

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-  
PROBE**

<b>EDITORIAL</b>	U2
<b>INHALT</b>	03
<b>LCHF BASISWISSEN</b>	
Die Fettleber	04
LCHF Grundschule	05
<b>WISSENSWERTE</b>	
Insulin – das missverstandene Hormon von Mag. Julia Tulipan	06
Alles Käse oder was? von Heike Mohrdieck	09
Abnehmen mit einer Extraportion Fett von Mag. Robert Schönauer	12
Wie das erfolgreiche Schwimmen gegen den Strom zu mehr Selbstbestimmung führt von Kathrin Koehler	14
Ketolumne: Keto bei Krebs – ketogener Wohnungswechsel von Christiane Wader	16
Was ist eine Kalorie? Und wenn eine Kalorie eine Kalorie ist, warum gibt es dann die Nahrungsmittelpyramide? von Dr. Daniela Häming	18
Immunabwehr aus der Sicht der TCM – ein Leben mit den Zyklen der Natur von Daniela Pfeifer	22
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	28
Haben Kranken- und Kaufhäuser Gemeinsamkeiten? von Hanna Boëthius	30
<b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>	
Ohne Gesundheit ist alles nichts von Susanne Lonkowski	32
Mein neues Leben von Michael Gummel	34
<b>LCHF AKADEMIE</b>	37
<b>KREATIVE KÜCHE</b>	
Rezepte von Birgitta Höglund	38
Restauranteröffnung – Jasmin Mengele	41
Interview Bettina Matthaai	44
<b>KULINARISCHE REISE DURCH DIE SCHWEIZ</b>	46
<b>GESUNDHEITSTRAINING</b>	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 6 von Dr. Sabine Paul	50
Was Glückliche mit abnehmen zu tun hat von Romina Scalco	52
<b>STYLING</b> von Viola Müller	57
<b>BÜCHERBUMMEL</b> mit Miriam Hoffbauer	58
<b>KOLUMNE VON CARRO</b>	60
<b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>	63

# Was Glückliche mit Abnehmen zu tun hat

von Romina Scalco

Ob wir glücklich sind oder nicht, hat einen äußerst entscheidenden Einfluss auf unseren Körper und dementsprechend auch auf unsere Abnahme – oder auch Nichtabnahme. Selbstverständlich gibt es viele verschiedene Faktoren, warum man abnimmt oder eben nicht – einer davon ist der Stress.

Doch Stress kann so schwer wiegen, dass er unsere Abnahme nicht nur bremsen, sondern sogar komplett stoppen kann. Das trifft nicht auf jeden zu – trotzdem möchte ich genauer darauf eingehen, was das für uns heißt und wie wir damit umgehen können.

## Was bedeutet „glücklich sein“?

Wie sieht „Glücklichsein“ aus? Glücklich zu sein bedeutet nicht, den ganzen Tag strahlend glücklich herumzurennen und nie Sorgen zu haben. Glücklich ist man nicht den ganzen Tag.

Natürlich gibt es Situationen oder Lebenslagen, in denen wir von einem solch starken Glücksgefühl getragen werden, dass wir wie in einer anderen Sphäre schweben – wenn wir frisch verliebt sind etwa.

In manchen Lebenslagen sieht man uns das Glück förmlich an. Schwangere Frauen haben häufig diese gewisse Ausstrahlung. Viele von ihnen haben dieses Schimmern, ein inneres Leuchten, eine Ur-Zufriedenheit, die ich unfassbar schön finde.

Natürlich ist uns klar, dass solch länger andauernde Glücksgefühle ganz besondere, seltene Momente sind und es nicht realistisch ist, diese Art von Glücksgefühl im Alltag anzustreben. Für den Alltag bedeutet Glückliche, im Hier und Jetzt zu leben, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, Freude an den kleinen Dingen im Leben zu haben und dankbar zu sein für das, was man hat.

Glück besteht in der Kunst, sich nicht zu ärgern, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern sich zu freuen, dass der Dornenbusch Rosen trägt.  
(arabisches Sprichwort)



Romina Scalco

## Wenn wir nicht glücklich sind, sind wir...?

Ja, was sind wir dann? Unzufrieden, unglücklich, gestresst, genervt, wütend, verletzt, einsam, traurig – oder vielleicht alles zusammen? Und was hat das mit dem Wunsch, abzunehmen, zu tun?

Wenn wir nicht glücklich sind, sind wir unglücklich. Wir haben negative Gefühle, die die Oberhand über uns gewinnen – ansonsten wären wir glücklich. Solche starken negativen Gefühle lösen Stress in uns aus. Der wiederum hat großen Einfluss auf unsere Körperfunktionen.

Besonders bei negativen Gefühlslagen entsteht oft chronischer Stress – denn oft dauern solche Gefühlslagen an und wir fühlen uns dem völlig ausgeliefert. Chronischer Stress ist

Gift für unsere Gesundheit und hat daher auch enormen Einfluss auf unsere Abnahme.

## Wie wirkt Stress auf unseren Körper?

In unserem autonomen Nervensystem gibt es einen Teil, der in einer Gefahren- oder Stresssituation das Kommende übernimmt und in unserem Körper die „Kampf oder Flucht“-Reaktion auslöst. Das ist der Sympathikus. Wird er aktiviert, löst er eine Kettenreaktion in unserem Körper aus.

Egal, aus welcher Quelle der Stress stammt und egal, wie „echt“ er ist – ob in Form eines Tigers oder in Form von emotionalem Stress – der Sympathikus dreht auf und übernimmt das Steuer, bis die Gefahr oder der Stress vorüber ist.

Eines der wichtigsten Stresshormone ist dabei das Cortisol, welches sich enorm auf unseren gesamten Organismus auswirkt. Es erweitert Bronchien und Pupillen, die Herzschlagfrequenz erhöht sich, die Leber bildet aus Glykogen Glukose, um

den erhöhten Energiebedarf zu decken, demzufolge erhöht sich auch das Insulin, die Verdauungsprozesse werden verlangsamt und die Geschlechtsorgane werden schlechter durchblutet. Typische Symptome bei dauerhaftem Stress sind unter anderem Fetteinlagerungen (vor allem um den Bauch herum), steigende Infektanfälligkeit, Allergien und Unverträglichkeiten, anhaltende Müdigkeit und gesteigerte Kohlenhydratintoleranz.

## Wie wirkt sich das auf die Abnahme aus?

Es wird also deutlich, dass sich viele Parameter negativ auf unsere Abnahme auswirken können:

- » wir schlafen schlechter
- » wir haben vermehrt Appetit
- » wir sind weniger schnell satt
- » unser Körper signalisiert uns Heißhunger auf Süßes
- » wir lagern schneller Fett ein
- » unsere Willenskraft und unsere Motivation werden verringert

Vor allem aber sorgt Cortisol für einen erhöhten Insulinspiegel. Und Insulin verhindert, wie wir wissen, den Zugriff auf die Fettzellen, so dass kein Fett abgebaut werden kann.

Selbst wenn wir uns trotz vermehrtem Hunger dazu durchrin-

gen können, perfekt zu essen und auch nicht mehr essen als vorher, können wir nicht abnehmen. Vielleicht nehmen wir sogar zu – solange, bis wir unseren Stresspegel wieder senken.

Wie stark sich der Stress auf unsere Abnahme auswirkt, ist ganz individuell. Faktoren sind sicherlich sowohl der Stresspegel, unsere Resilienz, also unsere Widerstandsfähigkeit als auch unsere hormonelle Situation.

**Auf jeden Fall kann Stress aber die Abnahme nicht nur bremsen, sondern in schlimmen Fällen sogar unmöglich machen.**

Das Gute daran ist, dass wir etwas dagegen tun können. Und was alles dazu gehört, möchte ich nachfolgend etwas genauer vorstellen.

## Emotionalen Hunger besiegen

In einem Blogartikel von mir stelle ich die vier Hungerebenen vor – eine davon ist die emotionale Hungerebene.

Sind wir gestresst, dann füttern wir den emotionalen Hunger. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass er (wieder) Macht über uns gewinnt. Doch statt den emotionalen Hunger zu bekämpfen (was nicht zu bewerkstelligen ist), müssen wir uns um den Auslöser (Stress) und um die Ursache (negative, Stress auslösende Gefühle) kümmern.



## Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen

Stress und emotionaler Hunger ernähren sich von unseren Sorgen, Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen. Da sie quasi aus der gleichen Familie stammen, können wir beide mit den gleichen Methoden bekämpfen!

Sämtliche negativen Gefühle oder Situationen liefern die Grundlage für den Stress in unserem Körper. Manches davon sind äußere Umstände, die wir nicht ändern können. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit ihnen umgehen – doch dazu später mehr.

Auf den größten Teil dieser negativen Gefühle und Situationen können wir aber einwirken, und das ist es, woran wir arbeiten sollten und auch müssen – wenn wir glücklich sein und abnehmen wollen.

## Bewusstsein schaffen

Wenn wir Stress vermeiden, aber vor allem glücklich sein wollen, müssen wir uns genau mit unserer Gefühlslage auseinandersetzen. Wir müssen herausfinden, was uns negative Gefühle bereitet, was uns positive Gefühle verschafft und was wir in unserem Leben nicht beeinflussen können.

Und uns muss klar sein, was uns Freude und Spaß bereitet, wie und wohin wir wachsen wollen. Denn zum Glücklichein gibt es folgende Formel:

## Negative Gefühle minimieren + positive Gefühle steigern + stetes Wachstum = Glücklichein

Wenn wir also das Negative (den Stress) möglichst klein halten und Strategien entwickeln, wie wir am besten damit umgehen sowie das Positive in unserem Leben vermehren und dafür sorgen, dass wir uns weiterentwickeln, dann sind wir glücklich.

Am einfachsten ist es, Bewusstsein für all das zu schaffen, wenn Sie sich mal in Ruhe hinsetzen und sich alles aufschreiben: Was gibt Ihnen ein schlechtes Gefühl, was gibt Ihnen ein gutes Gefühl und wie und wo möchten Sie wachsen?

Anschließend können Sie konkrete Maßnahmen und neue Gewohnheiten ableiten, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um glücklicher zu werden. Ich möchte das hier mal anhand eines Beispiels kurz durchspielen (siehe Tabelle unten):

So kann Ihre Liste in etwa aussehen. Sie sehen, es müssen nicht nur Situationen sein. Es kann auch ein bestimmtes Verhalten oder Angewohnheiten sein, mit denen Sie sich selbst ärgern und sich belasten – alles, was Sie in irgendeiner Form stresst. Zum Beispiel nie aufzuräumen oder das Essen zu schnell herunterzuschlingen.

Dann überlegen Sie, wie Sie die negativen Punkte beseitigen oder vermindern können. Wie können Sie mehr von den positiven Aspekten in Ihren Alltag integrieren? Und zum Schluss fragen Sie sich, wo Sie sich weiterentwickeln und wachsen wollen.

All das sollten Sie so konkret wie möglich formulieren. Solch

	gibt mir ein schlechtes Gefühl	gibt mir ein gutes Gefühl	hier will ich wachsen / mich weiterentwickeln
	zu viel Fernsehen schlechte Essgewohnheiten Ich nehme nicht ab / ich fühle mich mit meinem Körper nicht wohl Beziehung zu Person X etc.	mein Partner meine Freunde meine Familie  mein Job meine Hobbies wie Sport, To Do's planen, Musik hören, malen...	Ich will Gitarre spielen lernen ich will Italienisch sprechen lernen Kickboxen / Thaiboxen  Psychologie Mein Plan A, Ziel B, Traum C etc.
Massnahmen & neue Gewohnheiten	- meine Zeit besser einplanen - nicht mehr vor dem TV essen - Ernährungsplan erstellen bzw. Ernährungsumstellung machen - 2x Krafttraining und 1x Joggen pro Woche (-> fix im Kalender einplanen) - Kann ich die Beziehung zu Person X verbessern? Will ich sie verbessern? Soll ich ein klärendes Gespräch suchen oder einen Brief schreiben? -> Massnahmen festlegen	- Beziehungen intensivieren - Ich nehme mir mehr Zeit für meine Liebsten (-> fix in Kalender eintragen!) - Ich bin dankbar für meinen Job und freue mich, wenn ich zur Arbeit fahre - Ich höre 10 Minuten am Tag meine Lieblingsmusik und tanze dazu - Sport tut mir gut, daher plane ich ihn regelmässig ein - Ich plane gerne, daher nehme ich mir schön Zeit dafür	- Ich melde suche mir einen Gitarre-Lehrer - Ich lade mir eine Sprach-App herunter oder gehe in eine Sprachschule, um endlich Italienisch zu lernen - Ich gehe in ein Kickbox-Probetraining - Psychologie fasziniert mich -> welche Themenbereiche sollte ich mir genauer anschauen? -> Recherchieren und Bücher aufschreiben

eine Liste hilft mir persönlich sehr, mir erstens den Spiegel vorzuhalten und zweitens gibt sie mir einen gewissen Halt. Ich fühle mich dann oft nicht mehr so hilflos, denn ich sehe, dass ich vieles, was mir nicht gut tut (eigentlich das meiste davon), beeinflussen kann. Mein Glück liegt nämlich in meiner Hand und niemand sonst hat die Verantwortung dafür, außer ich alleine.

## Glücklichsein lässt sich planen

Glücklichsein ist viel zu wertvoll, um es einfach zufälligen Situationen und Momenten zu überlassen. Forscher haben herausgefunden, dass 40% unseres Glücks (wie auch immer das gemessen wurde ;-)) von unseren alltäglichen Gewohnheiten kommen. Wenn wir also bewusst steuern, was wir tagtäglich tun, steuern wir auch unser Happiness-Level.

Das verlangt allerdings, dass Sie sich zuerst Gedanken machen, wie Ihr aktueller Alltag aussieht und wofür Sie Ihre Zeit verplempern.

Daher sollten Sie all Ihre Maßnahmen, die Sie sich so schon fleißig erarbeitet haben, einen neuen Tages- und Wochenablauf gestalten.

So nutzen Sie Ihre Zeit endlich sinnvoll und wissen ganz genau, wofür Sie diese brauchen. Für den einen oder anderen ist das anfänglich frustrierend. Es ist aber ungemein beruhigend und beflügelnd, wenn Sie sie endlich so einsetzen, dass Sie Ihren Zielen und Träumen näher kommen.

## Seien Sie dankbar

Auf dem Weg zum Glücklichsein kommen Sie nicht um die Dankbarkeit herum. Angeblich erhöht sich Ihr Happiness-Level um 25%, wenn Sie jeden Tag, 30 Tage hintereinander, Dankbarkeitsübungen machen. Und DAS kann ich aus eigener Erfahrung absolut bestätigen.

Nichts hat mir bisher so schnell so deutlich dabei geholfen, glücklicher zu sein, als Dankbarkeit.

Das mag jetzt vielleicht etwas esoterisch oder irgendwie hippimäßig klingen, aber ich kann Ihnen nur ans Herz legen, es mal zu versuchen.

Es geht ganz einfach und braucht auch gar nicht viel Zeit. Ich zum Beispiel mache zweimal am Tag meine Dankbarkeitsübung und die schaut so aus:

Gleich morgens nach dem Aufstehen überlege ich mir drei Dinge, für die ich dankbar bin. Und abends im Bett, bevor ich das Licht lösche und schlafe, mache ich das Ganze noch einmal.

Am Anfang kommen Sie sich vielleicht etwas komisch vor und an manchen Tagen fällt es schwer, für IRGENDWAS dankbar zu sein, aber man schafft es. Man schafft es immer.

Aber wie bereits gesagt: Probieren geht über Studieren!

## Lieben Sie sich selbst

Sich selbst zu lieben ist eine Kunst. Und für Menschen, die abnehmen wollen, eine wahre Herausforderung – oder soll ich sagen: die Königsdisziplin schlechthin?

Abnehmwünsche gehen oft Hand in Hand mit einer ordentlichen Portion Selbsthass. Wir finden uns hässlich, fett, unansehnlich, unattraktiv. Das ist ein Stück weit normal, aber auf keinen Fall gesund. UND: Es verursacht jede Menge Stress in uns.

Wir sollten für uns selbst die beste Freundin, der beste Freund sein. Schließlich bringen wir unseren Freunden Freundlichkeit, Nachsicht und Hilfsbereitschaft auf allen möglichen Ebenen entgegen. Warum aber nicht uns selbst?

Versuchen Sie, Ihren Hass auf Akzeptanz umzuschalten. Und dann von Akzeptanz auf Liebe.

## Es gibt einige Tricks und Übungen, die Ihnen dabei helfen können:

- » Dankbar sein für den eigenen Körper:
- » dass er mich jeden Tag meines Lebens trägt.
- » für das, was ich an mir selbst schön finde.
- » dass er gesund ist.
- » Opfern Sie einen alten Lippenstift und schreiben Sie auf den Badezimmerspiegel: „Ich bin gut so, wie ich bin“. Gerne können Sie sich diesen Satz auch als Termin im Handy eintragen, sodass jeden Morgen, wenn Sie aufstehen, eine Erinnerung erscheint mit „Ich bin gut so, wie ich bin“.
- » Lächeln Sie morgens, wenn Sie sich für die Arbeit / Schule / Ausbildung fertig machen, an.
- » Sagen Sie sich selbst: Ich bin schön.
- » Nehmen Sie sich Zeit beim Duschen. Und cremen Sie ganz bewusst jeden Zentimeter Ihrer Haut mit einem wohlduftenden Duschgel ein. Jeder Zeh, jede Delle, jedes Fleckchen Haut. Wenn Sie können, hüllen Sie sich von Kopf bis Fuß in Dankbarkeit.

Egal ob und was Sie davon umsetzen, wichtig ist vor allem, dass Sie es regelmäßig wiederholen. Am besten wäre natürlich mehrmals täglich, aber einmal pro Tag ist das Minimum.

Sich selbst zu lieben will nämlich gelernt sein.

## Seien Sie Herr (oder Frau) über Ihre Gedanken

Ich weiß, ich weiß. Erst Dankbarkeit, dann Selbstliebe und jetzt positive Gedanken. Es wird ja immer schlimmer! Nein, nein. Achten Sie mal darauf, was Sie so den lieben langen Tag denken. 80% Ihrer Gedanken sind negativ – ob gegenüber anderen oder gegenüber sich selbst, spielt dabei keine Rolle.

Wir sind uns ein ziemlich schlechter Freund... Aber zum Glück können wir auch das ändern, wenn wir wollen.

Kennen Sie das Bild von der Schildkröte, die auf dem Rücken liegt und deswegen plötzlich den Himmel sehen kann? Sie denkt deshalb, dass sie fliegen kann.

Manchmal braucht es einfach mal einen Perspektivenwechsel. Und das Gleiche gilt für das positive Denken: Es ändert nichts an der Ausgangssituation – es hat auch nichts mit Schönreden zu tun. Aber es lebt sich einfach schöner und entspannter. Dadurch eröffnen sich oftmals viel mehr Möglichkeiten.

### Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, positiver zu denken, dann passiert nämlich Folgendes:

- » Wir sind netter zu uns selbst --> fördert unsere Selbstliebe
- » Wir sind netter und nachsichtiger gegenüber anderen --> andere Menschen reagieren automatisch positiver auf uns
- » Wir sind dadurch achtsamer und realisieren plötzlich viele kleine Dinge, die wir vorher übersehen haben --> das steigert unsere Dankbarkeit
- » Wir sind weniger gestresst
- » --> und all das führt wiederum zu einem verbesserten Happiness-Level und einer stetigen Aufwärtsspirale :-)

Und das Wichtigste dabei ist: Wenn das Leben trotz aller Bemühungen zuschlägt und Ihnen Schlechtes widerfährt, haben Sie die Fähigkeit, gestärkt daraus hervor zugehen und das Beste aus jeder Situation zu machen, egal wie schlecht sie auch gerade scheint.

**Leben heißt nicht, zu warten, bis der Sturm vorüber ist, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.** Es lohnt sich also, auch das auszuprobieren, oder etwa nicht?

## Bewusst entspannen

Sich zu entspannen ist eigentlich völlig logisch, besonders dann, wenn wir gestresst sind. Traurigerweise kappen wir besonders dann Dinge, wie Schlaf und gezielte Entspannung, weil wir denken, uns das gerade zu diesem Zeitpunkt nicht leisten zu können.

Dabei benötigen wir es dann am allermeisten! Wie wäre es, wenn Sie Ihren Alltag neu durchplanen, sich einen Abend in der Woche gezielt freihalten und sich dann einen schönen Entspannungsabend gönnen? Diesen sollten Sie unbedingt fix einplanen, damit Sie sich auch daran halten.

**Diese Zeit muss andere Menschen nicht ausschließen** – das lässt sich wunderbar mit lieben Menschen teilen. Zum Beispiel ein schöner Abend mit dem / der Liebsten oder mit den engsten Freunden.

Wie wäre es mit einem Beauty-Abend? Oder einem Filmabend, ganz in Pyjamas?

**Das Ganze geht auch im Schnellprogramm**, dafür sollten Sie es aber häufiger einplanen. Zum Beispiel in Form von kleinen allabendlichen Ritualen: Reichhaltige Pflege für Hände, Füße und Gesicht, eine gut duftende Bodylotion oder ein entspannendes Fußbad vor dem Fernseher?

Ideen gibt es viele – die Schwierigkeit liegt darin, für sich das Passende herauszufinden, damit Sie es wirklich auch regelmäßig machen. Sich selbst zuliebe!

## Wenn ich erst mal schlank bin, bin ich glücklich

Viele denken, dass, wenn sie erst einmal ihre Abnehmziele erreicht haben, alles wie durch Zauberhand perfekt ist und sie strahlend glücklich durch's Leben gehen.

Doch in den meisten Fällen befindet man sich dann an demselben, dunklen und einsamen Ort wie vorher – nur mit ein paar Kilogramm weniger.

Ganz so einfach ist es leider nicht. Wenn wir es nicht schaffen, mit den paar Kilo mehr glücklich zu sein, dann sind wir es auch nicht, wenn wir dann schlank sind – sofern wir es überhaupt schaffen.

Denn sind wir unglücklich, sind wir gestresst, was eine Abnahme nicht nur bremst, sondern sogar gänzlich verhindern kann.

Man kann also dick und unglücklich sein, dick und glücklich, schlank und unglücklich – im Idealfall sollten wir unser Wohlfühlgewicht finden und damit strahlend glücklich sein.

Aber das erreichen wir nicht, indem wir abnehmen (wenn wir können), sondern indem wir uns auch mit uns selbst auseinandersetzen und unser Leben als Ganzes angehen und verbessern.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr bestes Ich in sich selbst finden und sich bereits auf dem Weg zu Ihrer absoluten Wohlfühlfigur sind, um sich strahlend glücklich um Ihre anderen Träume und Ziele kümmern zu können.

*Von Herzen alles Liebe, Ihre Romina Scalco*



# 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.

## LCHF Akademie für Gesundheit und Ernährung

[www.LCHF-Akademie.de](http://www.LCHF-Akademie.de) | E-Mail: [info@lchf-akademie.de](mailto: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](http://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](mailto:info@lchf-akademie.de)

Die aktuellen Ausbildungskurstermine finden Sie hier: [www.LCHF-Akademie.de](http://www.LCHF-Akademie.de). Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Margret Ache – Heike Mohrdieck – Iris Jansen

Neuer  
Ausbildungskurs:  
01. August 2017

# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

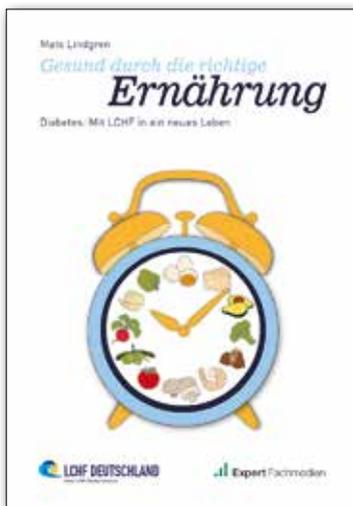
Mats Lindgren

**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 91-159/151 // 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/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung)

