

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

WISSEN
was gut tut

Diabetes Leit(d)linien

Super Foods für super Kinder

Ketogene Ernährung

SUPER
FOOD

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Liebe Leserin, lieber Leser!



Iris Jansen & Margret Ache

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe einen Rückblick auf einen erfolgreichen **2. Low Carb – LCHF Kongress** geben zu können. Der Kongress fing schon am Vorabend an, als sich mehr als 70 Low Carber zum Abendessen trafen und rege austauschten. Besonders schön für uns, dass alleine 35 AbsolventInnen der LCHF Akademie dabei waren. So bekam der Abend auf der einen Seite den Charakter eines Klassentreffens, auf der anderen Seite den einer großen Familienfeier. Beides für sich wundervoll und die Kombination einfach unschlagbar schön. Der Kongress als solcher war ein bunter Strauß voller Wissen und Begeisterung, mit genialen Speakern, interessanten Ausstellern und einem einmaligen Publikum. Aber lesen Sie doch selbst den Bericht von Miriam Hoffbauer auf Seite 56.

Allerdings: nach dem Kongress ist vor dem Kongress. Und in der Tat beginnt mit dem Ende des 2. Kongresses bereits die Vorbereitung für die nächste Veranstaltung. Doch auch die Nachbereitung ist wichtig, um daraus Schlüsse zu ziehen, diese zu analysieren und weitere Verbesserungen anzustreben. Und so viel sei schon verraten: in diesem Jahr werden noch zwei Tageskongresse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten stattfinden.

Falls Sie selbst nicht beim Kongress dabei sein konnten, jedoch Wünsche oder Vorschläge haben, dann schreiben Sie uns gerne! Wir freuen uns auf ein konstruktives Miteinander. Das gilt natürlich auch für dieses Magazin.

Lassen Sie sich nun aber wieder vom aktuellen Low Carb – LCHF Magazin inspirieren, von den vielen Aspekten einer gesunden Ernährung, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben zu gehen.

Viel Spaß beim Lesen, Margret Ache & Iris Jansen



EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Gewichtsplateau	04
LCHF Grundschule – Infobox Fett	05
WISSENSWERTES	
Der Chronotyp – unser innerer Taktgeber von Julia Schuler	06
Reizdarm, aber beschwerdefrei von Carola Schröder	10
Super Foods für super Kinder von Valentina Moling	13
Die gesundheitlichen Benefits einer ketogenen Ernährung von Dr. med. univ. Vilmos Fux	16
Die Geschichte der Fette ist eine Geschichte voller Irrtümer von Susanne Lonkowsky	18
Leit(d)linien von Christian Stehle	22
Das kleine Vitamin-ABC – Teil 1 von Miriam Hoffbauer	25
Ketolumne XV: Keto auf Dauer – Interview mit Christiane Wader	28
Antientzündliche Wirkung einer ketogenen Ernährung von Marina Lommel	31
Low-Carb bei Diabetes – Ergebnisse aus einem 12-wöchigen Pilotversuch von Mag. Julia Tulipan	34
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Auf zu neuen Wegen von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Kontinuität, Disziplin und der ungebremste Wille von Christian Rumerskirch	40
KREATIVE KÜCHE	
Neue Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	44
Thermomixrezepte von Susanne Lonkowsky	47
LCHF COACHING	49
GESUNDHEITSTRAINING	
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Trikatu von Dr. Sabine Paul	50
Glücksmomente einfangen und für emotionale Notfälle bereithalten von Silke Schaible	52
KOLUMNE VON ROMINA SCALCO	55
RÜCKBLICK AUF DEN LOW CARB – LCHF KONGRESS, TEIL 1	56
BÜCHERBUMMEL mit Miriam Hoffbauer	59
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Gedankenglück

von Romina Scalco

Es kommt der Moment, wo die Singvögel plötzlich wieder zurück sind. Scheinbar von einem Tag auf den nächsten sind sie aus dem Winterschlaf erwacht und zwitschern fröhlich ihre Lieder. Ein erster Bote des Frühlings!

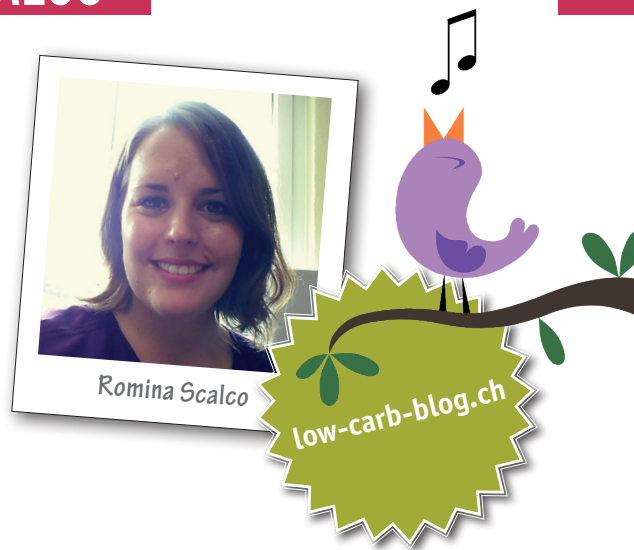
Doch auch wenn dieser Zeit des Jahres ein so schöner Zauber innewohnt, wird sie auch von anderen Themen begleitet: Abnehmen, Fasten und Frühlingsputz.

Und das ist nur allzu logisch – entsprechen sie doch dem natürlichen Rhythmus, den wir zum Beispiel aus der traditionellen chinesischen Medizin kennen. Denn nach dem Winterschlaf erwachen wir, erwacht die Natur, sie schüttelt das alte Laub und den Frost ab und Wachstum regt sich in der Erde. Wir Menschen möchten ebenso Altlasten loswerden, weshalb Themen wie Abnehmen, Fasten und der klassische Frühjahrsputz in dieser Zeit des Jahres allgegenwärtig sind.

Was haben diese drei Themen gemeinsam? Sie alle befreien von Altlasten und bereiten uns auf das neue, blühende Jahr, das vor uns liegt, vor. Unsere Kräfte wecken, uns Klarheit schenken, sodass wir voller Energie ins neue Jahr starten können.

Im Moment beschäftige ich mich intensiv mit dem Aufräumen. Ist mein Zuhause unaufgeräumt, spüre ich, wie mein Denken immer chaotischer wird und ich weniger Energie habe. Ist es dagegen aufgeräumt, ist mein Denken klar, ich bin voller Energie und deutlich effizienter.

Unser Inneres beeinflusst unser Äußeres - und natürlich umgekehrt. Wenn Sie also wieder einmal merken, dass Ihr Kopf überfüllt ist und Sie gestresst von Punkt A nach B hetzen, halten Sie inne und räumen Sie auf. Das beruhigt nicht nur, es verschafft Ihnen auch ein wunderbares Gefühl von Freiheit, Ordnung und Sicherheit.



Vergleichen Sie sich dabei nicht mit anderen – schaffen Sie einfach einen kleinen Bereich in Ihrem Zuhause, der Ihnen jedes Mal ein Glücksgefühl verschafft. Ihre Oase der Ruhe und Entspannung, Ihr Rückzugsort. Halten Sie inne, genießen Sie einen Moment der Ruhe, hören Sie den Vögeln beim Singen zu und spüren Sie die Frühlingssonne auf Ihrer Haut, wie sie immer mehr an Kraft gewinnt. Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Frühling.

Ihre
Romina Scalco

Schlank gleich glücklich?
WAS ABNEHMEN MIT GLÜCKLICHSEIN ZU TUN HAT UND WARUM WER VIEL ÖFTER ARSCHBOMBEN MACHEN SOLLTEN
EIN ERNÄHRUNGS- UND GLÜCKSLAGER
Romina Scalco

Bestellen Sie unter:
<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>



10-Wochen-Low Carb-LCHF-Online-Coaching Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

von LCHF Deutschland

Sie haben die Nase voll von Diäten, Punkte zählen und Kalorien rechnen? Sie möchten einfach ohne schlechtes Gewissen das Essen genießen und nicht gleich wieder mehr auf die Waage bringen? Sie wollen endlich besser, bewusster essen und leben und sich damit etwas Gutes tun?

Dann ist es jetzt an der Zeit, einen neuen Weg einzuschlagen. Wir von LCHF Deutschland wissen ganz genau, wie es sich anfühlt, immer auf Diät zu sein, ständig zu hungern, über Monate und Jahre hinweg Punkte und Kalorien zu zählen.

All das ist unnötig! Wir haben das verstanden und ein Online-Coaching-Programm zusammengestellt, das weit über eine einfache Ernährungsumstellung hinausgeht. Wir möchten, dass Sie mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen.

Bei uns steht nicht das Essen im Mittelpunkt, sondern vor allem und ganz besonders Sie als Mensch. Denn Mensch sein heißt, Körper, Geist und Seele als Einheit zu sehen.

Wenn Sie langfristig abnehmen und gesünder leben möchten, ist eine Ernährungsumstellung allein zu wenig. Denn sie packt das Übel nicht an der Wurzel. Wir wollen mehr als die Symptome beheben, nämlich die Ursachen erkennen und auflösen.

Bei uns lernen Sie:

- » Wie eine ausgewogene Low Carb – LCHF-Ernährung aussieht.
- » Wie Sie Ihre Gewohnheiten überprüfen und optimieren.
- » Wie Sie mit negativen Gedanken umgehen.
- » Wie Sie Heißhunger und emotionalen Hunger in den Griff bekommen.
- » Wir geben Ihnen viele Tipps und intensive Übungen mit an die Hand, mit denen Sie Ihren Blick auf die Welt, aber vor allem auf sich selbst verändern.

Der Kurs
zum Buch „Schlank
gleich glücklich“?

START:
01. MAI
2018

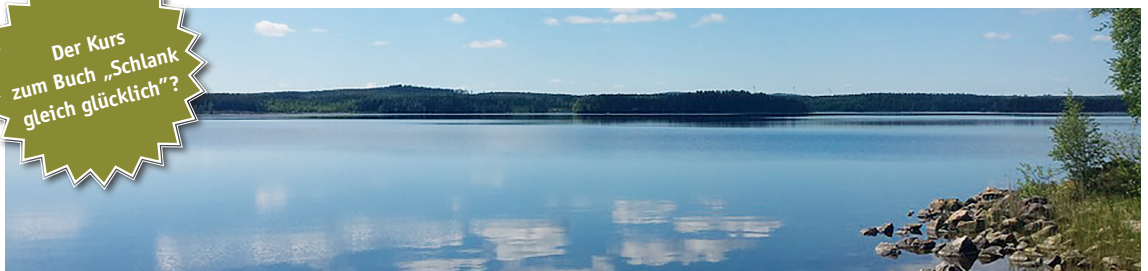


- » Wir fokussieren uns nicht nur auf das Körperliche, sondern gehen es ganzheitlich an. Das heißt: Wir bieten Ihnen einen Ansatz, der Körper, Geist und Seele zusammenhängend betrachtet.
- » Im Online-Coaching fördern wir ein positiveres Selbstbild.
- » Und noch viel mehr... Lassen Sie sich überraschen.

Seien Sie dabei und melden sich jetzt unter www.lchf-deutschland.de/quest unverbindlich an und verpassen Sie den Start des LCHF-Quests auf keinen Fall! Es ist Ihr Start in ein leichteres, gesünderes und glücklicheres Leben.

Margret Ache – Iris Jansen – Romina Scalco

 **LCHF DEUTSCHLAND**
www.LCHF-Deutschland.de



Rückblick auf dem Low Carb – LCHF Kongress, Teil 1

von Miriam Hoffbauer

Impressionen vom 2. LCHF Kongress

Am 17. Februar war es so weit: Der zweite deutschsprachige LCHF-Kongress fand in Düsseldorf statt. Nachdem bereits der erste Kongress im Februar 2017 erfolgreich war, wurde er dieses Jahr sogar noch um einen Tag verlängert. Es war ein Wochenende vollgepackt mit den verschiedensten Vorteilen, die LCHF und verwandte Ernährungsformen mit sich bringen, sowie intensiven Gesprächen.

Samstag, 17. Februar 2018 – Tag 1

Gegen 9:20 Uhr, nachdem sich die Teilnehmer registriert und mit frischem Kaffee gestärkt hatten, eröffnete Moderatorin Nadine Pungs, wie schon im letzten Jahr, den Kongress. Sie kündigte die in der LCHF-Szene bestens bekannte Ökotrophologin Ulrike Gonder an. Aber statt des geplanten Vortrags zum Thema „Futter fürs Hirn!“, startete sie mit einer kleinen Showeinlage, ihrem „Nutrition Slam“. Wortgewandt dichtete sie „An die Anderen“, was einem mit einer eingeschränkten Sichtweise auf gesunde Ernährung entgeht. Der Saal war hellauf begeistert. Und damit jeder etwas von der Begeisterung hat, ist das Video auf YouTube zu finden.

Nach einer kurzen Pause ging Ulrike Gonder dann zu ihrem Vortrag „**Futter fürs Hirn – Stressfreie Demenzprophyla-**

xe“ über. Die einfachsten Dinge zu vergessen, Verwandte und Freunde nicht mehr erkennen – das gehört wohl zu den größten Ängsten der Menschen. Und die ist nicht ganz unbegründet: In Deutschland leben aktuell fast 1,6 Millionen Demenzerkrankte, Tendenz steigend. Ulrike Gonder macht sehr deutlich, wie eine stark kohlenhydratbetonte Ernährung zu einer Insulinresistenz erst im Körper und schleichend auch im Gehirn führt. Die Folge: Während es im Körper zu einem Überfluss an Insulin kommt, leidet das Gehirn an einem Insulinmangel, was das Lernen einschränkt. Neueste Studien zeigen: Je mehr Glukose verzehrt wird, desto stärker die Alzheimererkrankung. Die gute Nachricht: Demenzerkrankungen sind vermeidbar bzw., wenn sie schon eingetreten sind, ist es möglich den Verlauf zu verlangsamen. Und das durch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung, z. B. nach LOGI. Zusätzlich sollten verstärkt Kokosöl oder MCT Öl gegessen werden, damit der Körper und das Gehirn selbst Ketonkörper produzieren können, die die Gehirnzellen in ihrer Funktion unterstützen. Fazit: Das richtige Essen nicht vergessen!

Von Fakten zu fühlbaren Einflüssen der Jahreszeiten auf unser Befinden und unser Immunsystem. Die österreichische Diätologin Daniela Pfeifer legte wie im letzten Jahr dar, wie sich eine Low-Carb-Ernährung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin vereinen lässt, um das Beste aus beiden Welten zu kombinieren. Dieses Mal mit dem Schwerpunkt „**Immunab-**



wehrsteigerung mit Hilfe der TCM-Diätetik“. Der größte Unterschied zur westlichen, faktenbasierten Ernährung ist, dass in der TCM auf die Wirkweise der Lebensmittel geachtet wird. So bevorzugen wir im Sommer kühlende Lebensmittel wie Salat, Carpaccio oder Joghurt, im Winter wärmende Lebensmittel wie Chili, Suppe, Eintöpfe. Die Kraft der Immunabwehr ist nicht nur von der richtigen Auswahl an Lebensmitteln abhängig, sondern auch von den Jahreszeiten. So empfiehlt Daniela Pfeifer in den sogenannten DOJO-Zeiten, den Übergängen von einer zur nächsten Jahreszeit, die Ernährung langsam umzustellen. So sollte z. B. ab Mitte August vermehrt auf eine wärmende, suppig/saftige Zubereitung Wert gelegt werden, um die Immunabwehr auf den kommenden Winter vorzubereiten. Im Frühjahr helfen frische Keimlinge und junges Gemüse, den Körper langsam wieder zu aktivieren und dynamisieren. Es macht eindeutig Sinn, sich auch auf die nicht messbaren, sondern fühlbaren Eigenschaften von Essen einzulassen und so den Körper zu unterstützen.

Die nächste Rednerin war Biologin Julia Tulipan. Sie stellte in dem Vortrag **„Diabetes mit LCHF heilen!“** die Ergebnisse einer 12-Wochen-Pilotstudie vor, die sie zusammen mit Daniela Pfeifer durchgeführt hat. Sie wollten zeigen, dass eine LCHF-Ernährung mit minimalem Betreuungsaufwand einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Typ-2- und Prä-Diabetiker hat. Und die Zahlen beeindruckten: 79% der Teilnehmer konnten ihren Langzeitzucker-Wert HbA1c um durchschnittlich 1 Prozentpunkt senken und sogar 86% der Teilnehmer konnten ihren BMI und die Triglyceridwerte senken. Die Teilnehmer wurden während der Studie von Julia Tulipan, Daniela Pfeifer sowie zwei Ärzten betreut. Neben den für sich sprechenden Zahlen konnten die beiden auch aufzeigen, dass ihr Vorgehen, das wenige Vor-Ort-Treffen, Coaching-Einheiten und Messungen beinhaltet, für unterschiedlichste Gruppengrößen machbar ist. Abgerundet wurde der Vortrag von Julia Tulipan durch eine direkt anschließende Podiumsdiskussion mit ihr, Daniela Pfeifer und Hanna Boëthius, Ernährungsexpertin und Typ-1-Diabetikerin.

Nach der Mittagspause ging es mit einem weiteren prominenten Gesicht weiter: Dr. Anne Fleck, bekannt aus dem Fernsehen als „Ernährungs-Doc“. Die Medizinerin beeindruckte in ihrem Vortrag **„Iss dich gesund – Innovative Ernährungsstrategien bei Rheuma“** mit ihrer klaren, aber ganzheitlichen Linie. Schon gleich am Anfang appelliert sie dafür, Ernährung pragmatisch und faktenbasiert zu diskutieren, aber gleichzeitig die Seele mit an Bord zu nehmen. Ihr Ziel: Nicht schlank, sondern gesund. Denn auch bei schlanken Personen sind die sogenannten stillen Entzündungen, also die, die nicht schmer-

zen, eine der Hauptursachen für einen Herzinfarkt. Ihr Ansatz: Diese Entzündungen mit guten Fetten und einem gestärkten Darm bekämpfen. Denn 80% der Immunzellen sitzen im Darm. Gleichzeitig betont sie: „Rheuma lässt sich nicht alleine durch gesunde Fette kurieren.“ Die Kombination aus einfachen, ehrlichen, unverfälschten Lebensmitteln, hochdosiertem Omega-3 und Schulmedizin helfen, Rheuma positiv zu beeinflussen. Sie bringt ihren Patienten bei, die 3 W's des Essens zu beachten: Was, wie und wann esse ich. Denn nicht nur das richtige Essen, sondern auch die Uhrzeit haben einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So wird der Darm durch Rohkost am Abend extrem gestresst, während dieses morgens oder mittags genossen weniger Auswirkungen hat. Heutzutage wird das „Wie“ oft missachtet. Langsames, gründliches Kauen und dabei die achtsame Wahrnehmung, wie selbst eine einzelne Rosine schmeckt und riecht, wie sie sich anfühlt. Und schlechte Gedanken fasten. Sich selbst betrachten und annehmen. Ganzheitlich eben.

Direkt im Anschluss leitete Nadine Pungs eine Diskussionsrunde mit Kerstin Koranda und Carola Schröder ein. Beide sind Ernährungcoaches und leiden an unterschiedlichen Rheumaformen. Ein jahrelanger Ärztemarathon und wenig Linderung brachten sie zu LCHF, wodurch sie Besserung erfuhren. Ihre eigenen Erfahrungen motivieren sie, ihr Wissen an Betroffene weiterzugeben.

Der nächste Programmpunkt: Romina Scalcos Vortrag **„Was abnehmen mit Glückseligkeit zu tun hat“**. Sie nimmt die Anwesenden mit auf eine Reise durch ihr Leben. Ein Spruch, den wohl viele im Saal kennen, begleitete sie über viele Jahre: „Iss weniger und bewege dich mehr – dann klappt das auch mit dem Abnehmen“. Früh in ihrem Leben lernt sie, das Essen sich eignet, um Kontrolle auszuüben. Über ihren Körper, ihre Gefühle. Als Trostpflaster, zum Betäuben. Sie nimmt die Zuschauer mit in den Kreislauf aus Scheitern, Selbstkontrolle, Zwang und Enttäuschung, zeigt auf, dass Diät eben nur ein Konzept ist. Und sich nicht einfach auf das komplexe System Mensch anwenden lässt. Der Spruch ihres Freundes „Ich finde dich nicht mehr schön“ hat ihr den – wie sie selbst sagt – dringend benötigten Tritt in den Hintern gegeben. Sie findet zu LCHF, nimmt ab und lernt gleichzeitig, dass es nicht reicht, das Essen zu ändern. Denn Glück ist keine Zahl auf der Waage. Glück steckt in dir selbst. Denn Hunger ist manchmal mehr, als das Zeichen des Körpers, das es Zeit ist, etwas zu essen. Sie erklärt vier verschiedene Hungerarten: Der Insulin hunger, der einen laut bekannter Werbung zur Diva macht. Der körperliche Hunger, der manchmal einfach nur Durst ist. Der Situations hunger, wie abends vor dem Fernseher, nach dem Abendessen. Und dann der emotionale Hunger. Denn erst wenn die Seele anderes Futter bekommt, durch Freude, Stimu-

lation und Ziele, erst dann wird der Körper willig sein, seine Schutzschicht loszulassen.

Nach der emotionalen Achterbahnfahrt des letzten Vortrags, in dem man teilweise eine Stecknadel im Saal hätte fallen hören können, kam die Kaffeepause gerade recht. Die Teilnehmer stärkten sich mit Kaffee, Tee, Gemüsesticks, Käse- und Salamiwürfel, belagerten den Bücherstand vom Verlag Expert Fachmedien und erkundeten das Angebot der Aussteller. Von Ernährungsplänen über Atemketonmessgeräten, über kohlenhydratarme Backmischungen bis hin zu Nahrungsergänzungsmitteln und Kokosöl war für jeden Geschmack etwas dabei.

Dr. Sabine Paul, Molekular- & Evolutionsbiologin, nimmt wie schon im letzten Jahr die Zuhörer mit auf eine Entdeckungreise, was gegen Stress hilft. Letztes Jahr waren es Aromäole und Atemübungen. Dieses Jahr zeigt sie in „**Stark gegen Stress: Low-Carb-kompatible Kräuter, Wurzeln und Knollen**“, wie die gezielte Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln im Alltag helfen, den Körper gegen Stress zu wappnen. Sabine Paul nutzt Adaptogene, Pflanzenstoffe, die den Körper unterstützen, sich erhöhten Stresssituationen anzupassen. So z. B. Kurkuma oder die Maca-Knolle. Wobei letztere nur dann ihre volle Wirkung entfalten kann, wenn sie in den widrigen Bedingungen ihrer Heimat Peru auf 4000m Höhe gewachsen ist, und nicht in einem Gewächshaus in Hamburg. Blitzhelfer sind der zweite Pfeiler: Beruhigenden Aromäole wie die Angelikawurzel und Vetiverwurzel. Kräuter, Wurzeln und Knollen wirken dreifach: Als Stress-Puffer, bei der Stressbewältigung und sie reparieren Stress-Schäden bzw. beugen ihnen aufgrund ihrer antioxidativen und antientzündlichen Wirkung vor. Da viele Knollen- & Wurzelgemüse eher kohlenhydratlastig sind, werden sie in der Low Carb-Küche eigentlich selten eingesetzt. Um nun ihre tollen Eigenschaften doch nutzen zu können, gibt es eine einfache und altbekannte Zubereitungsmöglichkeit: Die Fermentation. So wird der Glukosegehalt von Möhren innerhalb von 8 Tagen um 95% reduziert, die enthaltene Fructose immerhin um 42%. Sa-

bine Paul zeigt verschiedene Beispiele für Fermente, die zusätzlich zur Stressreduktion auch den Darmbakterien als wichtige Nahrung dienen. Eine gesunde Darmflora ist wiederum unter anderem notwendig, um ein hohes Level der sogenannten Glückshormone Dopamin und Serotonin zu ermöglichen. Mit ein paar einfachen und interessanten Rezepten rundet Sabine Paul den Vortrag ab.

Als letzter aber ebenso spannender Punkt steht der Vortrag „**Die unterschätzte Bedeutung der Muskulatur**“ von Christian Rumerskirch an. Der Experte für differenziertes Krafttraining lebt seit acht Jahren ketogen. Als er dem Saal erklärt, dass er an ca 10–14 Tagen im Jahr die Sau rauslässt, erwarten wohl viele Anwesende Orgien mit Zucker und Fastfood. Weit gefehlt, in dem Zeitraum lebt er Low Carb. Damit hat er das Staunen und die Lacher auf seiner Seite. Rumerskirch stellt schnell klar, dass er mit Krafttraining nicht die extreme Form des Bodybuildings meint. Auch die Aussage von Frauen, die im Fitnessstudio anfangen „Aber ich will keine Muskeln aufbauen!“ entkräftigt er sehr schnell. Es geht nicht um Muskelberge, sondern um die gezielte Förderung der Muskulatur. Denn diese steigert die Lebensqualität, sorgt dafür, möglichst lange beschwerdefrei bis ins hohe Alter zu sein. Und Krafttraining beugt dem Muskelabbau sowie der Verringerung der Knochendichte vor. Rumerskirchs wohl wichtigster Tipp für alle Abnehmwilligen: Trainiert Euren Rücken und Bauch! Nicht in erster Linie, um noch mehr Kalorien zu verbrennen – obwohl das nicht schadet – sondern, um den Rücken zu stärken. Denn je mehr Fett verloren geht, desto weniger stützt dieses die Wirbelsäule. Ohne den Aufbau von Muskelmasse drohen Bandscheibenvorfälle! Und vom physischen Aspekt abgesehen, trägt eine gesunde Muskulatur auch dazu bei, die Psyche stark zu halten.

Mit diesem beeindruckenden Vortrag ging Tag 1 des Kongresses zu Ende.

Über die Vorträge am zweiten Kongresstag lesen Sie mehr im nächsten LCHF Magazin im Juni.



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

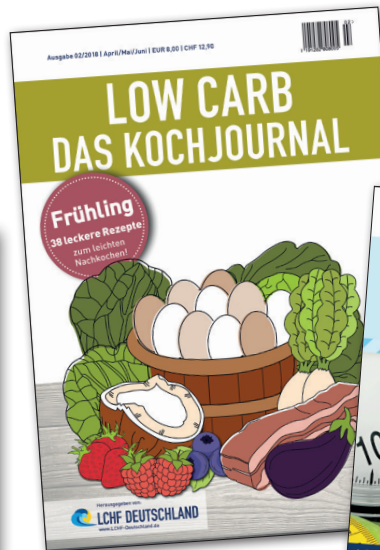
Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten

Erscheinungstermin: 23. April 2018

Jetzt
vorbestellen!



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

LOW CARB DAS KOCHJOURNAL FRÜHLING

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9
Bestellnummer: 1025



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 // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

