

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

WISSEN
was gut tut

Fasten

Keto und Sport

Aus- und Weiterbildung

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Liebe Leserin, lieber Leser!



Iris Jansen & Margret Ache

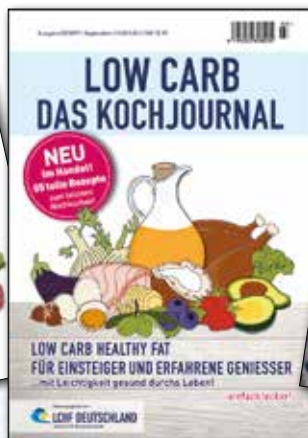
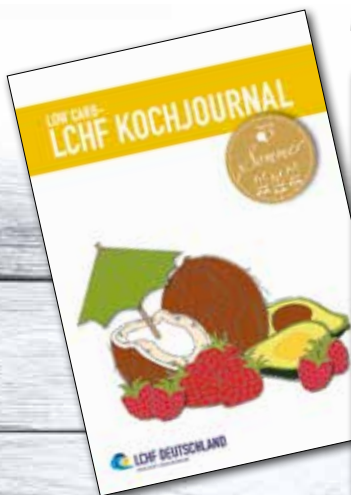
Wir gehören seit dem letzten Jahr zur Generation 60+. In Gesprächen mit Freunden und Bekannten gleichen Alters geht es immer öfter um die Vorbereitung auf den Ruhestand. Berufliche Perspektiven oder Herausforderungen anderer Art spielen keine Rolle mehr. Für uns jedoch bedeutet Stillstand Rückschritt, also bleiben wir in Bewegung. Wir möchten unbedingt damit fortfahren, unsere Begeisterung für Gesundheit durch die richtige Ernährung an viele Menschen weiterzugeben. Aus dieser Leidenschaft ist dieses Magazin entstanden. Langjährige LeserInnen haben auch dessen Entwicklung mitverfolgt.

Aus diesem Grund gibt es seit 2017 auch den Low Carb – LCHF Kongress und die Akademie, in der wir nach einer kreativen Pause im August wieder neu durchstarten. Die Basisausbildung ist optimiert und neue Angebote sind kreiert worden. Wir freuen uns, mit weiteren kompetenten Dozenten nun auch die Bereiche Keto, Vitamin D und Stress in das Ausbildungsangebot integriert zu haben. Sie sehen, wir bewegen uns weiter vorwärts, das macht Spaß und hält uns jung.

Allen, die sich für Bewegung, Muskelaufbau und Sport interessieren, bieten wir am 20. Oktober 2018 einen KETO – LCHF Tageskongress an. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 35. Und auch an die Familien mit ihren süßen Kleinen haben wir gedacht und gerade ein eigenes Kochjournal für die zucker- und glutenfreie Ernährung der ganzen Familie herausgegeben.

Sie sehen, es bleibt spannend und bewegt! Haben Sie noch Wünsche und Anregungen für uns? Teilen Sie es uns gerne mit, nichts ist unmöglich. Doch lassen Sie sich nun von diesem Magazin inspirieren, lesen Sie Fachwissen und Erfolgsgeschichten und genießen Sie die leckeren Rezepte dieser gesundheitsfördernden Ernährung.

Viel Spaß beim Lesen, Margret Ache & Iris Jansen



Editorial	U2
Inhalt	03
Basiswissen	04
LCHF Basiswissen – Die Keto-Grippe	04
LCHF Grundschule – Zuckersucht	05
Wissenswertes	06
Fasten – Warum weniger manchmal mehr ist von Mag. Julia Tulipan	06
Das kleine Vitamin-ABC – Teil 2 von Miriam Hoffbauer	09
Weniger Kohlenhydrate: Verlust oder Gewinn? von Carola Schröder	11
Dem Blut auf der Spur von Heike Vorbau-Konzak	14
Aromastoffe von Dr. Ulrike Fischer	17
Kochen mit Kindern von Valentina Moling	19
Diabetes und LCHF – ein alter Hut? von Christian Stehle	22
Ketolumne XVI: Käse von Christiane Wader	24
Julia Tulipan im Interview	27
Erfolgsgeschichten	30
Der letzte Schlüssel von Carmela Mongelli-Lamprecht	30
Krafttraining – die Basis für mehr Gesundheit, Kraft und Lebensqualität von Christian Rumerskirch	32
Endlich frei! von Fehmye Kerkhof	36
Selbst etwas tun, um nicht Opfer zu sein von Stefanie Ebenfeld	38
Kreative Küche	40
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	40
Rezepte „draußen genießen“ von Susanne Lonkowsky	42
Rezepte von Stefanie Ebenfeld	45
Gesundheitstraining	46
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Basilikum von Dr. Sabine Paul	46
Kolumne von Romina Scalco	49
LCHF Coaching	50
Rückblick auf den Low Carb – LCHF Kongress, Teil 2	51
KETO – LCHF Tageskongress – Keto und Sport	35
Interview mit Andrea Meiler	53
LCHF Deutschland Akademie	29/56
Bücherbummel mit Miriam Hoffbauer	57
Buchvorstellung von Dr. Ulrike Fischer	61
Abonnement/Impressum	63

Online-Ausbildungen an der LCHF Deutschland Akademie



Ausbildung zum Keto-Coach

Die Ausbildung „Coach für ketogene Ernährung“, kurz Keto-Coach genannt, ist als Erweiterung und Vertiefung von bereits bestehendem Grundlagenwissen zu Low-Carb, aber vor allem als umfassende Wissenserweiterung in das Thema ketogene Ernährung gedacht. Ziel der Ausbildung ist, sowohl die historischen Hintergründe, biochemischen Grundlagen und theoretisches Wissen zu vermitteln und vor allem eine Anleitung zur praktischen Umsetzung zu geben.

Die Ausbildung kann jederzeit ab dem **15. September 2018** beginnen. Die Inhalte werden auf einer Lernplattform bereitgestellt und das Lerntempo kann den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die Inhalte sind in Module und Lektionen unterteilt, welche in Charginen freigeschaltet werden. Die Ausbildung dauert mindestens 6 Monate und muss spätestens nach 18 Monaten abgeschlossen werden.

Dozentinnen: Daniela Pfeifer und Mag. Julia Tulipan

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/keto-coach/>

Ausbildung zum Vitamin-D-Coach

In der Ausbildung zum **Vitamin-D-Coach** lernen Sie fundiertes Wissen über die neuesten Erkenntnisse zur Wirkung von Vitamin D, wie Vitamin D vor Krankheiten schützt und wie ein Vitamin-D-Mangel verhindert, bzw. therapiert werden kann.

Ziel der Ausbildung ist, die gesundheitlichen Vorteile einer guten Vitamin-D-Versorgung an andere Menschen weitergeben zu können. Die Ausbildung umfasst neben den Vitamin-D-Lehrbriefen auch die Lehrbriefe zu den theoretischen Grundlagen des Coachings. Die Ausbildung beginnt monatlich ab dem **1. Oktober 2018**.

Dozenten: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Margret Ache und Romina Scalco

Fortbildung zum Ganzheitlichen Stress-Coach (Low Carb/LCHF)

Über die Hälfte der deutschen Bevölkerung fühlt sich dauerhaft gestresst. Darunter leiden Arbeitskraft und Lebensqualität. Sie sind Ernährungsberater/in, Ernährungscoach oder Heilpraktiker mit Schwerpunkt Low Carb/LCHF/Paleo und wissen, dass **selbst die beste Ernährung schnell bei Stress unter die Räder gerät?**

Wenn Sie Ihre Klienten in dieser Situation **ganzheitlich beraten** und in der Stress-Resistenz stärken möchten, dann gibt Ihnen diese Fortbildung zum ganzheitlichen Stress-Coach (mit Schwerpunkt Low Carb/LCHF-Ernährung) optimale Voraussetzungen an die Hand.

Es handelt sich um einen Onlinekurs mit 5 Live-Webinaren, schriftlichen Lerneinheiten auf der Kursplattform, Austausch der Teilnehmer/innen in einem Forum, sowie individueller Betreuung per E-Mail.

Kursstart ist der **30.08.2018**

Dozentin: Dr. Sabine Paul

Weitere Informationen lesen Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/stress-coach/>

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße
aus der LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt: info@lchf-deutschland.de

Gedankenglück

von Romina Scalco

Kürzlich ging ich mit einer Freundin im Wald spazieren und sie erzählte mir, was in letzter Zeit so in ihrem Leben passiert war. Wir hatten uns schon eine Weile nicht mehr gesehen, deshalb gab es viel aufzuholen.

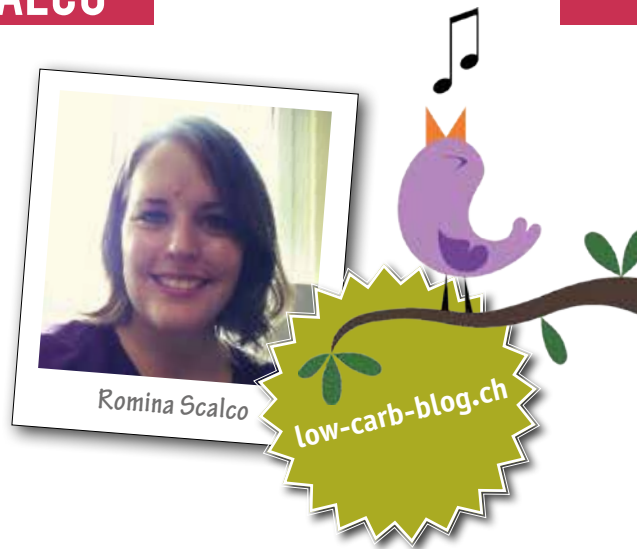
Schließlich erzählte sie mir, dass sie beruflich eine ziemlich drastische Veränderung machen und in einen komplett anderen Bereich wechseln möchte. Direkt danach entschuldigte sie sich bei mir dafür.

Ich fragte sie: „Warum entschuldigst du dich bei mir? Da gibt es doch nichts zu entschuldigen – im Gegenteil! Meiner Meinung nach gibt es nichts Schöneres, als wenn Menschen für etwas Brennen und diese Begeisterung mit ihrem Umfeld teilen. Danke, dass du mir so vertraust, dass du es mir erzählt hast.“

Sie war aufgrund meiner Reaktion völlig perplex. Schade eigentlich, denn es gibt nichts Schöneres, als einem Menschen dabei zu begleiten und auf seinem Weg anzufeuern, wie und während er sich verwirklicht.

Aber ich konnte sie verstehen. Als ich „zu brennen anfang“, waren die Reaktionen in meinem Umfeld in der Regel eher argwöhnisch oder gleichgültig, als positiv.

Als ich wieder zu Hause war, blieb mir unser Gespräch noch lange im Kopf und ich fragte mich: Warum brennen nicht mehr Menschen für etwas? Wie würde die Welt wohl aussehen, wenn



jeder für das, was er tut, brennen würde? Es war so schön, sie so zu sehen. So voller Freude und Begeisterung!

Wofür brennen Sie? Was versetzt Sie in absolute Begeisterung und lässt Sie von Innen leuchten, wenn Sie darüber sprechen?

Was hält Sie davon ab, den Schritt zu wagen? Gehen Sie auf Ihre Begeisterung zu – Sie werden eine Bereicherung und eine Inspiration für Ihr Umfeld sein!

Und sollte jemand brennend (also im übertragenen Sinn!) auf Sie zukommen – dann geben Sie ihm dieses Geschenk und begegnen ihm mit Offenheit und Freude. Helfen Sie, das Feuer in anderen zu entfachen und größer werden zu lassen.

Seien Sie mutig und entfachen Sie (Ihr) Feuer im Herzen – es macht die Welt ein Stückchen heller.

Ihre
Romina Scalco



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. AUGUST
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 starten Sie in ein leichteres, gesünderes und glücklicheres Leben.

Kontakt: online-coaching@lchf-deutschland.de

Margret Ache – Iris Jansen – Romina Scalco

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



Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle

Die Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle bietet die Grundlage für eine Erweiterung bestehender Kompetenzen oder einer beruflichen Neuorientierung. Ziel der Ausbildung ist, die Low Carb – Ernährungsformen als ganzheitliches qualitatives Modell an andere Menschen weitergeben zu können.

Die Ausbildung Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Sie beinhaltet, neben über zwanzig Lehrbriefen zum Selbststudium, zwei Webinare und Informationsbriefe.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer einwöchigen Praxiswoche und der Abschlussprüfung. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und zwei praktischen Teilen. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, als Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle zu arbeiten.

Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung beginnt monatlich ab dem **1. August 2018** und endet frühestens nach 6 und spätestens nach 18 Monaten. Das bietet Ihnen eine höchst mögliche Flexibilität Ihres Lerntempo. Die Plätze für die **Praxis- und Prüfungswoche** wer-

den nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein.

Termine Praxis- und Prüfungswoche:

- » 02.03. – 10.03.2019 oder
- » 06.04. – 14.04.2019 oder
- » 27.04. – 05.05.2019
- » weitere Termine im Herbst 2019

Dozentinnen: Margret Ache – Iris Jansen – Romina Scalco – Mag. Julia Tulipan

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/basisausbildung-gesundheits-und-ernaehrungscoach/>

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße
aus der LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt: info@lchf-deutschland.de



„Keto und Sport“

20. Oktober 2018

von 9.00 – 17.30 Uhr
Radisson Blu Scandinavia Hotel, Düsseldorf

Referenten:

Dr. med. Volker Dahmen

» Internist, Schwerpunkt Kardiologie, Ausdauersport

Josef Heusserer

» Typ-1-Diabetiker, Rad-Ultra-Endurance

Christian Rumerskirch

» Trainer, Kraftsport, Body Composition

Mag. Julia Tulipan

» Biologin, Cross Fit, Science Geek

Moderation: **Nadine Pungs**

Fachausstellung: **9.00 – 18.00 Uhr**

Bitte vormerken! Weitere Informationen folgen in Kürze hier:

www.lchf-deutschland.de



Dr. med. Volker Dahmen



Josef Heusserer



Christian Rumerskirch



Mag. Julia Tulipan

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

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

DAS KOCHJOURNAL GESCHMACKSABENTEUER

Preis: 6,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-946010-14-2
Bestellnummer: 1166



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-210/151 // 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

