

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Der erste Restaurantbesuch als Low Carber oder LCHFler	04
LCHF Grundschule von Margret Ache	05
WISSENSWERTES	
Wechseljahre: Es geht nicht nur um „Hitzefrei“!	
von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	06
Wie der Weizen den Menschen domestizierte von Pawel M. Konefal	09
Vitamin-D-Fragestunde von Margret Ache	12
Teil 3: Laborbericht – von Dr. Monika Charrak	14
Ketolumne: Keto bei Krebs – von Christiane Wader	19
Ran an das leckere Fett von Eva Schnitker	21
HUSK: Aus der Küche in die weite Welt	22
Eierfasten von Margret Ache	24
„Süßes Blut“ die Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	26
Milch und Milchprodukte von Mag. Julia Tulipan	28
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Ich habe gelernt, im Regen zu tanzen von Romina Scalco	34
Ein harter Weg zur Diabetes-Expertin von Hanna Boëthius	38
LCHF Göttin Zeli	40
Mein Weg zu und mit LCHF von Heike Osterhof	42
KREATIVE KÜCHE	
Neue Rezepte von Birgitta Höglund	44
Rezept aus „Aus Liebe zum Essen“	47
Rezepte Thermomix von Nicole Kreuz	48
Rezept Slowcooker von Dr. Samir Charrak	49
GESUNDHEITSTRAINING	
Ruhe und Entspannung finden – Ein Service der Natur von Margret Ache	50
Genießen Sie den Stress weg von Dr. Sabine Paul	51
STYLING von Viola Müller	53
LCHF BERICHT RHODOS	54
LCHF AKADEMIE	56
BUCHVORSTELLUNGEN	58
LCHF KOCHJOURNALE	59
KOLUMNE VON CARRO	60
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Ich habe gelernt, im Regen zu tanzen

von Romina Scalco

Einmal mehr habe ich mich vollgefressen. Mir ist so dermaßen schlecht, dass jede Bewegung schmerzt. Bei jedem Aufstoßen laufe ich Gefahr, mein „Menü der Schande“ Revue passieren zu lassen. Ich hasse und verabscheue mich für jeden Bissen, den ich heute Abend gegessen habe. Warum mache ich das bloß immer wieder? Warum bin ich so verdammt schwach und disziplinos? Was passiert mit mir, dass ich wie ferngesteuert vom Sofa aufstehe und mir noch mehr zu essen hole, noch mehr zu naschen, bis ich beinahe platze? Obwohl ich weiß, dass ich das eigentlich nicht möchte und es mir nicht gut tut. Das bin ich doch eigentlich gar nicht... Und trotzdem passiert es, immer wieder, verdammt Scheiße! Aber jetzt reicht's!

Ich renne ins Badezimmer, schnappe mir meine Zahnbürste, beuge mich über die Kloschüssel und stecke mir den Griff weit in den Mund. Ich würge, aber nichts passiert. „Nicht einmal das bekommst du hin!!!“, denke ich mir und sacke weinend neben dem Klo zusammen.

Nach einer Weile flacht der Heulkampf ab, ich atme wieder etwas ruhiger. DAS bin ich erst recht nicht: Ich bin niemand, der Bulimie hat. Ich schaffe das auch anders. Nur wie, weiß ich nicht.



Romina

...das bin ich.

Liebe Leser, heute möchte ich Ihnen meine ganz persönliche Geschichte erzählen. Sie ist nicht schön und ich bin auf Vieles nicht stolz, aber vielleicht kann ich dem einen oder anderen damit Mut machen. Mut machen und zeigen, dass Sie nicht alleine damit sind, nicht der oder die Einzige mit diesen düsteren Gedanken. Was ich Ihnen weiter oben beschrieben habe, war mein



absoluter Tiefpunkt. Ich war bereit, alles in Kauf zu nehmen, um abzunehmen. Ich wollte mir sogar Bulimie antrainieren, wenn es helfen würde. Zum Glück habe ich mich dagegen entschieden.

Mein Wunsch, abzunehmen, war, wie Sie vielleicht ahnen können, unfassbar groß. Ich litt so dermaßen darunter, dass ich stattdessen ständig zugenommen habe. Ich wusste weder, was tatsächlich das Problem war, noch, wie ich es beheben könnte. Ich kann kaum in Worte fassen, wie ich mich zum Zeitpunkt meines Tiefpunkts fühlte. In mir war einfach nur unfassbar viel Dunkelheit und Schmerz. Ich wollte nur, dass sich etwas ändert. Ich nahm all meine Kraft zusammen und startete erneut einen Diätversuch mit Metabolic Balance. Ich hielt mich streng an das Programm und verlor auch langsam an Gewicht. Dabei ging es mir jedoch nicht gut, ich hatte kaum noch Kraft, mir war stets schwindelig und permanent entsetzlich kalt. Nach einem halben Jahr brach ich das Programm ab – und „kassierte den Jo-Jo-Effekt“. Von 10 Kilo, die ich mühsam abnahm, hatte ich schlussendlich 15 Kilo zurück.

Mein Klick-Moment, der alles veränderte

Dann, mit fast 108 Kilo, hatte ich meinen Klick-Moment, der mir die Augen öffnete. Ich spreche von diesem lebensverändernden Moment, in dem mir klar wurde, dass sich nicht irgendetwas ändern muss – sondern ich selbst. Ich allein habe es in der Hand.

Dieser Moment gibt mir bis heute die Kraft, die ich brauche, um meine Ernährungsweise und meinen Lebensstil durchzuziehen und jeden Tag gegen meinen inneren Schweinehund anzutreten – komme, was wolle.

Ich meldete mich in einem Frauen-Fitnesscenter an. Ich ging hin, auch wenn ich schnell merkte, dass es nicht das Wahre für mich war. Durch eine Bekannte wurde ich auf einen Stoffwechseltypstest aufmerksam. Ich las mich etwas ein und war fasziniert. Konnte das wirklich sein, dass die „normale“, kohlenhydratlastige Ernährung nicht für jeden taugt? Dass manche Menschen das gar nicht vertragen?

Damals wusste ich noch nicht, dass es den meisten gut tun



würde, weniger Kohlenhydrate zu essen. Dass viele Menschen diese Menge nicht vertragen, die wir heute als „normal“ und „gesund“ empfinden und sich aufgrund dessen viele Krankheiten und unschöne Nebenwirkungen bilden. Aber das ist eine andere Geschichte. Wie die Meisten suchte ich den Fehler bei mir. Aber der Test sagte aus, dass ich schlicht das Falsche aß, und das seit Jahren. Ich sei ein Eiweiß- und Fetttyp. Aha. Nun, was konnte es schon schaden, auch das noch auszuprobieren? Schließlich war ich seit meinem Klickmoment fest entschlossen, so lange zu suchen und auszuprobieren, bis es mit dem Abnehmen endlich klappen würde. Ich begann, die Kohlenhydrate zu reduzieren. Das war der Beginn meiner Verwandlung.

Ein Blick zurück

Bevor ich Ihnen erzähle, was meine neue Ernährung alles bewirkte, schaue ich kurz mit Ihnen zurück, was überhaupt zu meinem stolzen Kampfgewicht führte. Zu all dem Schmerz und der Verzweiflung, die damit einhergingen.

Gewichtstechnisch war ich ein ganz normales Kind. Ich hatte etwas Babyspeck im Gesicht, aber von dick kann man auf keinen Fall sprechen. Als Teenager wurde ich, trotz sehr viel Sport, immer molliger. Weil ich schon damals unglücklich mit meinem Gewicht war, probierte meine Mutter allerhand Diäten und Shakes mit mir aus, doch nichts half.

Als ich aufgrund meiner Berufsausbildung und dem damit verbundenen Lernstress zusätzlich den Sport reduzierte und schließlich ganz aufgab, wurde es immer schlimmer. Pro Jahr nahm ich gut 5 bis 10 Kilo zu.

Chronische Schmerzen mit fünfzehn

Etwa zur gleichen Zeit vermutete man aufgrund meiner starken Menstruationsbeschwerden eine Endometriose. Die Schmerzen wurden mit der Zeit immer schlimmer, sie dauerten länger an und gewannen an Intensität. In meinem Umfeld wurden meine Schmerzen stark heruntergespielt. So hörte ich ständig Sätze wie: „Was weiß eine Fünfzehnjährige schon, was Schmerzen sind?“ oder „Sie simulieren doch nur. Stellen Sie sich nicht so an, alle anderen Frauen bleiben auch nicht wegen

diesen „Bauchschmerzen“ zuhause.“ Meine einzige Hilfe zu der Zeit: Schmerzmittel und eine Wärmflasche.

Mit siebzehn hatte ich meine erste Bauchspiegelung, bei der die Endometriose dann definitiv festgestellt wurde und erste Endometrioseherde entfernt werden mussten. Mit viel Feingefühl wurde ich damals vom untersuchenden Arzt gefragt, ob ich denn später mal Kinder haben möchte - falls die Eierstöcke entfernt werden müssten. Zur Erinnerung: Ich war siebzehn.

Für kurze Zeit war ich fast beschwerdefrei. Zum Glück: Denn die erste Operation hatte ich kurz vor meiner Lehrabschlussprüfung. Anschließend bekam ich eine Hormontherapie, um das Fortschreiten der Endometriose zu verlangsamen bzw. zu verhindern. Das klappte jedoch nur bedingt - knapp drei Jahre später waren die Schmerzen wieder so unerträglich, dass erneut eine Operation nötig wurde.

Abhängig von Schmerzmitteln

Jeder, der chronische Schmerzen hat, weiß, dass man einfach nur den Tag überstehen möchte. Nach meiner Berufsausbildung hatte ich einen guten Bürojob und ich fing ein Teilzeitstudium in Betriebswirtschaft an, das vier Jahre dauerte. Während dieser Zeit kämpfte ich gegen meine Schmerzen, musste mich jeden Tag in meinem Umfeld verteidigen und nahm stets an Gewicht zu. Ich muss ehrlich gestehen, ich habe keine Ahnung, wie ich diese Zeit überstehen konnte. Ich möchte Ihnen mal beschreiben, wie damals ein typischer Tag für mich aussah:

Nach einer sehr unruhigen Nacht wachte ich von meinen Schmerzen auf. Ich stand auf, ging ins Bad. Um die Schmerztabletten einnehmen zu können, frühstückte ich. Von den Tropfen am Vorabend hatte ich noch immer einen vernebelten Kopf. Nach dem Frühstück fühlte ich mich besser, irgendwie machte es die Schmerzen erträglicher, wenn ich aß. Um nicht einzuschlafen, brauchte ich dringend einen starken Kaffee. Dann ging es ins Büro zur Arbeit. Schon jetzt freute ich mich auf die Kaffeepause, mit einem Kaffee und einer Schmerztablette. Kurz vor der Mittagspause ließen die Schmerzmittel nach. Also kämpfte ich mich durch, bis ich etwas essen konnte - schließlich musste ich ja meinen Magen schonen. Unterzuckert rannte

ich zur nächsten Bäckerei, kaufte mir ein Sandwich oder einen Salat, um anschließend in der Cafeteria wieder eine Schmerztablette einzunehmen und einen Kaffee zu trinken und die Müdigkeit so auszugleichen. Nachmittags um drei hatte ich schon wieder Hunger, Schmerzen und war verdammt müde. Doch die Schmerzmittel musste ich einteilen, damit ich die Tagesdosis nicht überschreite. Ohne Tablette konnte ich nicht einschlafen. Nach einem harten Arbeitstag ging ich nach Hause und machte mir mit Mühe und Not etwas zu essen. Dann haute ich mich mit einer Wärmflasche, meiner Kuscheldecke und einer neuen Ladung Schmerztabletten aufs Sofa, kauerte mich zusammen und hoffte, die Nacht durchzuschlafen.

Sie können sich sicherlich vorstellen, dass meine Arbeitsleistung zu dieser Zeit nicht wirklich die Beste war. Ich hatte berechtigte Angst, dass ich meinen Job verlieren könnte. Besonders, wenn man von anderen Endometriose-Patientinnen Geschichten hörte, dass sie nie wieder einen Job gefunden haben und die Invalidenversicherung nicht für Endometriose-Patientinnen zahlt, da sie ja trotz allem arbeitsfähig wären. Zu allem Überfluss hatte ich einen Arbeitskollegen, der sich die Situation zunutze machen wollte und mich auf ganz üble Art und Weise mobbte. Psychoterror trifft es wohl eher. Und neben meinem Teilzeitpensum stemmte ich noch irgendwie mein Studium.

Mit zwanzig hatte ich meine nächste Operation, bei der wieder die Endometrioseherde entfernt wurden, und zu allem Übel entdeckte man noch einen kleinen, gutartigen Tumor. Ab sofort wurde ich hormonell in die Menopause versetzt, um die Endometriose nicht weiter zu fördern. Ab da ging es mir verhältnismäßig gut. Trotzdem hatte ich, wenn ich mich aufgebläht fühlte oder noch immer fast jeden zweiten Tag Durchfall hatte, Schmerzen. Die waren zum Glück um einiges erträglicher geworden. Geblieben waren die Heißhungerattacken und Fressanfälle.

Mit den geringeren Schmerzen und viel weniger Schmerzmitteln hatte ich wieder mehr Energie für den Alltag und für mich selbst. Ich wollte wieder mein Gewichtsproblem angehen. Ich ging zum Sport (Spinning, Schwimmen, Pilates, Fitnesscenter), ich ging zu Ernährungsberatungen, ich machte FDH, Weight Watchers, Metabolic Balance... Nichts änderte sich. Trotz allem nahm ich noch immer weiter zu bzw. erlebte den Jo-Jo-

Effekt. Ich hatte gehörig die Schnauze voll. Vielleicht ist es mir einfach nicht bestimmt, schlank zu sein, dachte ich. Was soll's. Sicherlich kennt der ein oder andere von Ihnen diesen Gedanken. Dann kam der absolute Tiefpunkt und bald darauf mein „Aha-Moment“.

Andere Prioritäten, neue Ziele

Ich nahm mir vor, erst einmal mein Studium gut abzuschließen, danach würde ich mehr Zeit und Kraft für mich haben. Genau das tat ich. Um mich auf den Abschluss vorzubereiten und im Büro gegen meinen Widersacher besser behaupten bzw. emotional abschotten zu können, entschied ich mich für die Kinesiologie. Und wie sich herausstellen sollte, war das eine der besten Entscheidungen, die ich treffen konnte. Meine Kinesiologin stärkte mein Selbstbewusstsein, nach den Terminen bei ihr hatte ich eine riesige Antriebskraft. Nach einigen Wochen und Monaten gab sie mir ein Buch mit einem Stoffwechseltypstest mit, das ich regelrecht verschlang. Ich machte den Test, der ergab, ich sei ein Eiweiß- und Fetttyp. Das Ergebnis behielt ich im Hinterkopf und nahm mir vor, gleich nach dem Abschluss des Studiums mit der Umsetzung zu starten.

Ich las mich in die Thematik ein und fand mich bei Low Carb wieder. Ich probierte es aus und war begeistert. Ich nahm ab. ENDLICH! Ich nahm bereits in kurzer Zeit ab und das Beste daran war: Mir ging es gut dabei und ich hatte keinen Hunger. Mich trieben nicht mehr die Gedanken ans Essen, ich konnte mich richtig satt essen und verlor trotzdem Gewicht! Ein riesengroßer Stein fiel mir vom Herzen und ich wusste, ich hatte endlich meine Ernährung gefunden. Ich hatte auch keinen Durchfall mehr, keine dauernden, schmerzhaften Blähungen. Ich wusste gar nicht, wie sich das anfühlte! Bis jetzt. Und es war ein tolles Gefühl. Mit dem Durchfall und den Blähungen waren auch die letzten Endometriosebeschwerden verfliegen. Ich war durchflutet von Energie, hatte einen viel klareren Kopf, war nachmittags nicht mehr müde und enorm leistungsfähiger. Mit der Energie kam auch die Lust auf Sport zurück. Ich wollte etwas Neues ausprobieren und fing mit Kickboxen an. Wer hätte gedacht, dass ich mit meinem Gewicht so ein hartes Training absolvieren könnte! Es war einfach nur fantastisch und die Kilos purzelten.

Mein Leben heute

Ich kann gar nicht ausdrücken, wie sehr diese Ernährung mein Leben verändert hat. Wie viel Lebensqualität ich zurückgewonnen habe. Keine Fressanfälle oder Heißhungerattacken mehr. Aufgrund meiner chronischen Schmerzen vernachlässigte ich mein soziales Umfeld fast gänzlich, hatte kaum Energie, um überhaupt den Alltag zu bestreiten. Jetzt sprühe ich vor Energie und Lebensfreude, genieße jeden schmerzfreien Tag und bin dankbar, dass es mir so gut geht. Sport ist für mich elementar geworden. Daher habe ich meinen Alltag so umgebaut, dass ich noch vor der Arbeit zum Training gehe - auch wenn das bedeutet, dass ich abends früh ins Bett und morgens um viertel vor fünf aufstehen muss. Die LCHF-Ernährung genieße ich in vollen Zügen. Wenn Sie wie ich merken, was Sie alles gewinnen, wenn Sie auf wenige Dinge verzichten, dann ist es gar kein Verzicht mehr. Es ist ein Tausch für Energie, Lebensqualität und Gesundheit.

Mit meinem Blog möchte ich meine Erfahrungen teilen, damit möglichst Viele lernen, auf ihren Körper zu hören und sich

Zeit nehmen, ihren Weg in ein gesundes und glückliches Leben zu finden. Um das noch stärker zu fördern, habe ich mich entschlossen, die Ausbildung zum "Ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitscoach" an der LCHF Akademie zu machen. Ich bin gespannt, was daraus noch alles entstehen wird.

Vielleicht schauen Sie mal bei mir vorbei - es würde mich freuen! Und für alle Leser aus der Schweiz: vielleicht finden Sie das Eine oder Andere in meinem Shop. Was ich Ihnen aber noch mitgeben möchte ist Folgendes: Lassen Sie sich nicht einreden, dass Sie nur mit Selbstkasteiung und Sachen abnehmen können, die gar nicht schmecken. Achten Sie viel mehr darauf, was Ihrem Körper gut tut und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Es lohnt sich – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Alles Liebe wünscht Ihnen

Romina

www.low-carb-blog.ch



LCHF Akademie

von LCHF Deutschland

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

Das Ende des Zeitalters der Kohlenhydrate ist nicht mehr aufzuhalten. Die Low Carb Lawine der Ernährungsrevolution rollt. Zwar gerät sie noch ab und zu ins Stocken, doch nur, um danach noch mehr Fahrt aufzunehmen.

Es gibt immer mehr Menschen, die eine Ernährung ausprobieren möchten, die in fast allen aktuellen Studien überzeugend abschneidet. Helfen Sie aktiv mit, diese Menschen zu unterstützen, das Rüstzeug dafür bekommen Sie in unserer Ausbildung.

Mit „gesunder Ernährung“ wird ein gigantisches Geschäft betrieben. Herkömmliche Diäten sind so ausgelegt, dass kein großer Gewinn für die Gesundheit entsteht und auch nicht nachhaltig abgenommen werden kann. Wir möchten, dass immer mehr Menschen lernen und Unterstützung bekommen, wie eine gesunde Ernährung aussieht und vor allem nachhaltig wirkt. Helfen Sie mit, die Ernährungsrevolution noch schneller voranzutreiben.

Schon Einstein sagte: Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind. Das trifft voll auf die Ernährung zu. Die Kohlenhydratmast hat viele Menschen krank gemacht, also muss ein anderer Weg gefunden werden.

Dazu passt dieses Zitat von Paul Watzlawick:

„Wenn du immer wieder das tust, was du schon immer getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen, was du schon immer bekommen hast.“

*Wenn du etwas anderes haben willst,
musst du etwas anderes tun!*

*Und wenn das, was du tust, dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!“*



Sie suchen eine berufliche Neuorientierung oder möchten sich gezielt weiterbilden?

Im Jahr 2016 startet noch je ein Kurs in Deutschland und Österreich für die insgesamt neunmonatige Ausbildung, die im Juni 2017 mit einer Abschlussprüfung endet. Kursbeginn ist am **1. Oktober 2016**. Im laufenden Kurs (seit dem 1.6.2016) ist noch ein Einstieg bis zum 15. Juli 2016 möglich.

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

Die Teilnehmerinnen des ersten Kurses haben inzwischen erfolgreich die Ausbildung abgeschlossen.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei sechs, die maximale Zahl bei zwölf Teilnehmer/innen. Ausführliche Informationen schicken wir Ihnen gerne zu, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an: **info@lchf-deutschland.de**.



**Anmeldeschluss für die
Ausbildungskurse im Oktober
ist am 15. August 2016.**

Neun frisch gebackene Absolventinnen



Neun frisch zertifizierte Gesundheits- und Ernährungscoaches haben eine gemeinsame Philosophie: „Gesunde Ernährung“ überall zu verbreiten. Wo Sie sich ab dem 12. Juni 2016 coachen lassen können erfahren Sie hier:

<http://www.lchf-deutschland.de/workshops/uebersicht-absolventinnen/>

Die Dozentinnen der LCHF Akademie sind stolz auf diese wundervollen Absolventinnen.

Margret Ache, Heike Mohrdieck, Julia Tulipan, Iris Jansen



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

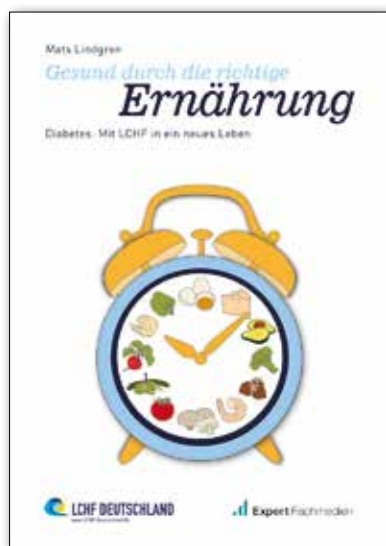
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 18,00 Euro + Versandkosten



**LOW CARB - LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9

Bestellnummer: 1025



Das Low Carb - LCHF
Kochjournal
„Schweden“
erscheint
Ende Juli 2016

**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

