

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Was hilft bei einem Gewichtplateau?	04
LCHF Grundschule	05
WISSENSWERTES	
LCHF und Demenz: mehr Schmalz fürs Hirn von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	06
Die süße Versuchung von Heike Mohrdieck	09
Das Geheimnis der Nährwerttabelle Teil 5: Das richtige Wissen zum Abnehmen nutzen von Dr. Monika Charrak	12
Eat Less, Exercise More von Pawel M. Konefal	17
Licht, Chronobiologie, gestärkte zirkadiane Rhythmik und Omega-3-Fettsäuren von Dr. med. univ. Vilmos Fux	20
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	23
Projekt „Ketogenic Peakbreak 2016“ – Teil 2 von Jeff Heusserer	27
Endometriose: Beschwerden lindern mit der richtigen Ernährung von Romina Scalco	31
Ernährung, Emotionen und EFT von Anna Haker	35
Übersäuert eine LCHF Ernährung? von Mag. Julia Tulipan	38
Ketolumne: Keto bei Krebs, Das Nudalexperiment von Christiane Wader	40
Netzwerk für Krebsberatung von Peggy Dathe	42
Interview Dr. Edibon	43
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Claudia Baile	46
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	48
LOW CARB – LCHF KONGRESS 2017	51
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 4 von Dr. Sabine Paul	52
Innere Stressoren – Der Säbelzahn tiger in unserem Kopf von Nadja Polzin	54
STYLING von Viola Müller	57
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	58
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Endometriose: Beschwerden lindern mit der richtigen Ernährung

von Romina Scalco

Wenn Sie dieses Magazin schon länger kennen, dann sind Sie bestimmt der gleichen Überzeugung wie ich - dass man seine Gesundheit und seine Lebensqualität mit der richtigen Ernährung stark beeinflussen kann.

Dabei bildet die verbreitete Frauenkrankheit Endometriose keine Ausnahme. Obwohl geschätzt 10% aller Frauen mehr oder weniger stark von Endometriose betroffen sind, wissen die wenigsten, dass sie die damit verbundenen Beschwerden mit einer Ernährungsumstellung zum Teil stark reduzieren können.

Was ist Endometriose?

Die deutsche Endometriose-Vereinigung definiert die Krankheit wie folgt: „Endometriose ist eine chronische, aber gutartige Erkrankung von Frauen. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) tritt dabei im Unterleib auf und siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. In seltenen Fällen sind auch andere Organe betroffen, wie z.B. die Lunge. In den meisten Fällen werden diese Endometrioseherde von den Hormonen des Monatszyklus beeinflusst. So können die Herde zyklisch wachsen und bluten. Die Folge davon sind Entzündungsreaktionen, die Bildung von Zysten und die Entstehung von Vernarbungen und Verwachsungen.“¹

Ich bin selbst Endometriosepatientin - bei mir wurde die Krankheit bereits mit 15 Jahren vermutet und mit 17 Jahren bei der ersten Bauchspiegelung definitiv bestätigt. Die Krankheit verläuft ganz unterschiedlich. Doch die meisten Patientinnen haben vor allem starke Unterleibsschmerzen, besonders während der Menstruation (oder aber an jedem einzelnen Tag), sowie Verdauungsprobleme als häufigste Beschwerden gemein.

Die Wissenschaft vermutet, dass es sich bei Endometriose um eine Autoimmunkrankheit handeln könnte, da die vielen kleinen Endometrioseherde starke Entzündungsreaktionen auslösen. Ausserdem haben viele Endometriosepatientinnen oftmals auch Schilddrüsenprobleme und sehr häufig auch ein Leaky-Gut-Syndrom. Das klingt erst einmal schlimm. Aber diese Vermutungen und Zusammenhänge sowie die oben aufgeführte Definition geben uns den Schlüssel für die Rückgewinnung unserer Lebensqualität in die Hand.



Romina Scalco

www.low-carb-blog.ch

Der Schlüssel zur Rückgewinnung unserer Lebensqualität

Was haben Leaky Gut, Schilddrüsenprobleme, Autoimmunerkrankungen und Endometriose gemeinsam? Mit einer wohlformulierten Low Carb/LCHF-Ernährung kann man diese Krankheiten und deren Auswirkungen und Beschwerden sehr gut beeinflussen.

Schritt 1: Entzündungsprozesse im Körper reduzieren

Da die Entzündungsprozesse im Körper bei Endometriose sehr fleißig bei der Arbeit sind, müssen wir unserem Körper nicht auch noch Lebensmittel zuführen, die das begünstigen.

Das bedeutet, die größten Entzündungsverursacher strikt zu meiden. Das sind zum einen Zucker und zum anderen Gluten (somit alle Weizenprodukte meiden). Milchprodukte sind zwar an sich nicht schlecht, können aber bei einem bereits durchlässigen Darm kontraproduktiv wirken. Auf jeden Fall sollten Milchprodukte nicht in großen Mengen verzehrt werden.

Schritt 2: Alles was aufbläht, muss weg

Am besten führen Sie über einige Wochen ein Ernährungstagebuch und notieren sich darin möglichst genau und sorgfältig, was Sie gegessen haben und wie es Ihnen danach ging. So können Sie systematisch Lebensmittel ausschließen, die Ihnen nicht gut tun. Besonders Lebensmittel, die Sie aufblähen, soll-

¹QUELLE:

>> <http://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose.html>



ten Sie unbedingt meiden, da die Blähungen die umliegenden Endometrioseherde reizen können und dadurch Schmerzen verursachen. Ziel ist, den Darm so ruhig und gesund wie möglich zu halten.

Nehmen Sie sich Zeit zu kochen. Lang gekochte Mahlzeiten sind in der Regel bekömmlicher und nähren und wärmen Sie von innen.

Schritt 3: Den Darm sanieren

Die meisten Pillen- und Hormonpräparate schädigen genauso wie Schmerzmittel nach und nach die Darmschleimhaut und vergrößern dadurch die Durchlässigkeit des Darms. Der Darm funktioniert als Vorfilter unserer Nahrung. Ist der Darm gesund, funktioniert diese Wand und lässt nur vollständig verdaute Nahrungsbestandteile passieren. Wenn allerdings der Darm durchlässig geworden ist, lässt er unverdaute Nahrungsbestandteile in den Blutkreislauf, was Immunabwehrreaktionen und damit Entzündungsprozesse hervorruft. Diese wiederum reizen die Endometrioseherde im Körper. Da die meisten Endometriosepatientinnen solche Medikamente über Jahre oder gar Jahrzehnte zu sich nehmen, ist das Leaky-Gut-Syndrom fast eine logische Konsequenz.

Da wir in der Regel die Einnahme nicht einfach stoppen können und auf die Medikamente angewiesen sind, können wir zumindest unseren Darm aufpäppeln. Zusätzlich zum Verzicht auf die größten Entzündungsförderer Zucker und Gluten, können wir einerseits eine mindestens 30-tägige Kur machen, die dem Darm die Zeit gibt, zu heilen und zusätzlich dem Körper Nährstoffe zuführen die ihm helfen, die Durchlässigkeit des Darms zu verkleinern.

Für die 30-tägige Kur empfiehlt es sich, auf Zucker, Gluten, Getreide aller Art, verarbeitete Lebensmittel aller Art, aber auch auf Nüsse, Eier, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol sowie sämtliche Zusatzstoffe zu verzichten.

Zusätzlich zur Kur können Sie Ihren Darm mit folgenden Nahrungsergänzungsmitteln und besonderen Rezepten unterstützen:

- » L-Glutamin: Stärkt die Darmschleimwand und vermindert dadurch die Durchlässigkeit
- » Knochenbrühe: Stärkt das Immunsystem und gibt viel Kraft
- » Omega-3-Fettsäuren: Wirken anti-inflammatorisch, also entzündungshemmend
- » Vitamin D: Hebt die Stimmung, erhöht das Energielevel und kann Beschwerden lindern
- » Magnesium: Hilft gegen die Krämpfe und den Stress

Weitere Nahrungsergänzungsmittel mit entsprechenden Dosierungsempfehlungen, einen Essensplan für eine Woche sowie weitere, spannende Informationen zum Thema finden Sie zum Beispiel im Buch von Julia Tulipan – Darm S.O.S. – Leaky Gut, der durchlässige Darm.

Schritt 4: Essen für die Seele

Die Endometriose ist eine extrem kraftraubende Erkrankung, die uns körperlich als auch seelisch sehr stark belasten kann. Daher ist es umso wichtiger, dass wir uns bei der Ernährung keinen großen Stress machen. Das Essen soll unserer Seele, aber auch unserem Körper gut tun. Kochen Sie gerne deftige Speisen, Eintöpfe, Suppen, Aufläufe mit vielen Kräutern und Gewürzen. Nehmen Sie sich Zeit für die Essenszubereitung, aber auch für das Essen an sich.

Vor allem wenn wir Schmerzen haben, tut ein wohlig gefüllter Bauch sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Daher ist es doch schön, wenn man sich etwas Leckeres kocht und es anschließend genüsslich verspeist, ohne schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Sie sich so richtig satt essen möchten, können Sie das wunderbar mit Low Carb / LCHF machen.

Einerseits sättigt der hohe Fettanteil wunderbar, andererseits ist dieser auch für das Zufriedenheitsgefühl nach dem Essen zuständig. Toben Sie sich in der Küche so richtig aus und spüren Sie während und nach dem Essen in sich hinein, wie gut Ihnen das Essen tut. Besonders wärmende Lebensmittel sind bei der Endometriose förderlich, da viele Frauen (ich eingeschlossen) oftmals frösteln. Greifen Sie gerne zu Ingwer, zu



wärmenden Tees und essen Sie zwei- bis dreimal am Tag warm.

Ich kann nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, dass Sie sich bezüglich der Kalorien keine Gedanken machen müssen. Das erhöht nur den Stress, welcher grundsätzlich zu vermeiden ist, aber ganz besonders bei Endometriosepatientinnen. Low Carb / LCHF hat mir die Freiheit geschenkt, dass ich mich satt essen kann, ohne Kalorien zu zählen. Alles, was zählt, ist zu wissen, dass die Ernährung Ihnen gut tut und Ihre Schmerzen lindert.

Wenn Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören, spüren Sie nicht nur, was Ihnen gut tut und was nicht, sondern Sie spüren auch ganz genau, wann Sie hungrig, wann satt und wann voll sind. Auf dieses Körpergefühl können Sie bauen und es hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu halten (essen bis satt) oder aber auch abzunehmen (essen bis hungrig), wenn das denn Ihr Wunsch sein sollte.

Schritt 5: Übergewicht reduzieren

Bei Endometriose ist Übergewicht kontraproduktiv, da die Fettreserven auch den Östrogengehalt im Körper erhöhen. Ich bin sicher, Ihr Gynäkologe hat Ihnen das bestimmt schon (hoffentlich mit möglichst viel Fingerspitzengefühl) nahegelegt. Mit Low Carb / LCHF können Sie sich satt essen und schaffen es, ohne zu hungern abzunehmen. Allerdings sollten Sie Ihre Erwartungen an Ihren Körper realistisch gestalten. Denn sind Sie auf die Einnahme von Hormonen und Schmerzmitteln angewiesen, verlangsamen oder erschweren solche Medikamente natürlich die Abnahme. Nichtsdestotrotz ist es möglich!

Aber ich möchte hier betonen, dass unbedingt Ihre Lebensqualität an erster Stelle stehen sollte – das reduziert den Druck und damit auch den Stress. Denn es ist für den Körper nicht immer möglich, bei starken Schmerzen Abnehmprozesse zuzulassen.

Schritt 6: Lebensstil anpassen

Da diese Krankheit so dermaßen kräftezehrend ist, ist es außerordentlich wichtig, dass Sie genügend schlafen. Vermeiden

Sie zusätzlichen Stress und gönnen Sie sich regelmäßig etwas Schönes, das Ihnen guttut. Seien Sie kreativ, nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Hobbies. Nutzen Sie die Gelegenheit und schreiben Sie mal auf, was Ihnen Kraft raubt. Was davon können Sie tatsächlich beeinflussen und verändern? Und wie können Sie diesen Punkt in Ihrem Leben so verändern, dass er Sie keine Kraft mehr kostet? Seien Sie mutig und erkämpfen Sie sich einen Teil Ihrer Kraft zurück, denn diese brauchen Sie für sich selbst und für die schönen Dinge im Leben.

Schritt 7: Sport tut gut

Viele der Betroffenen, verabscheuen den Satz, dass Sport gut tut. Ich weiß ganz genau, wie Sie sich fühlen. Auch mein Frauenarzt hat mir immer zu mehr Sport geraten. Der hat gut reden und keine Ahnung, wie es ist, wenn man den ganzen Tag vor lauter Schmerzen in einer Ecke kauert. Da noch an Sport zu denken, kommt einem wie ein schlechter Witz vor. Aber wenn Sie mal einen guten Tag haben, nutzen Sie den. Gehen Sie an die frische Luft, bewegen Sie sich. Sie müssen ja nicht gleich Vollgas geben und sich für einen Marathon anmelden. Gehen Sie es sanft an, ohne große Erwartungen an sich selbst. Vielleicht schwimmen Sie ein paar Bahnen und gönnen sich im Anschluss noch ein Sprudelbad oder gehen in die Sauna und genießen die Wärme. Wenn Sie können, sollten Sie sich bewegen und daran denken, dass auch hier der Spaß nicht zu kurz kommen sollte. Außerdem ist Sport auch für unsere mentale Widerstandskraft sehr wichtig und hilft dabei, die Stimmung zu heben - ein wichtiger Punkt für alle mit Endometriose!

Schritt 8: Wieder mehr Energie

Die meisten Betroffenen berichten, dass sie viel weniger Energie zu haben als vor der Erkrankung - das kann ich leider bestätigen. Aber wenn Sie sich an die Ernährungsumstellung wagen und wie oben beschrieben Ihren Lebensstil entsprechend anpassen, können Sie einen Großteil Ihrer Energie wieder zurückgewinnen.

Schritt 9: Fruchtbarkeit erhöhen

Bei Endometriosepatientinnen ist der Kinderwunsch oft ein heikles Thema, da diese Erkrankung die Chancen auf eine Schwangerschaft reduziert. Wenn Sie die oben erwähnten Tipps umsetzen und Sie einen Kinderwunsch haben, können Sie auch in diesem Bereich viel für sich und Ihren Körper tun und damit die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen. Denn durch diese Maßnahmen verändern Sie die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft positiv.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass eine ausgewogene Low Carb / LCHF - Ernährung viel Gutes für eine Endometriosepatientin tun kann. Kochen Sie frisch, vermeiden Sie alle Fertigprodukte, Fertigsaucen und fertige Gewürzmischungen und ähnliches. Nähren Sie Ihren Körper und vermindern Sie so die Entzündungen in Ihrem Körper. Ich bin sicher, Sie werden einen Unterschied merken!

Bei mir ist es mittlerweile so, dass ich kleinste Mengen Gluten, Zucker oder Zusatzstoffe recht schnell an meinen Endometrioseherden spüre. Das motiviert mich ungemein, diese Ernährungsweise so diszipliniert wie möglich durchzuziehen.

Sie können sich entweder so ernähren und Ihrem Körper eine Grundlage bieten, zu heilen oder zumindest einen Teil an Lebensqualität zurückzugewinnen oder Sie essen einfach wie gehabt. Ich für meinen Teil möchte Sie bitten, sich selbst zuliebe: Versuchen Sie es doch mal. Viel schlimmer kann es wahrscheinlich nicht werden, oder?

Wenn Sie kaum Kraft haben, sich einzulesen und das alleine durchzuarbeiten, dann nehmen Sie sich einen Ernährungscoach zu Hilfe. Dafür sind sie da - Ihr Coach wird Ihnen zur Seite stehen, sodass Sie mehr Kraft für anderes haben.

Ich habe auf jeden Fall viel Recherchematerial und interessan-



te Studien zum Thema gefunden - wenn ich Ihr Interesse geweckt habe, schauen Sie bei mir auf dem Blog vorbei. Ich werde dort in Zukunft sicher noch weiter zum Thema Ernährung bei Endometriose berichten. Sie finden den Blog unter www.Low-Carb-Blog.ch

Ich möchte Ihnen noch sagen, dass Sie mit dieser Krankheit nicht alleine sind und Sie nicht alleine da durch müssen. Wenn Sie sich einfach mal austauschen wollen, können Sie mir gerne eine E-Mail schreiben an romina@low-carb-blog.ch. Ich wünsche Ihnen viel Kraft, Energie und alles, alles Gute!

Alles Liebe,
Romina Scalco

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-Expertin, 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

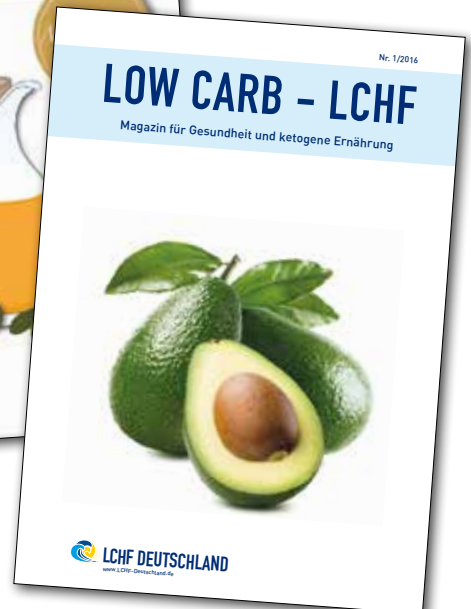
Der Low Carb- Küchenkalender 2017

Best.-Nr. 1096
ISBN 978-3-946010-09-8
Preis: 14,99 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

