahme der Lymphknoten im linken Achselbereich und die Bestrahlung dieses Bereichs. In der darauffolgenden Anschlussheilbehandlung erzählte mir zum ersten Mal ein Mitpatient, dass Zucker im Zusammenhang mit dem Wachstum von Krebszellen stehen könnte. Alle medizinischen Koryphäen in meinem Umfeld beruhigten mich Naschkatze mit den typischen Sätzen „Lassen Sie sich nicht stressen, das ist nicht bewiesen" oder „Quälen Sie sich nicht, gönnen Sie sich ruhig etwas".

Entsprechend änderte ich nichts und griff weiter zur Schokolade, welche ich mein Leben lang so gerne gegessen hatte. Nach einer so existenziellen Diagnose wird man dennoch etwas bedachter, versucht seinen Körper aufzubauen und nicht zu stressen. Die Lebensmittel in meinem Einkaufswagen waren nun vermehrt biologisch angebaut, regional geerntet und enthielten weniger bis keine Zusatzstoffe. In Folge dessen beginnt man unweigerlich, vermehrt selber zu kochen und Speisen eigenständig zuzubereiten.

Überdies lernte ich von den Therapeuten der Rehabilitation und meinen behandelnden Ärzten, dass Sport eine sehr gute Krebsvorsorge darstellt.

Im Sommer 2011 ging ich frohen Mutes meinem Job wieder in Vollzeit nach und schaffte parallel mein Sportpensum.

Kurz darauf, nur 9 Monate nach der letzten Bestrahlung, bekam ich die niederschmetternde Diagnose von multiplen Lebermetastasen. Der Kampf sollte in eine neue Runde gehen. Mir wurde der linke Teil der Leber, additiv die Gallenblase, entnommen. Die folgende erneute Chemotherapie legte mich bereits nach kurzer Zeit und trotz schonenderem Schema völlig flach.

Mein Leben veränderte sich

Mein Mann ist immer an meiner Seite. Während dieser schweren Zeit machte er mir einen Heiratsantrag. Unsere standesamtliche Trauung fand dann inmitten der Chemotherapie statt. Ich weiß nicht, wie ich ohne ihn diese strapaziöse Zeit überstanden hätte. Derart geliebt und unterstützt hoffte ich inständig auf eine glückliche und gesunde Zukunft.

Anfang 2012 änderte sich mein Leben nochmals grundlegend

Im Rahmen der Diagnostik im Herbst 2011 wurde zur Bildgebung ein sogenanntes PET CT (Positronen-Emissions-Tomographie kombiniert mit der Computertomo-

graphie) eingesetzt. Hierbei wird radioaktiv markierte Glukose eingesetzt, da Entzündungen (dazu gehören ebenfalls bösartige Tumore oder Metastasen) einen im Vergleich zu gesundem Gewebe wesentlich erhöhten Glukosestoffwechsel aufweisen.

Wenn Organe befallen sind und der Krebs zurückgekehrt ist, gilt der Patient als unheilbar erkrankt und eine entsprechende Angst überkommt einen. Daher gingen wir der Frage nach, auf welchen Wegen wir an belastbare Informationen hinsichtlich Krebs und Zucker gelangen könnten.

Im Rahmen unserer Recherche fragten wir bei Dr. Peter Heilmeyer, Isny, nach. Er empfahl uns als Lektüre eine Broschüre von Prof. Ulrike Kämmerer (Biologin am Universitätsklinikum Würzburg) bezüglich der ketogenen Ernährung bei Krebserkrankungen.

Kurz darauf traf ich auf einer Tagung Frau Prof. Kämmerer persönlich, nach einem intensiven Gespräch nahm sie mich unter ihre Fittiche und motivierte mich für die ketogene Ernährung.

Eine gewisse Disziplin zeichnete mich schon immer aus. Bei der ketogenen Ernährungsform ist Konsequenz allerdings unabdingbar. Zunächst benötigt der Körper ein wenig Zeit, in meinem Fall 3 – 4 Tage, um sich von Zucker- auf Fettverbrennung umzustellen.

Prinzipiell gewöhnte ich mir an, zu allen Speisen Butter, Fett oder Öl hinzuzufügen. Aufgrund des Verzehrs erheblicher Mengen Fett achtete ich beim Kauf auf ein gutes Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis und eine gute Herkunft, zum Beispiel Butter von grasfressenden Kühen.

Die alltäglichen Mahlzeiten stellten schon nach kurzer Zeit kein Problem mehr in der Zubereitung dar. Ich hatte nie das Gefühl, verzichten zu müssen. Oft hörte ich von Mitpatienten die Aussage, dass man sich gerade bei solch einer schlimmen Diagnose etwas gönnen wolle und nicht auch noch Verzicht üben müsse. Aus zwei Gründen sind mir solche Gedanken mehr als fremd. Erstens geht es um mein (Über-)Leben. Zweitens bin ich ein Genussmensch und hatte von Anfang an den Anspruch, auch mit der ketogenen Ernährung mein Essen genießen zu können. Und das kann man! Es erfordert lediglich ein Umdenken, ein wenig Organisation und Offenheit für Neues.

Warum probieren trotzdem kaum Erkrankte aus, ob man die Konsequenz und damit einen weiteren Baustein in der Krebsbekämpfung selbst aktiv einbringen kann? Manche Mediziner liefern natürlich eine gute Ausrede mit „nichts ist bewiesen“. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs sind komplex.

Natürlich kann man sich nicht einfach gesund essen und die Forschung steht hier noch am Anfang. Auf vielen Wegen versuche ich, meine positiven Erfahrungen zu transportieren, um anderen Patienten Mut in dieser Sache zu machen. Im Herbst 2013 drehte der Bayerische Rundfunk einen Beitrag mit mir, der tatsächlich einige Patienten erreichte. Im Anschluss gründeten wir eine Facebook-Gruppe, um eine Plattform zum Erfahrungsaustausch anzubieten und Anregungen weiterzugeben, wie der Alltag mit ketogener Ernährung und Krebs gut gestaltet werden kann. Die ketogene Ernährung hingegen kostet nicht viel, lediglich den Mut und den Willen, es einfach auszuprobieren.

Ich wünsche mir, dass in Kliniken und Krebszentren mehr Ernährungsberater eingesetzt werden und durch sie Unterstützung im Rahmen der Behandlung angeboten wird. Ich bin glücklich, jeden Tag aktiv etwas für mich und gegen den Krebs zu tun. Was ich esse und somit in meinen Organismus gelangt, liegt nur an mir und ist absolut steuerbar, organisierbar und obendrein köstlich.

Meine Ernährung ist und bleibt ketogen. Seit meiner letzten Operation bin ich immer noch in vollständiger Remission. Überzeugt und konsequent geht es für mich weiter. Meine Art von Ernährung ist mittlerweile Normalität und gehört zu meinem Leben. Herzlich danke ich an dieser Stelle Prof. Kämmerer und Dr. Heilmeyer für jegliche Unterstützung.

» Erschienen im LCHF Magazin 02/14

Bild: Pixabay

Die schwedische Ernährungsrevolution breitet sich in der Welt aus

von Kjell Granelli

Über den „DietDoctor" – wie es begann, was passierte und wohin der Weg führt

Kjell Granelli arbeitet seit 2013 als Moderator und seit April 2016 für die Übersetzung und Untertitelung der englischsprachigen Literatur auf Schwedisch für den „DietDoctor". Nach Jahren intensiver Arbeit konnte der „DietDoctor" am 19. Juli 2016 stolz verkünden, gemessen an der Anzahl der täglichen Besucher, die bekannteste Low-Carb-Website der Welt zu sein. Können Sie sich vorstellen, wie glücklich und stolz wir waren?! Viele Jahre war die Website atkins.com die meistbesuchte Seite. Das machte uns mehr als unglücklich, denn der Fokus liegt dort auf Low-Carb-Schokolade und anderem Junk-Food. Wir sind der Meinung, der Grundstock für eine erfolgreiche Ernährung ist die richtige Nahrung. Gemessen an der Besucherzahl auf unseren Websites stellen wir fest, dass es immer mehr gesundheitsbewusste Menschen mit derselben Meinung gibt. Der Gründer der Website „DietDoctor", der Allgemeinmediziner Andreas Eenfeldt sagt: „Ich denke, es ist erforderlich, eine unabhängige Website für Low-Carb zu haben, ohne Werbung für Produkte und ohne Sponsoren. Eine Website, die den Menschen hilft, mit der Low-Carb-Ernährung die Gesundheit zu revolutionieren. Und genau das ist unser Ziel."

Verfolgt man wichtige Ziele im Leben, ist es oft hilfreich, sich vor Augen zu führen, was bereits passiert ist. Was uns genau nach vorne gebracht hat, nach einem sehr einfachen und kleinen Start. Werfen wir mit Hilfe von Andreas Eenfeldt einen Blick zurück.

Charles Darwin hat den Beginn des Lebens auf der Erde als einen kleinen Anfang bezeichnet und genauso hat es der „DietDoctor" auch gemacht. Er sagt: „Es begann mit einer einfachen Frage: Warum werden die Menschen nicht gesünder? Nach meiner Ausbildung zum Arzt in den 1990er Jahren war ich genauso wie alle anderen davon überzeugt, dass gesättigte Fettsäuren gefährlich sind. Doch die gesättigten Fette stellen seit Millionen von Jahren eine Nahrungsquelle für uns Menschen dar. Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus ihnen und stellt sie selbst her. Daher gab es viele Gründe, die Angst vor diesen natürlichen Fetten infrage zu stellen. 2006 änderte sich meine Überzeugung. Nachdem ich sehr viel gelesen und nachgefragt hatte, kam ich zu einer logischen Schlussfolgerung. Denn es gibt keine Studie, die beweist, dass gesättigte Fettsäuren für die Gesundheit schädlich sind. Nicht eine einzige! Es gab nur eine wirklich große Studie über die Low-Fat-Diät aus dem Jahr 2006 von der WHI (Woman´s Health Initiative). Das Ergebnis war jedoch, dass weniger Fett und weniger gesättigte Fettsäuren für die Gesundheit nutzlos waren. Daher begann ich meinen Patienten, die unter Übergewicht oder Diabetes litten, eine strengere kohlenhydratarme Ernährung zu empfehlen. Die Resultate waren oft fantastisch. Im Herbst 2007 las ich das gerade erschienene Buch „Good Calories, Bad Calories" von Gary Taubes. Ein dickes Buch über die Art und Weise, wie es gelingt, durch die Ernährung mehr Gesundheit und ein besseres Gewicht zu erlangen. Das war, wie die rote Pille zu schlucken. Diejenigen, die den Film „Matrix" gesehen haben, wissen, was ich meine. Plötzlich setzten sich alle Puzzleteile zusammen. Evolution, Wissenschaft und praktische Erfahrenheit, plötzlich passte alles zusammen. Ich fühlte mich gezwungen, allen davon zu erzählen."

So startete Andreas Eenfeldt 2007 seinen Blog „Kostdoktorn", was auf Deutsch „Diät-Doktor" bedeutet. Er lebt mit seiner Familie in Karlstad und arbeitete zu diesem Zeitpunkt ganztags als Allgemeinmediziner im Medizinischen Zentrum.

Innerhalb nur eines Jahres wurde „Kostdoktorn" zum größten Gesundheitsblog in Schweden. Der Erfolg gab ihm recht. Sein erster Gedanke war ein Buch zu schreiben. Er blieb dann doch vorerst beim Erstellen seines Blogs. Im Jahr 2011 war es dann soweit, sein Buch „Köstliche Revolution" (jetzt neu aufgelegt mit dem Titel „Echt Fett") erschien. „In Schweden wurde das Buch mit über 70.000 verkauften Exemplaren ein Bestseller und ist inzwischen in fünf Sprachen erhältlich", berichtet Andreas Eenfeldt stolz.

» Dr. Andreas Eenfeldt

Mithilfe des Internets und des Buches konnte Andreas Eenfeldt viel mehr Menschen erreichen, als er in all den Jahren im Gesundheitszentrum angetroffen hatte. Rückblickend auf diese Zeit sagt er: „Ich habe mehr Patienten getroffen, als ich mich erinnern kann, die sagten, dass sie sich genau an die Ernährungsempfehlungen mit sehr wenig Fett und viel Obst halten. Doch genau diese Patienten litten am gefährlichen Bauchfett. Nicht selten hatten sie schon ein oder zwei Kathetereingriffe zur Erweiterung ihrer Herzkranzgefäße hinter sich. Es war also höchste Zeit für eine Revolution."

Was ist die Kernaussage hinter der Low-Carb-Ernährung? „Es war ein Schock für mich, als ich den Schlüssel

zur Verbesserung der Gesundheit von so vielen Menschen entdeckte. Dabei war es noch nicht einmal eine neue oder unbekannte Wissenschaft. Die Low-Carb-Ernährung gab es schon viele Jahrzehnte und sie war die einzige Möglichkeit, die bei der Autoimmunerkrankung Diabetes Erfolg brachte. Doch das war vor der Zeit der Fettangst", erklärt Dr. Eenfeldt.

Zu der Zeit als Andreas Eenfeldt anfing die Low-Carb-Botschaft zu verbreiten, gab es noch eine Ärztin in Schweden, die die gleiche Entdeckung gemacht hatte: Dr. Annika Dahlqvist. Durch einen Zufall testete sie die Low-Carb-Ernährung und stellte fest, dass die vielen vergeblichen Versuche während vieler Jahre Gewicht abzunehmen und mehr Gesundheit zu erlangen, damit der Vergangenheit angehörten. Wegen des eigenen Erfolgs begann sie diese Ernährung ihren Patienten mit metabolischen Erkrankungen zu empfehlen. Trotz der guten Resultate wurde Dr. Dahlqvist angezeigt, da sie angeblich die lebensgefährlichen Ratschläge an ihre Patienten weitergab, mehr gesättigte Fette zu essen. Im Jahr 2008 kam das erlösende Urteil vom Gesundheitsministerium, es sei legitim, die Low-Carb-Ernährung zu empfehlen, da sie sowohl wissenschaftlich als auch als bewährte Eigenerfahrung fundiert sei. In den kommenden Jahren verbreitete sich LCHF als populärste Methode, um Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu verbessern. Lachend sagt Andreas Eenfeldt: „Das führte zu einem ernsthaften Mangel an Butter, nicht nur in Schweden, sondern auch in unserem Nachbarland Norwegen".

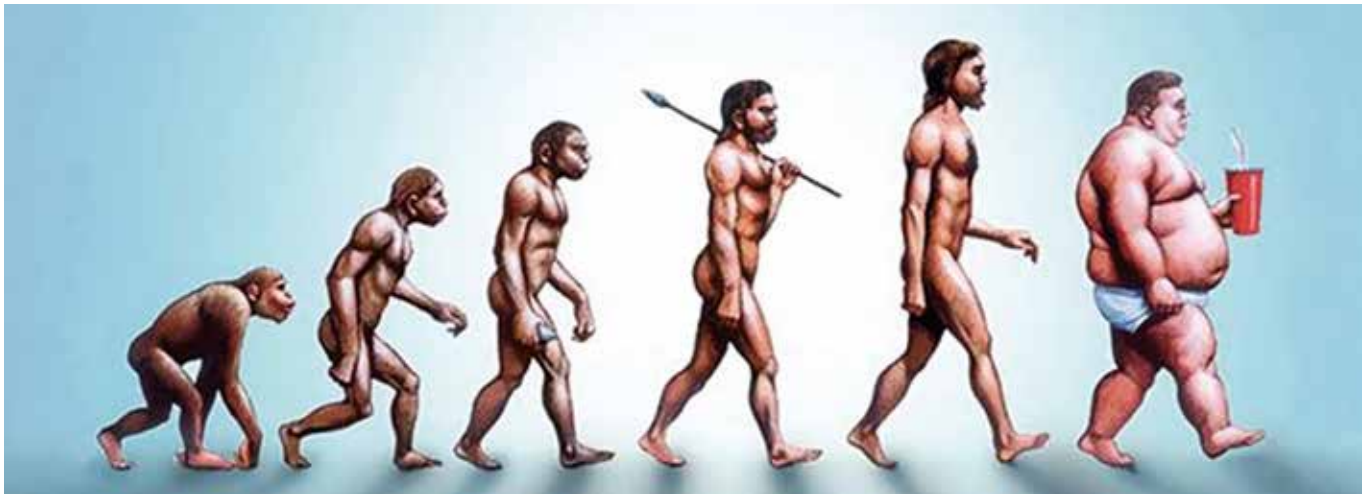
Die schwedische LCHF-Bewegung setzte sich dafür ein, dass die Ernährung nicht nur als „Low Carb" bezeichnet werden sollte. Der Zusatz „High Fat" ist so wichtig, weil es nach Jahrzehnten des Überangebotes an vielen raffinierten Kohlenhydraten nicht ausreicht, nur diese Kohlenhydrate einzuschränken, sondern alle. Also nicht nur die aus Mehl und Zucker. Dr. Eenfeldt erklärt: „Die nun fehlende Energiequelle muss durch eine andere ersetzt werden, die satt und zufrieden macht: durch Fett".

Einen weiteren Meilenstein für LCHF gab es im Jahr 2013. Ein von der schwedischen Regierung in Auftrag gegebenes Gutachten ergab, dass sich die Low Carb Diät als effektivste Methode für einen Gewichtsverlust erwies. „Später kamen andere internationale Forschergruppen zu demselben Ergebnis", erzählt Dr. Eenfeldt. „LCHF ist auch 2016 weiterhin die populärste Ernährungsform, wenn man nach den Google-Zugriffen geht", fährt er fort.

Ab 2010 begann Andreas Eenfeldt internationale Low-Carb- Kongresse zu besuchen, um seinen Horizont zu erweitern. Er wurde fortan von Leuten wie Gary Taubes, Dr. Eric Westman, Professor Steven Phinney, Jimmy Moore, Dr. Jay Wortman und vielen anderen inspiriert.

Im Jahr 2011 war es an der Zeit, die erste Generation des englischsprachigen Blogs zu starten, der Name „Diet-Doctor" wurde geboren. Dazu berichtet Dr. Eenfeldt: „Es gab keinen unmittelbaren Erfolg. Die ersten Jahre bestand der englische Blog überwiegend aus Artikeln, die vom Schwedischen ins Englische übersetzt worden waren. Doch dann kam Bewegung hinein". Die Erlöse aus den Buchverkäufen und den Vortragsreisen in Schweden machten es Andreas Eenfeldt zusätzlich möglich, einen kleinen Stab von Mitarbeitern zu den bisher freiwilligen Helfern zu beschäftigen. Als Erster kam sein Bruder Johan hinzu, der IT-Experte ist und die Website enorm verbesserte. Ebenso begann seine Lebensgefährtin Kristin Berglund sich um alles hinter den Kulissen zu kümmern, was in einem kleinen Unternehmen getan werden musste. Dann kamen noch mehrere freie Mitarbeiter hinzu: Inger Swanberg für Übersetzungen und redaktionelle Arbeiten, Victor Simon, um Filme, Vorträge und Interviews zu bearbeiten und Bjarte Bakke, der zu verschiedenen strategischen Entwicklungen des „Diet Doctors" beiträgt.

Eifrig berichtet Dr. Eenfeldt weiter: „Im November 2013 haben wir eine weitreichende Entscheidung getroffen.



Ziel war, das Wissen des „DietDoctors" weiter zu verbreiten und dabei unabhängig in Bezug auf Unternehmen, Werbung, Verkauf oder Sponsoring zu sein." Ebenso wenig sollte das Unternehmen fremde Interessen oder Investitionen akzeptieren. „DietDocter" sollte vielmehr von den Menschen finanziert werden, die selbst von der Seite profitieren. Allerdings sollten die grundlegenden Informationen weiterhin gratis bleiben. „Unsere Lösung war, eine Mitgliedschaft im Jahr 2014 anzubieten. Dafür sollte es hochwertige Videos, kompetente Beratung und andere Boni geben. Doch alles, was bis dahin auf der Seite stand, sollte weiterhin gratis verfügbar sein. Sogar die Mitgliedsseite sollte im ersten Monat kostenlos sein, darüber hinaus würde es $ 9 kosten und die Inhalte der kostenfreien Version mit unterstützen."

Nach unzähligen Arbeitsstunden kam der Tag, an dem die schwedische Mitgliedsseite an den Start gehen konnte. „Raten Sie mal, wie nervös wir waren!", erinnert sich Dr. Eenfeldt. Doch es wurde ein voller Erfolg und schon am ersten Tag wurden mehrere tausend Menschen Mitglied. 2015 wurde der englischsprachige Blog auf Vordermann gebracht und auch dort die Mitgliederseite umgesetzt. „Wieder wurde es ein großer Erfolg", sagt Andreas Eenfeldt mit Stolz. Inzwischen haben die beiden Seiten über 15.000 zahlende Mitglieder mit stets steigender Zahl, denn die Seiten stellen immer mehr interessantes und hochwertiges Material zur Verfügung.

Letztes Jahr fasste Andreas Eenfeldt einen persönlichen Entschluss von großer Bedeutung. Nachdem er mehrere Jahre eine halbe Stelle als Arzt und eine halbe Stelle als „DietDoctor" inne hatte, stellte er fest, „es war eine phantastische Zeit, Auge in Auge mit so vielen Patienten zu arbeiten, denen es durch LCHF so viel besser ging. Doch ich war nie in der Lage, so vielen Menschen zu helfen, wie es mir als „DietDoctor" möglich ist, deswegen gab ich meinen Arztstelle auf." Danach wurden weitere Mitarbeiter eingestellt und einige der freien Mitarbeiter bekamen eine Festanstellung. „Inzwischen gibt es sieben Angestellte und etwa 20 freie Mitarbeiter und Moderatoren", berichtet Dr. Eenfeldt.

„Jetzt arbeiten wir voll im Einklang mit unserem Motto für das Jahr 2016: Mach Low Carb einfach" erzählt Andreas Eenfeldt. Das Ziel ist, weiterhin an einer Verbesserung der„DietDoctors"-Richtlinien für einen machbaren Gewichtsverlust, eine gute Gesundheit und für die Zurückdrängung des Typ-2-Diabetes zu arbeiten. Gleichzeitig soll die Website „DietDoctor" die vertrauenswürdigste, zugänglichste und inspirierendste Quelle für Gesundheit und Ernährung werden. „Auch wenn das alles sehr wichtig ist, es ist nur der Anfang. Wir haben noch viel größere Pläne für die Zukunft, die weit über die jetzigen Ziele hinausgehen."

Andreas Eenfeldt erklärt, dass die Welt vor Gesundheitsproblemen eines enormen Ausmaßes steht. Das Leid ist gigantisch und in vielerlei Hinsicht wird es sich weiter verschlechtern statt verbessern. Zugleich wissen wir, dass viele der gesundheitlichen Probleme völlig unnötig sind. Ihnen kann vorgebeugt und teilweise können sie geheilt werden. „Jemand muss diese Nachricht verbreiten damit etwas passiert", wettert der „DietDoctor". „Wir müssen die Augen öffnen und alte unpassende Vorstellungen verwerfen, wir müssen die Pest ausrotten, die das Ergebnis der Pharma- und Lebensmittelindustrie ist, und wir müssen uns auf einfache Lösungen konzentrieren, die wirklich funktionieren."

Zusammen mit seinen engagierten Mitarbeitern ist Andreas Eenfeldt fest entschlossen, alles zu tun, was getan werden muss. Die Arbeit, überall die Gesundheit der Menschen zu revolutionieren, geht weiter. „Das wir nun die größte Low-Carb-Website geworden sind, gibt uns den nötigen Wind in die Segel", sagt der „DietDoctor" zum Schluss.

Zitat Kjell Granelli:
„Wir arbeiten alle für ein gemeinsames Ziel".

Links:
» Englische Homepage: dietdoctor.com
» Englische Facebookseite: www.facebook.com/TheDietDoctor/
» Schwedische Homepage: kostdoktorn.se
» Schwedisches Forum: http://forum.kostdoktorn.se/
» Schwedische Facebookseite: www.facebook.com/Kost1doktorn/
» Instagram: www.instagram.com/diet_doctor/
» Youtube: www.youtube.com/user/eenfeldt
» „Echt Fett" von Andreas Eenfeldt: http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/unsere-buchtipps/89/echt-fett-iss-dich-satt-und-nimm-ab

» Erschienen im LCHF Magazin 03/16

Anzeige:

Grundkurs Schwedisch

fals Sie das LCHF Mutterland besuchen möchten.

Schweden ist ein sehr beliebtes Urlaubsland. Wer kennt sie nicht, die wundervollen Geschichten aus Bullerbü und Saltkrokan. Die Streiche von Michel aus Lönneberga und natürlich Pippi Langstrumpf oder die Abenteuer des Nils Holgersson. Im Land der Mittsommersonne werden Kindheitserinnerungen geweckt. Doch wie ist es mit der Sprache? Zwar können viele Schweden Deutsch und mit Englisch ist jederzeit und überall eine Verständigung möglich, doch eine paar schwedische Worte öffnen die Herzen der Schweden.

Hej ist eine typische Begrüßung. Sie werden auch häufig das Wort **tjena** hören, diese Begrüßung wird vor allem von jüngeren Leuten verwendet. Zum Abschied heißt es **hej då**. Der schwedische Buchstabe å wird eher wie ein o ausgesprochen.

Tack gehört sicherlich zu den am meisten benutzten Wörtern und heißt danke. Die Schweden bedanken sich gerne und für alles. Ein vorangesetztes **nej** heißt nein danke. Können Sie sich vorstellen, was ja danke heißt? Manchmal ist Schwedisch nämlich ganz einfach: **ja tack**.

Wenn Sie die Wörter **hej** und **tack** anwenden, sonst aber kein Schwedisch sprechen, sagen Sie: **Jag talar ingen svenska**, ich spreche kein Schwedisch. Das schwedische v wird übrigens fast immer wie ein w ausgesprochen. Beim Vorstellen sagen Sie: **Jag heter**..., ich heiße.... Sie wollen den Namen eines anderen wissen, fragen Sie: **Vad heter du?**

Etwas gemein wird es, wenn Sie Öl und Bier kaufen möchten. Denn Bier heißt **öl** und Öl heißt **olja**. Sie wissen sicherlich, wie die schwedischen Fleischklößchen heißen, nämlich **köttbullar**. So weit so gut, doch wenn Sie dieses Wort so aussprechen, wie es geschrieben wird, versteht es kein Schwede. Denn die Aussprache ist eine völlig andere. K wird vor den Buchstaben e, i, y, ä und ö meistens wie (s)ch gesprochen. Wenn Sie nach **Kiruna** in Nordschweden reisen, bildet dieses k nach dem i eine Ausnahme und wird als k gesprochen.

Das Wort **skål** kennen Sie bestimmt auch, es bedeutet Prost. Wenn Sie Alkohol kaufen möchten, werden sie ihn nicht in normalen Lebensmittelläden finden, dort gibt es nur das **lättöl**, Leichtbier. Alkohol gibt es nur im **systembolaget** und nie so preiswert wie in Deutschland. **Systembolaget** ist ein staatliches Unternehmen, das ein Monopol auf den Einzelhandel von Getränken mit einem Alkoholgehalt von mehr als 3,5 Volumenprozent hat. Das Unternehmen dient als Instrument der staatlichen Alkoholpolitik und verfolgt das Ziel, den Alkoholkonsum in Schweden einzudämmen. Was nicht zwingend gelingt.

Kochen heißt **laga mat** und braten **steka**. **Smör** ist die Butter und **grädde** die Sahne, die es überall in Schweden mit einem Fettgehalt von 40% ohne Carrageen zu kaufen gibt. Einen guten Appetit wünscht man mit **smaklig måltid**, das g und das d bleiben eher stumm, etwa so: smakli malti. Sie werden oft das Wort **fika** hören und sich vielleicht wundern ;-). Doch es hat eine ganz harmlose Bedeutung, nämlich Kaffee trinken. Und die Schweden lieben es, regelmäßig Kaffee zu trinken.

Wenn Sie in Schweden unterwegs sind und eine Toilette suchen, schauen sie nach **toalett**. Nicht überall sind Frauen- und Männertoiletten getrennt. Also nicht wundern ;-). Der Eingang von Geschäften oder Institutionen heißt **ingång** und der Ausgang **utgång**.

Falls Sie sich bei jemandem entschuldigen möchten, sagen Sie **ursäkta**. Dieses Wort hat allerdings so seine Tücken. Das u wird eher Richtung ü und die Buchstabenkombination rs wird als sch ausgesprochen, etwa so: ürschäkta.

Sie haben die Zeit völlig aus den Augen verloren und wollen fragen wie spät es ist, **hur mycket är klockan?** Hier lauern auch wieder die Raffinessen der schwedischen Sprache, denn das u in **hur** wird mehr wie ein ü ausgesprochen und das t in **mycket** bleibt eher stumm. Wie lauten die Zahlen von eins bis zehn? **Ett, två, tre, fyra, fem, sex, sju, åtta, nio, tio**. Hier bieten die Zahlen sieben, neun und zehn eine sprachliche Herausforderung. Die Buchstabenkombination sj wird wie sch und das u als ü ausgesprochen, also in der Aussprache wird aus sju schüh und bei nio und tio wird das o meistens wie ein e ausgesprochen, also ni-e und ti-e.

Der Buchstabe g hat ebenfalls seine Tücken. Schweden heißt in der Muttersprache **Sverige**, wird allerdings ßvärje ausgesprochen. Wenn Sie mit der Stena Line von Kiel nach Göteborg fahren, werden Sie in der schwedischen Durchsage Jöteborj hören. Folgt einem g in derselben Silbe ein e, i, y, ä oder ö, wird es wie j ausgesprochen. Das gilt auch, wenn einem g in derselben Silbe ein l oder r vorangeht. Sehen Sie einen Elch, wird der zwar **älg** geschrieben, jedoch älj ausgesprochen.

Das s wird stimmlos wie ß ausgesprochen. Die Schweden kennen kein stimmhaftes s, wie es in der deutschen Sprache vorkommt. Der Buchstabe z wird ebenfalls ß ausgesprochen. Wenn jemand Louise heißt, lautet die Aussprache luiß, das e bleibt stumm.

Das war ein kleiner Exkurs in die Raffinessen der schwedischen Sprache. Vielleicht treffen wir uns irgendwo in Schweden, wer weiß. **Ha det så bra**, lass es dir gut gehen, bzw. mach´s gut.

Hej då i Sverige
Auf Wiedersehen in Schweden

LCHF-Kochjournal „Schweden“

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten
ISBN: 978-3-946010-07-4

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 vergessener 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

IMPRESSUM

Impressum

Low Carb – LCHF Kongressjournal 2017

Herausgeber:
LCHF Deutschland

Verlag:
Expert Fachmedien GmbH, Düsseldorf

Redaktion:
Margret Ache
Iris Jansen

Fotoredaktion:
Margret Ache,
Julia Bobe, Expert Fachmedien GmbH

Gestaltung:
Julia Bobe, Expert Fachmedien GmbH

Anzeigen und Vertrieb:
Iris Jansen
Britta Wingartz

Leserservice:
Alexandra Seewald-Sander
Expert Fachmedien GmbH
Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 1591-225
Email: alexandra.seewald-sander@dvs-hg.de

Druck:
Das Druckhaus Beineke Dickmanns GmbH, Korschenbroich

Bildnachweise:
Seite 1, 7: Fotolia.com
Seite 2: Kerstin Werner
Seite 4: Expert Fachmedien
Seite 8, 10, 18, 21, 35, 39, 43: pixabay
Seite 8: Hanna Boëthius
Seite 10: Ulrich Fischer
Seite 12, 13, 14: Ulrike Gonder
Seite 16: Julia Gruber
Seite 19: Prof. Dr. Ulrike Kämmerer
Seite 20: Tanja und Harry Bischhof
Seite 20, 21, 25: systemed-Verlag
Seite 24, 25: Bettina Meiselbach
Seite 28, 29: Dr. Sabine Paul, Fotolia.com
Seite 30: Daniela Pfeifer
Seite 32: Professor Dr. med. Jörg Spitz
Seite 34: Mag. Julia Tulipan
Seite 38: Christiane Wader
Seite 40, 41: Kjell Granelli, Dr. Andreas Eenfeldt
Seite 43, 44, 45: Margret Ache

Redaktionsadresse:
Margret Ache
Iris Jansen
Kölner Straße 68
D-40723 Hilden

Mobil +49 (0) 160 94762325
Email: info@lchf-deutschland.de oder
info@lchf-magazin.de

www.lchf-deutschland.de
Sie finden LCHF Deutschland auch auf Facebook.

Februar 2017

WICHTIGER HINWEIS

Alle Informationen und gesundheitliche Empfehlungen, die Sie im Low Carb – LCHF Kongressjournal finden, sind sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch in keinem Fall einen ärztlichen Rat. Die Herausgeber des Low Carb – LCHF Kongressjournals können keine Haftung für eventuelle Folgen übernehmen, die einem Leser aus der Interpretation, Nutzung oder dem Vertrauen auf diese Informationen entstanden sind, dies gilt auch für das Absetzen von Medikamenten oder deren Reduzierung.

FIRMENPROFIL

Expert Fachmedien GmbH
Aachener Straße 172
40223 Düsseldorf
Telefon: +49 211 1591 0
E-Mail: lchf@dvs-hg.de
www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung/

DAS UNTERNEHMEN

Gründungsjahr:
2014

Größe der Belegschaft:
6 Mitarbeiter

Geschäftsführer:
Paul Robert Hoene

Ansprechpartner:
Iris Jansen
Alexandra Seewald-Sander
Britta Wingartz

Profil:
Die Expert Fachmedien GmbH mit Sitz in Düsseldorf, ist eine Tochtergesellschaft der DVS Media GmbH und somit eine indirekte Beteiligungsgesellschaft des Deutschen Verbandes für Schweißen und verwandte Verfahren e.V. (DVS) und publizieren deutschsprachige und internationale Fachzeitschriften – vornehmlich auf dem Gebiet der keramischen und feuerfesten Werkstoffe.

Gleichzeitig geben wir zum Thema Ernährung und Gesundheit Bücher, Magazine und Journale Print und Online von LCHF DEUTSCHLAND heraus.

Ein kurzer Überblick über unsere Publikationen von LCHF Deutschland:

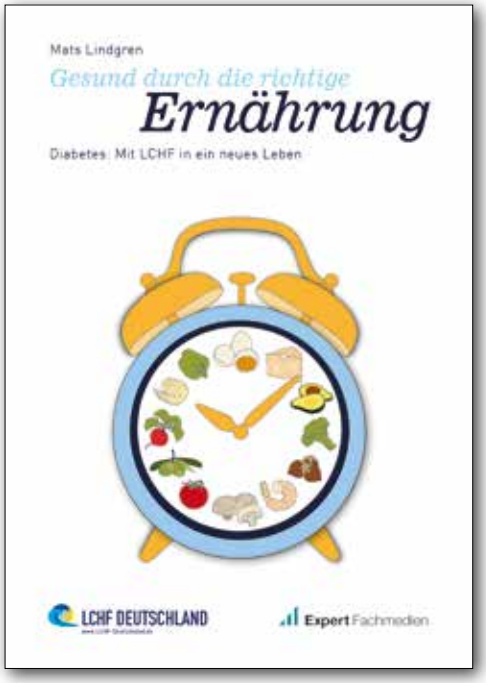
LOW CARB - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung // LOW CARB - LCHF Kochjournale // Fachbücher Gesundheit und Ernährung // Kochbücher und Kochmagazine // Kundenmagazine // Low Carb – Küchenkalender 2017 // Online-Buchshop // Low Carb – LCHF Kongress 2017 // Kongressjournal

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 // info@lchf-deutschland.de

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

LCHF DEUTSCHLAND
www.LCHF-Deutschland.de

Expert Fachmedien