

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**



Liebe Leserin, lieber Leser!

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

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

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

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

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

Herzliche Grüße
Margret Ache & Iris Jansen

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

Genährt ernährt – von innen Dein Außen gestalten

von Julia Gruber

Die meisten Menschen beschäftigen sich mit Ernährung, weil sie entweder abnehmen möchten oder weil sie Beschwerden haben, die sie mithilfe einer gezielten Ernährung loswerden möchten.

In diesem Artikel möchte ich eine Ernährungsumstellung einmal von einer anderen Seite beleuchten, nämlich von der inneren Einstellung. Die ist hilfreich, wenn Du Deine Ernährung nicht nur kurzfristig ändern, sondern langfristig gesund und förderlich gestalten möchtest.

Das Konzept von „Primary Foods“

Mein Lehrer am Institute for Integrative Nutrition, Joshua Rosenthal, hat den Begriff „Primary Foods“ geprägt. Das, was er primäre Nahrungsmittel nennt, ist eben nicht unser Essen, sondern alles andere um uns herum, was uns ebenfalls nährt. Unsere Beziehungen. Unsere Familie. Die Arbeit. Das lebenslange Lernen. Und so weiter!

Er nennt sie primäre Nahrung, weil er sie als noch wichtiger einstuft, als die tatsächliche Ernährung!

Selbstverständlich heißt das nicht, dass es egal ist, was Du isst. Sondern es bedeutet, dass Du Dich um die Lebensbereiche der primären Nahrung so kümmerst, dass Du zufrieden und glücklich bist mit Deinem Leben! Wenn Du das bist, greifst Du ganz automatisch zu Nahrungsmitteln, die Dir guttun und Energie geben, nicht Energie rauben!

Experten schätzen, dass 50% des Erfolges bei einer Gewichtsreduktion durch Glückseligkeit kommt!

Wenn Du also die Grundregeln von LCHF schon in Dein Leben integriert hast, dann empfehle ich, den Fokus von der Ernährung wieder ein wenig wegzunehmen. Wenn Du Dich an die Grundregeln hältst, dann läuft die nämlich von alleine. Und Du kannst Dich um andere Lebensbereiche kümmern.

Ergründe, wo Du ansetzen kannst

Ich empfehle Dir, nicht alle Lebensbereiche gleichzeitig anzugehen, um sie zu verbessern. Suche Dir zwei heraus, die Dir besonders wichtig sind oder wo Du schnell gute Verbesserungen erzielen kannst.



Hierzu gibt es die wundervolle Übung „Rad des Lebens“. Male einen Punkt auf die Linie jeder Kategorie, um anzuzeigen, wie zufrieden Du mit jedem Bereich bist. Male den Punkt im Zentrum des Kreises, um Unzufriedenheit abzubilden oder an der Peripherie, um Zufriedenheit abzubilden. Die meisten Menschen landen irgendwo dazwischen.

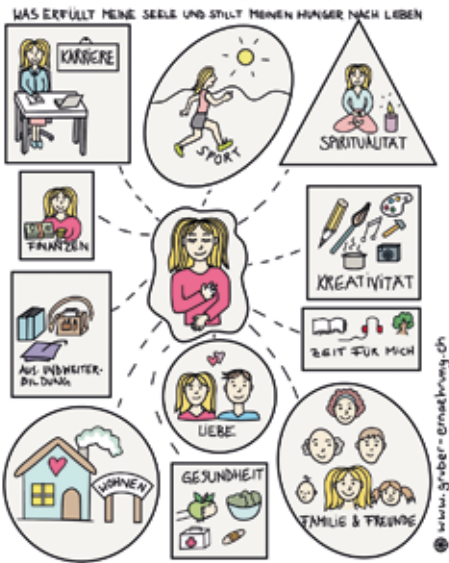


Verbinde am Ende Deine gezeichneten Punkte mit einer Linie, um Dein Lebens-Rad zu sehen. Ermittle dann die zwei Bereiche, wo Du ab sofort mehr Zeit und Energie aufwenden möchtest, um mehr Ausgewogenheit herzustellen.

Wenn Du die zwei Bereiche gefunden hast, dann überfordere Dich nicht! Schreibe Dir einen bis zwei konkrete Schritte auf, die Du als erstes, als nächstes, tun kannst, um diesen Bereich zu verbessern! Nicht mehr.

Und dann unternimm diese Schritte.

WAS NÄHRT MICH?



Essen als Belohnung oder als Trost

Bestimmst du die Situationen, in denen du dich „etwas gönnst“, weil du einen harten Tag hattest. Oder weil du etwas zu feiern hast, worauf du stolz bist. Oder um Frust zu betäuben, indem du zur Bewältigung zu Essbarem oder einem Getränk greifst.

Diese Muster haben wir in der Kindheit gelernt. Sie sind nicht besonders hilfreich, wenn wir eigentlich gesund essen möchten.

Deswegen lade ich dich ein, zu überlegen, wie du dich belohnen oder trösten könntest, ohne dass es mit Essen oder Trinken zu tun hat (und auch nicht unbedingt mit Shoppen!).

Erstelle eine Liste mit mindestens fünf Dingen, die du in einem solchen Moment tun kannst.

Das können ganz einfache Dinge sein, zum Beispiel dein Lieblingslied hören, deine beste Freundin oder deinen Kumpel anrufen, ein Fußbad machen, eine Duftkerze anzünden oder deine Katze streicheln. Du kannst aber auch aufwändigere Sachen aufschreiben, zum Beispiel, dass du dir zur Belohnung Zeit nimmst, endlich wieder einmal ein Bild zu malen, an deinem Modellflugzeug zu basteln oder ein altes Hobby wieder aufleben zu lassen.

Das ist Belohnung in Form von Selbstwertschätzung und Zeit für deine eigenen Vorlieben und Bedürfnisse.

Falls du jetzt denkst, das sei zu egoistisch, sich Zeit für dich und deine Herzensangelegenheiten zu nehmen, dann bedenke bitte: Nur wenn es dir richtig gut geht, dann geht es auch den Menschen in deinem Umfeld gut. Es ist also kein Egoismus, wenn du dich um dich selber kümmerst, sondern es kommt allen um dich herum zugute!

Ein möglicher erster Schritt

Genauso wie man in der Ernährung sagt, dass die erste Mahlzeit des Tages sehr wichtig ist, weil sie den Ton für den ganzen Tag angibt, so ist auch die erste Handlung des Tages ein wichtiger Faktor dafür, wie der restliche Tag ablaufen wird.

Überleg doch einmal: was ist das erste, was du morgens tust? Drückst du mehrere Male den Snooze-Button auf deinem Wecker bis du aufstehst? Tastest du mit halbgeschlossenen Augen nach deinem Handy und scrollst dich durch deine Facebook News? Schlurfst du in die Küche und setzt die Kaffeemaschine in Gang?

Oder hast du dir eine positive, stärkende und proaktive Morgenroutine angewöhnt?

Das wäre nämlich ein erster Schritt, den du tun kannst, um gleich morgens mit einem guten Gefühl in den Tag zu starten.

Die Optionen hierfür sind unzählig! Am einfachsten ist sicherlich, wenn du nach dem Aufstehen sofort dein Bett machst.

Lustiger Fakt hierzu: In einer Umfrage von hunch.com wurden 68'000 Menschen zu ihren Schlaf- und Tagesroutinen befragt. Von denjenigen, die täglich ihr Bett machten, gaben 71% an, dass sie glücklich seien. Und von denen, die ihr Bett nicht machten, bezeichneten sich 62% als unglücklich.

Aber egal ob es nun das Bettmachen ist oder etwas anderes wie ein Glas Wasser trinken, meditieren oder ein paar Affirmationen aufzusagen – versuche doch in den nächsten 21 Tagen einmal, jeden Morgen mit einer Handlung zu beginnen, die dich positiv, energiegeladener und mit einem guten Gefühl in den Tag starten lässt.

Und beobachte einmal, wie sich das auf deine Ernährungsgewohnheiten auswirkt.

Julia Gruber

ErnährungsCoach, Rezepte-Entwicklerin und Motivatorin





LCHF AKADEMIE

Ausbildungen * Seminare * Workshops

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

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

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

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

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

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

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

LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

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

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

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

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

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

Darüber hinaus werden Sie auf der Website www.lchf-deutschland.de 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 Ausbildungstermine 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



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

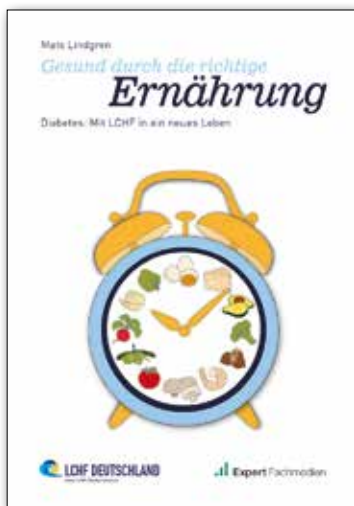
Mats Lindgren

**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

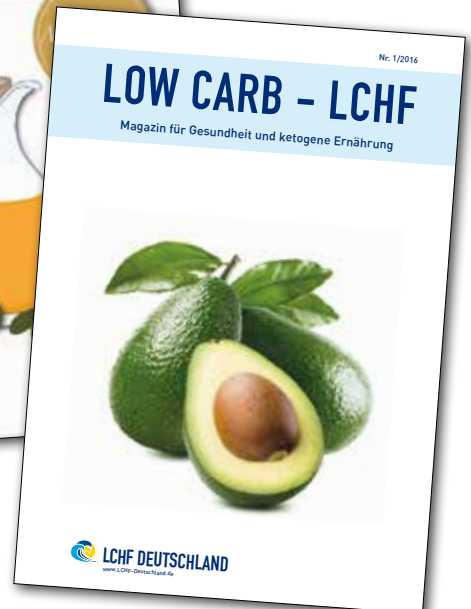


**LOW CARB - LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

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/gesundheits-und-ernaehrung

