

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>EDITORIAL</b>                                                                                  | U2 |
| <b>INHALT</b>                                                                                     | 03 |
| <b>LCHF BASISWISSEN</b>                                                                           |    |
| Gesunde Ernährung und Bewegung = Turboeffekt                                                      | 04 |
| LCHF Grundschule                                                                                  | 05 |
| Interview mit Annika Dahlqvist von LCHF Deutschland                                               | 06 |
| LCHF und Fasten von Annika Dahlqvist                                                              | 07 |
| <b>WISSENSWERTES</b>                                                                              |    |
| Leptin, Leptinresistenz und die Wirkung von LCHF von Mag. Julia Tulipan                           | 08 |
| Käse, Wurst, Konserven und ihre fast unendliche Frische von Heike Mohrdieck                       | 10 |
| Das Geheimnis der Nährwerttabelle Teil 4: Laborbericht – Die Kohlenhydrate von Dr. Monika Charrak | 13 |
| Leben mit Stress – Teil 1 von Nadja Polzin                                                        | 17 |
| Ist LCHF mit den Grundsätzen der 5-Elemente-Ernährung der TCM vereinbar? von Daniela Pfeifer      | 20 |
| Milch und Milchprodukte Teil 2 von Mag. Julia Tulipan                                             | 22 |
| Projekt „Ketogenic Peakbreak 2016“ von Jeff Heusserer                                             | 26 |
| „Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff                                                | 31 |
| Ketolumne: Keto bei Krebs, Desserts & Snacks... von Christiane Wader                              | 34 |
| Vitamin D von Sylvia Preuß                                                                        | 37 |
| Team Kostdoktor von Kjell Granelli                                                                | 39 |
| Bericht LCHF Cruise von Hanna Boëthius                                                            | 42 |
| <b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>                                                                         |    |
| Fibromyalgie und Blutzuckerschwankungen von Barbara von der Heide                                 | 44 |
| Auf Umwegen zum Ziel von Alena Pesavento                                                          | 46 |
| <b>KREATIVE KÜCHE</b>                                                                             |    |
| Rezepte von Birgitta Höglund                                                                      | 50 |
| <b>GESUNDHEITSTRAINING</b>                                                                        |    |
| Genießen Sie den Stress weg, Teil 3 von Dr. Sabine Paul                                           | 52 |
| Lernen Sie, sich selbst zu lieben von Romina Scalco                                               | 54 |
| <b>STYLING</b> von Viola Müller                                                                   | 57 |
| <b>BUCHVORSTELLUNG</b>                                                                            | 58 |
| <b>LOW CARB – LCHF KONGRESS 2017</b>                                                              | 59 |
| <b>KOLUMNE VON CARRO</b>                                                                          | 60 |
| <b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>                                                                       | 63 |

# Lernen Sie, sich selbst zu lieben

von Romina Scalco

Selbstliebe. Früher dachte ich, das wäre nur was für Esoteriker, für ganz besondere Menschen oder noch schlimmer: so richtig arrogante, narzisstisch-selbstverliebte Menschen. Wenn jemand über Selbstliebe sprach, belächelte ich diese Menschen in meinem zynischen Kopf. Aber früher war ich ja auch depressiv, negativ und hasste einfach alles an mir und meinem Körper.

Dabei ist Selbstliebe fundamental wichtig für uns selbst und für ein erfülltes, glückliches Leben. Denn Selbstliebe ist die Voraussetzung dafür, dass wir andere lieben können. Sie bildet das Fundament all unserer Beziehungen nach außen.

Damit wir uns selbst lieben können, braucht es Übung, Geduld, Akzeptanz und Vergebung. Wir müssen uns und unsere Bedürfnisse achten und mit etwas Zeit können wir an unserem Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl arbeiten.

## Warum lieben wir uns selbst nicht wirklich?

Einige verbinden Selbstliebe mit Arroganz und Narzissmus – also Charakterzügen, die wir als negativ betrachten. Andere wiederum sind so weit entfernt von Selbstliebe, dass es für sie ein völlig abstruser, abwegiger Gedanke ist, sich selbst zu lieben.

Das hat meistens eine Ursache in unseren Glaubenssätzen, die wir von klein auf in uns aufnehmen. Denn unser größter Wunsch ist es, geliebt zu werden. Und dafür verbiegen und verändern wir uns, bis wir ein Verhalten adaptiert haben, wofür wir geliebt werden. Wir müssen uns anpassen, damit wir überleben. Und dafür übernehmen wir das Verhalten und eben auch die Glaubenssätze von den Menschen, die uns aufziehen.

Das können Glaubenssätze sein wie: „Du musst erst hart arbeiten, bis du jemand bist“, „Erst wenn du XY erreicht hast, bist du ein(e) richtige(r) Mann / Frau“, „Du bist nicht hübsch genug“, „Du bist nicht schlau genug“, „Du arbeitest nicht hart genug“, „Du wirst nur geliebt, wenn du dich entsprechend verhältst“ oder „Du bist nicht schlank genug“... Es kann ganz viele Ursachen und Namen haben. Aber all diese Glaubenssätze haben eines gemeinsam:

Wir denken – ach was, wir sind felsenfest überzeugt – **Wir sind nicht gut genug.**



Romina Scalco

[www.low-carb-blog.ch](http://www.low-carb-blog.ch)

Diese Glaubenssätze aufzuarbeiten und neue zu implementieren, ist harte, langwierige Arbeit. Wer Interesse daran hat, dem kann ich von Herzen Robert Betz empfehlen, sowie die Vorträge von Marisa Peer (in Englisch).

Doch die Investition in sich selbst lohnt sich ungemein. Können wir diese negativen Glaubenssätze ablegen und anfangen, uns selbst zu akzeptieren und irgendwann sogar zu lieben, entwickeln wir wieder (mehr) Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Wir sind dann positivere Menschen, die mehr Liebe zu geben haben und geduldiger mit sich und der Welt sind.

## Übungen, die Ihnen helfen, sich selbst lieben zu lernen

Keine Angst – Sie müssen nicht Jahre investieren, um Fortschritte zu sehen. Es gibt viele kleine Übungen, mit denen Sie der Liebe zu sich selbst in kleinen Schritten auf die Sprünge helfen können:





### 1) Mein innerer Dialog

Der innere Kritiker – wer kennt ihn nicht? Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie negativ wir mit uns selbst sprechen? Kaum machen wir einen Fehler, heißt es gleich: „Du Idiot, das ist jetzt aber wieder einmal typisch“. Wir machen uns in unseren Gedanken furchtbar nieder.

Doch das geht auch anders. Führen Sie eine Woche lang mal Tagebuch und versuchen Sie, Ihre Gedanken über sich selbst bewusster wahrzunehmen. Führen Sie eine Strichliste, wie oft Sie am Tag schlecht zu sich selbst sprechen. Sobald Sie sich beim negativen Denken ertappen, sagen Sie sich innerlich „Stopp!“ und versuchen, den Gedanken positiv umzuformulieren – so, als würden Sie mit einem sehr guten Freund sprechen. Je achtsamer Sie sind, desto mehr können Sie verändern.

### 2) Zeit für sich selbst nehmen

Wann haben Sie das letzte Mal etwas nur für sich gemacht? Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich, am besten machen Sie einen fixen Termin mit sich selbst ab und tragen ihn in die Agenda ein. Nehmen Sie diesen Termin ernst und machen Sie dann etwas, das Ihnen richtig guttut und Sie nur für sich machen: Malen, Musik hören, ein entspannendes Bad nehmen, etwas Schönes einkaufen gehen, ein gutes Buch lesen.

### 3) Eigene Ziele, Wünsche und Träume ernst nehmen und Prioritäten überdenken

Ihre Ziele, Wünsche, Träume und Bedürfnisse sind mindestens genau so wichtig wie die der von Ihnen geliebten Menschen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie anderen nur helfen und zur Seite stehen können, wenn es Ihnen selbst gut geht. Dafür müssen Sie sich selbst an erste Stelle setzen. Das mag jetzt vielleicht egoistisch klingen, aber es stimmt. Nur wenn Sie sich selbst lieben und glücklich mit sich und Ihrem Leben sind, können Sie anderen eine Stütze sein.

Wenn Sie ein bisschen so sind wie ich und so sehr darin verstrickt sind, anderen zu helfen oder sich für andere aufzuopfern, ist Ihnen vielleicht gar nicht bewusst, was Sie wirklich wollen oder was Ihre Träume sind. Dann wird es aber schleunigst Zeit, dass Sie das herausfinden! Gönnen Sie sich eine Auszeit, lassen Sie die Seele baumeln und lassen Sie es sich gutgehen. Dann kann Ihr Geist wandern und Ihr Herz kann Ihnen sagen, was es möchte.

### 4) Ich bin gut so, genau so, wie ich bin

Schreiben Sie sich diesen Satz hinter die Ohren! Nein, bitte nicht wörtlich nehmen. Aber schreiben Sie ihn sich unbedingt auf – zum Beispiel auf Ihren Badezimmerspiegel oder hängen Sie sich den Spruch an die Kühlschranktür: Ich bin gut so, genau so, wie ich bin. Ich bin gut genug!

Wichtig ist, dass Sie diesen Satz mindestens einmal am Tag ganz bewusst lesen und zu sich selbst sagen. Sie können sich auch gerne eine Erinnerung im Handy einrichten, damit Sie es auf jeden Fall anschauen. Ich bin gut genug. Manchmal muss man sich das richtig eintrichtern, aber es tut in der Seele gut.

### 5) Ich bin dankbar – für mich selbst

Dankbar zu sein für sich selbst, wenn man sich selbst nicht mag, ist wirklich eine Herausforderung. Aber das kann man ganz einfach lernen. Setzen Sie sich morgens oder abends zwei Minuten bequem hin und fragen Sie sich: Wofür bin ich dankbar? Nennen Sie drei Dinge aus Ihrem Berufsleben, drei Dinge aus Ihrem Privatleben und zum Schluss drei Dinge über sich selbst. Sie mögen sich am Anfang vielleicht etwas blöd vorkommen, aber diese Übung hat es wirklich in sich und kann Ihr Leben unglaublich positiv beeinflussen.

Sie öffnet nicht nur unser Herz und unsere Augen für das Positive in unserem Leben, sondern auch für das Positive an uns selbst.



## 6) Das habe ich gut gemacht - Anerkennung und Wertschätzung von innen

Viele von uns sind der Meinung, dass wir nicht genug Anerkennung und Wertschätzung von unseren Mitmenschen erhalten, für das, was wir tun. Nun – wenn Sie Ihr Glück nicht anderen überlassen wollen, sollten Sie auch die Anerkennung und Wertschätzung nicht einfach Ihren Mitmenschen überlassen. Diese sind nicht für Ihr Glück verantwortlich – sondern Sie selbst.

Loben Sie sich also, wenn Sie etwas gut gemacht haben! Klopfen Sie sich mal ganz bewusst auf die Schulter.

Achten Sie aber auch einmal auf Ihre Gedanken: Wenn Sie sich für Zusatzarbeiten oder als helfende Hand zur Verfügung stellen: Machen Sie das für sich, weil Sie es wollen und Zeit / Kapazität haben, oder weil Sie Anerkennung und Wertschätzung suchen?

Statt anderen böse zu sein, weil sie scheinbar nicht sehen wollen, was man für sie getan hat, sollten Sie stolz auf sich sein, dass Sie jemandem geholfen haben. Allein Ihr Denken so umzustellen, macht Ihr Leben schon unglaublich leichter.

## 7) Die Dankbarkeitsdusche

Uns waschen müssen wir sowieso – wieso dann nicht gleich auch eine Selbstliebe-Übung daraus zaubern? Wenn Sie das nächste Mal unter der Dusche hüpfen und sich einseifen wollen, machen Sie einfach folgendes: Sie fangen bei den Zehen an, seifen sie ein und schicken ein „Danke“ an Ihre Zehen und an Ihre Füße. Dann wandern Sie Ihren Körper hoch und jedem Körperteil schicken Sie gedanklich ein „Dankeschön“, bis Sie oben am

Kopf angelangt sind. Vielleicht ist es nicht gleich Liebe, die Sie empfinden werden, aber Dankbarkeit und die damit verbundene Freundlichkeit ist schon mal ein guter Anfang.

## 8) Achten Sie auf Ihren Körper

„Dein Körper ist das Zuhause deiner Gefühle“, sagte der buddhistische Lehrer Thich Nhat Han einst. Und damit hat er recht. Selbstliebe und Selbstachtung beginnen bereits bei Ihrer Schale, also Ihrem Körper. Achten Sie gut auf ihn und kümmern Sie sich um ihn! Gönnen Sie sich mal wieder ein Friseurbesuch, ein heißes Bad, Mani- oder Pediküre, eine Haarkur oder eine Massage. Es wird Ihnen um ein Vielfaches leichter fallen, sich zu mögen, wenn Sie Ihrem Körper ein bisschen Aufmerksamkeit schenken.

## 9) Achten Sie auf Ihre Umgebung

Ihre Wohnung bzw. Ihr Zuhause ist der Spiegel Ihrer Seele, heißt es. Also: Wie sieht es bei Ihnen Zuhause aus? Ordentlich aufgeräumt und geputzt? Oder eher, als ob eine Bombe eingeschlagen hätte

Räumen Sie Ihr Zuhause auf, schaffen Sie auch Ordnung in Ihrer Seele.

Wenn es Ihnen schwer fällt, sich regelmäßig Zeit zum Aufräumen zu nehmen, sollten Sie einen fixen Termin dafür in Ihrer Wochenplanung machen. Entweder führen Sie einen Putz- und Aufräumtag ein oder Sie machen jeden Tag etwas.

Ich persönlich merke das immer sehr stark: Wenn mich etwas sehr beschäftigt oder ich stark eingespannt bin, sieht man das sofort an meiner Wohnung. Sobald ich aufräume, geht es mir selbst besser und ich fühle mich freier und entspannter. Probieren Sie es aus!

## 10) Cheese - Einfach mal lächeln!

Stellen Sie sich doch mal vor den Spiegel und lächeln sich selbst an. Fällt Ihnen das schwer oder klappt es ganz gut? Können Sie sich selbst „ich liebe dich“ sagen? Falls das nicht geht, sagen Sie „ich bin okay“. Machen Sie diese Übung am besten jeden Tag und Sie werden merken, dass es Ihnen immer leichter fällt, sich freundlich und wohlwollend anzulächeln.

Ich hoffe, Sie konnten etwas für sich mitnehmen aus diesen Tipps. Denn Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun – durch Selbstliebe werden wir zu angenehmeren und besseren (Mit-) Menschen. Ich bin gut so wie ich bin – und Sie?

Alles Liebe wünscht Ihnen

Romina

## 1. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

### Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **11. 02. 2017** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum 1. deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Mit dem Kongress wird eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen geschaffen. Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können. Die Schwerpunktthemen des Kongresses sind Diabetes, Krebs und Gewichtsregulierung.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

#### Hier können Sie sich anmelden:

<http://www.expert-fachmedien.de/anmeldung-lchf-kongress-deutschland>



#### Referenten:

**Hanna Boëthius**, Zürich/Schweiz  
Diabetes-Expertin

**Ulrich Fischer**, Bocholt  
Gebietsleiter Nahrungsergänzungsmittel

**Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder**, Hünstetten  
Freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin

**Roman Gruber**, Basel/Schweiz  
ErnährungsCoach, Darmgesundheitsexperte

**Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer**, Würzburg  
Frauenklinik - Universitätsklinik Würzburg

**Frank Linnhoff**, Grayan et l'Hopital/Frankreich  
„Süßes Blut“ – Diabetes Kolumnist vom Low Carb – LCHF Magazin

**Bettina Meiselbach**, Erbach  
Happy Carb – Bloggerin, Buchautorin

**Dr. Sabine Paul**, Frankfurt  
Molekular- und Evolutionsbiologin, Expertin für genussvolles Gehirn-Doping und Stress-Resistenz nach dem Vorbild der Natur

**Daniela Pfeifer**, Absam/Österreich  
LowCarbGoodies, LowCarb-Ketogen, Diätologin, Buchautorin

**Prof. Dr. med. Jörg Spitz**, Schlangenbad  
Facharzt für Nuklearmedizin  
Vitamin-D-Experte, Akademie für menschliche Medizin GmbH

**Mag. Julia Tulipan**, Wien/Österreich  
PaleoLowcarb, Biologin, Dipl. Personal Fitness and Health Trainer, Dozentin an der LCHF Akademie, freie Redakteurin vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

**Christiane Wader**, München  
Ketokolumnistin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)



# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

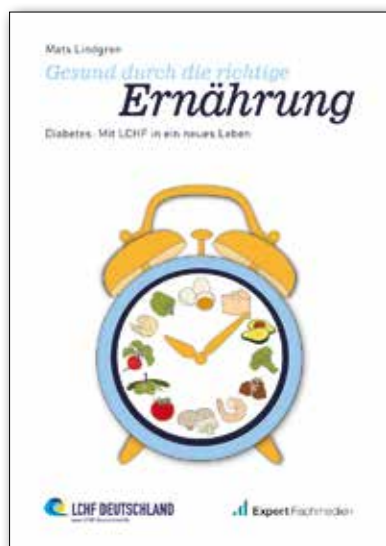
Mats Lindgren

**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

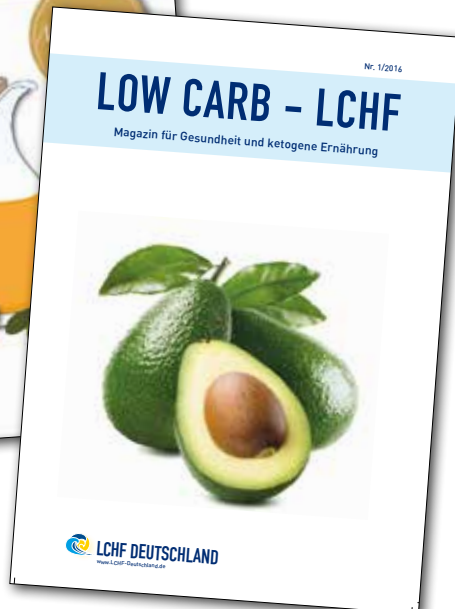


**LOW CARB - LCHF Kochjournal**  
**MEDITERRANE KÜCHE**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

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

Bestellnummer: 1025



**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](mailto:lchf@dvs-hg.de) // [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

Weitere Informationen unter: [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

oder auf [www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheit-und-ernaehrung)

