



# LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Ausbildung

Neue Fachgesellschaft

Rezepte

**LESE-  
PROBE**



Herausgegeben von:

**LCHF DEUTSCHLAND**

[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)



Iris Jansen & Margret Ache

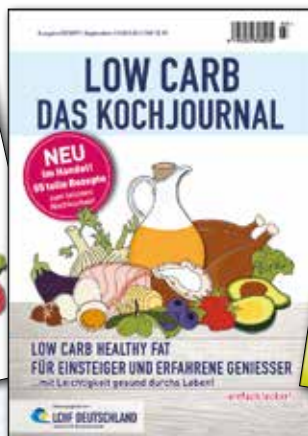
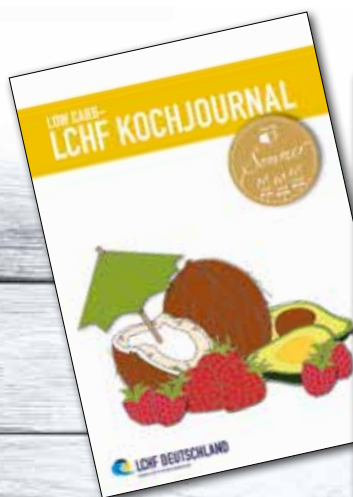
## Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir alle wissen, wie bedeutend unsere Ernährung ist und wie erstaunlich es ist, was sie alles beeinflussen kann. Wir möchten Ihnen gerne von einer grandiosen Woche berichten, die wir ohne diese Ernährung so nie hätten erleben können. Wie Sie wissen, bietet die LCHF Deutschland Akademie die Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle an. Zum Abschluss findet eine Präsenz- und Prüfungswoche statt, zu der sich im Mai dieses Jahres 14 TeilnehmerInnen und die Dozenten trafen. Für uns alle war es außerordentlich überwältigend, mit Gleichgesinnten acht intensive Tage zu verbringen. Schnell wurde klar, wie maßgeblich der Lifestyle ist, was alles wichtig ist und sich ergänzt. Wir waren alle zutiefst beeindruckt von dem Miteinander und Füreinander, das sich in der Woche ergab. Und genau dieses Gefühl, was wir in dieser kostbaren Woche erleben durften und uns bewahrt haben, wünschen

wir der ganzen Community von Herzen. Bitte suchen Sie sich Gleichgesinnte, verbringen Sie Zeit mit ihnen und Sie werden fasziniert sein, was daraus resultiert.

Möchten Sie sich beruflich verändern und Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weitergeben? Sprechen Sie uns gerne an. Doch nun lassen Sie sich wieder von diesem Magazin inspirieren, von den vielen Aspekten einer gesunden Ernährung, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben zu gehen.

## Herzliche Grüße Margret Ache & Iris Jansen



<b>Editorial</b>	<b>U2</b>
<b>Inhalt</b>	<b>03</b>
<b>Wissenswertes</b>	<b>04</b>
Autoimmunerkrankungen verstehen und vorbeugen – Teil 1 von Dr. med. univ. Vilmos Fux	04
Reizdarm: Wenn das Bauchgefühl Stress macht von Susanne Lonkowsky	06
MCT-Öl + Kohlenhydrate – Bildet die Leber trotzdem Ketonkörper? von Janis Budde	10
Einflussmöglichkeiten auf das Ernährungsverhalten von Kindern von Dr. Ulrike Fischer	13
Den Pilzen/Heilpilzen auf der Spur, Teil 4 von Heike Vorbau-Konzak	17
Ein führender Politiker entdeckt LCHF von Melanie Ryan	20
Ketolumne XX: Keto bei Krebs, Interview mit Dr. Heike Niemeier von Christiane Wader	22
Mag. rer. nat. Julia Tulipan im Gespräch mit Romina Scalco/LCHF Deutschland	28
Interview mit Dr. med. Brigitte Karner, Freiburg	30
Die fabelhafte Welt des Cannabis von Julia Steffen	33
Neue Fachgesellschaft in den Startlöchern von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	36
<b>Erfolgsgeschichten</b>	<b>38</b>
Der Weg ist das Ziel von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Den Kurs beibehalten von Michaela Sieben	40
Alles ist möglich von Annette Johmann	42
Diabetes-Typ-1 und LCHF-Ernährung von Monika Löer	46
<b>LCHF Deutschland Akademie</b>	<b>45, 59</b>
<b>Kreative Küche</b>	<b>48</b>
Neues Rezept von Carmela Mongelli-Lamprecht	48
Rezept aus dem LCHF Kochjournal „Mediterrane Küche“	49
Rezepte von Birgitte Höglund	50
<b>Kolumne von Romina Scalco</b>	<b>53</b>
<b>Gesundheitstraining</b>	<b>54</b>
Genuss-Inspirationen bei Stress: Weißtanne und Waldbaden von Dr. Sabine Paul	54
Mit Visualisierung Blockaden lösen von Matthias Hofmann	56
<b>Buchvorstellung Keto-Kompass von Romina Scalco</b>	<b>60</b>
<b>Abonnement/Impressum</b>	<b>61</b>



# Mag. rer. nat. Julia Tulipan im Gespräch mit Romina Scalco/LCHF Deutschland

Liebe Julia,

Du bist erfolgreich als Keto-Expertin unterwegs und hast einen wichtigen Teil zum Keto-Grundlagen-Buch „Keto-Kompass“ beigetragen. Erst kürzlich hast Du zudem erfolgreich Deinen Master in klinischer Ernährungsmedizin in Krems abgeschlossen. Dazu gratulieren wir Dir ganz herzlich!

Was hat Dich dazu bewegt, diesen Abschluss zu machen?

## Julia Tulipan

Ich wollte gerne meine Qualifikation in Sachen Ernährung vertiefen. Mein Traum war es auch wieder mehr wissenschaftlich zu arbeiten. Meine erste Publikation wird noch dieses Jahr im Journal of Molecular Metabolism erscheinen. Ich war hier Co-Autorin bei einem Reviewartikel. Ich hoffe, dass ich bis Ende des Jahres dann die Ergebnisse meiner Masterarbeit ebenfalls publizieren kann.

Ein weiterer Grund die Ausbildung zu machen war die rechtliche Situation in Österreich. Die „Ernährungsberatung“ ist in Österreich ein reglementiertes Gewerbe und nur ganz bestimmten Berufsgruppen erlaubt. Durch das Studium bin ich hier dann wesentlich freier.

Wie war es für Dich, sich mit Deinem Fachwissen in eine Ausbildung zu begeben, in der nicht unbedingt positiv von der Low Carb / LCHF oder gar ketogenen Ernährung gesprochen wird?

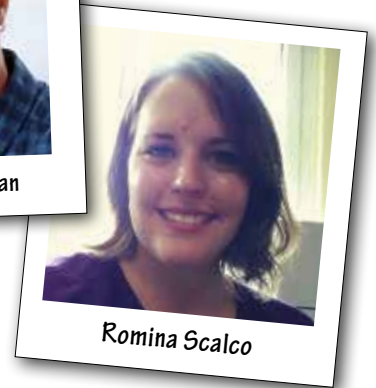
## Julia Tulipan

Teilweise natürlich sehr schwierig. Man muss schon sehr oft einfach auf „Durchzug“ schalten und sich auch auf die Zunge beißen. Nicht alle Vortragenden sind bereit zu diskutieren. Es ist auch erschreckend, wie viel Halbwissen und schlichtweg Falsches verbreitet wird und wie wenig sich Ernährungsexperten mit dem Thema auskennen. Es zeigt einfach, dass hier noch sehr viel Aufklärungsarbeit nötig ist.

Gab es da häufig Momente, wo Du mit dem Lehrinhalt nicht einverstanden warst?



Mag. Julia Tulipan



Romina Scalco

## Julia Tulipan

Oh, ja.

Du hast im Rahmen des Masterstudiums natürlich auch eine Masterarbeit geschrieben. Worum ging es da?

## Julia Tulipan

In meiner Masterthesis ging es darum, herauszufinden, welche Faktoren die Umsetzbarkeit und die Implementierung einer ketogenen Diät oder Low-Carb-Ernährung bei Krebspatienten beeinflusst. Wir haben dazu 94 Patienten mit Hilfe eines Fragebogens befragt. Es war wirklich toll, dass wir so viele Teilnehmer finden konnten.

Es ging auch darum zu erfahren, woher die Leute ihre Informationen bekommen, ob sie mit ihrem Arzt über die Ernährung gesprochen haben und wie dieser reagiert hat.

Was waren für Dich die wichtigsten Erkenntnisse aus Deiner Arbeit?

## Julia Tulipan

Die wichtigsten Erkenntnisse waren, dass mehr als ein Drittel der Teilnehmer die Ernährung als leicht oder sehr leicht in der Umsetzung bewertet haben und sich auch vorstellen können, diese über längere Zeit umzusetzen. Es besteht auch ein großer Wunsch nach professioneller Betreuung, welcher zur Zeit nicht erfüllt werden kann. Was wir auch gesehen haben ist, dass beinahe 70% auf jeden Fall von einer Verbesserung der Lebensqualität berichten. Das ist schon sehr interessant.

Du bist mittlerweile eine international bekannte Expertin für die ketogene Ernährung und hast sogar den Spitznamen „Frau

Dr. Ketose“ von den AbsolventInnen der LCHF Deutschland Akademie bekommen. Was ist für Dich die ketogene Ernährung?

### Julia Tulipan

Flexibilität und ein Werkzeug etwas Gutes für meine Zellen zu tun. Quasi – Anti Aging Programm.

Was möchtest Du noch alles erreichen?

### Julia Tulipan

Ich möchte mithelfen, den Ruf von Low Carb und der ketogenen Ernährung zu verbessern. Ich möchte auch dazu beitragen, dass es mehr gut ausgebildete Fachkräfte gibt und es vielleicht irgendwann in jedem Krankenhaus oder Ärztezentrum einen Keto-Experten gibt.

Wer von Deinem Fachwissen profitieren und sich vertieft mit der Thematik Ketose befassen möchte: Wo und wie ist das möglich?

### Julia Tulipan

Im Dezember ist der Keto-Kompass erschienen, das bisher umfangreichste Fachbuch zur ketogenen Ernährung im deutschsprachigen Raum. Sonst natürlich meine Website [www.julia-tulipan.at](http://www.julia-tulipan.at) oder mein Podcast [www.evolutionradioshow.de](http://www.evolutionradioshow.de)

Du bietest außerdem mit Daniela Pfeifer die Ausbildung zum Keto Coach an. Wer kann daran teilnehmen?

### Julia Tulipan

Der Keto-Coach ist für Fachleute aus den Gesundheitsberufen konzipiert oder aber für diejenigen, die bei der LCHF Deutschland Akademie die Basisausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle absolviert haben. Er dauert 6 Monate und schließt mit einer Prüfung ab.



Alles läuft heute schon online, also kann man das ganz bequem von zu Hause aus machen. Auch als Laie kann man diesen Kurs besuchen, dann gibt es aber kein Zertifikat sondern eine Teilnahmebestätigung.

Was ist ein kleines Wissenshäppchen, das in der Ausbildung vorkommt, dass Du uns hier verraten kannst?

### Julia Tulipan

Wir besprechen zum Beispiel das Phänomen der „physiologischen Insulinresistenz“. Das Schreckgespenst mit dem viele Keto-Gegner hausieren gehen. Es gilt einfach diese Prozesse zu verstehen. Dann kann man auch gut argumentieren und entkräften. Besser ist die Formulierung: "Adaptive Glucose Sparing".

Glukosetransporter werden rückgebildet, gleichzeitig stehen mehr Transporter für den Fettsäuretransport zur Verfügung. Das ist ganz normal: wenn wenig Glukose vorhanden ist, werden die Muskelzellen „insulinresistent“, um die Glukose für die Zellen aufzusparen, die sie unbedingt benötigen.

Wichtig ist: Die „physiologische Insulinresistenz“ ist nicht mit der „pathologischen“ Insulinresistenz zu vergleichen, die bei Typ-2-Diabetes entsteht!

Wo können sich Interessierte genauer informieren, wenn sie Interesse am Keto Coach haben?

### Julia Tulipan

Unter <https://paleolowcarb.de/ketocoach> findet man sämtliche Infos dazu.

Julia, herzlichen Dank für das tolle Interview und Dir weiterhin viel Erfolg auf Deinem Weg!

Romina Scalco



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

### 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, Informationsbriefe und Fachbeiträge.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer einwöchigen Praxiswoche und der Prüfung. Diese 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.

#### Dozentinnen:

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

### 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.

#### Dozenten:

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

#### Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://akademie.lchf-deutschland.de>

Für Ihre Fragen rund um unsere Ausbildungs- und Fortbildungsangebote nehmen wir uns gerne Zeit.

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



**Kontakt:** [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)





## Leben Sie im Hier und Jetzt?

von Romina Scalco, Gesundheits- und Ernährungscoach  
Low Carb – LCHF – Paleo – ketogene Ernährung

Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann vermutlich viel zu selten bis nie. Wir sind immer so beschäftigt, wollen so viel erledigen und erreichen, dass wir in unserem Alltagsrott völlig vergessen, worum es eigentlich geht (oder zumindest gehen sollte): Nämlich darum, dass wir ein für uns einzigartiges, besonderes Meisterwerk aus unserem Leben erschaffen. Dass wir schöne Erinnerungen schaffen, auf die wir eines Tages glücklich und voller Stolz zurückblicken können.

Natürlich müssen wir alle von etwas leben. Und dieses Etwas verlangt Zeit und Energie von uns. Und das ist auch richtig so – gerade wenn Sie sich etwas Aufbauen oder etwas Bestimmtes erreichen wollen, geht es nicht ohne. Aber wir vergessen viel zu schnell, dass der Prozess das Ziel ist. Der Weg ist das Ziel. Was nützt es uns, wenn wir das Ziel erreichen, aber völlig ausgebrannt dort ankommen und realisieren, dass wir auf dem Weg dahin so viel verpasst haben? Wie immer im Leben gilt es, die goldene Mitte für uns zu finden. Die Mitte zwischen Erledigen,



Romina Scalco

Vorwärts kommen, Investieren und zwischen entspannen, das Leben genießen, Erinnerungen schaffen. Wir brauchen nämlich beides, um glücklich sein zu können.

Also lassen Sie mich mit diesen Worten eine kleine Erinnerung für Sie sein. Genießen Sie den Weg. Oder sorgen Sie zumindest dafür, dass der Weg an Genuss gewinnt. Fangen Sie zum Beispiel damit an, dass Sie in Ihrem Alltag mal bewusst eine Minute Pause machen und wieder in Ihrem Körper, im Hier und Jetzt ankommen. Planen Sie einmal pro Woche etwas Schönes ein, ein Abendessen mit Freunden, einen Kinobesuch, eine Wanderung in der Natur. Was auch immer Sie glücklich macht und Ihnen Freude beschert! Freude ist ein großartiger Leitstern. Fragen Sie sich doch einmal, wann Sie zuletzt Freude empfunden haben.

Investieren Sie in sich, in Ihre Gesundheit, in Ihr Wohlbefinden, in Ihre zukünftigen Erinnerungen und tun Sie bewusst und viel öfter Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Sie müssen keinen Zweck erfüllen, es muss kein Resultat dabei rauskommen – nur Freude.

Denn Freude bringt uns ins Hier und Jetzt, macht uns glücklich und zuversichtlich und wenn wir glücklich sind, bilden wir Erinnerungen, auf die es sich lohnt, zurückzublicken. Wenn Sie also in Zukunft Ihre Aufgaben oder Ihre Woche planen, planen Sie Zeit für Freudiges und für schöne Momente gleich fix mit ein. Schreiben Sie eine Bucket List – also eine Liste mit Dingen, die Sie bis zum Ende Ihres Lebens unbedingt erlebt haben möchten und fangen Sie jetzt an, diese abzarbeiten. Machen Sie Ihr Leben zu einem Meisterwerk! Denn es findet jetzt gerade statt. Nehmen Sie sich Zeit, um schöne Erinnerungen mit Ihren Lieblingsmenschen zu schaffen. Denn das ist die Währung, die am meisten Wert hat.

Herzlichst,  
Ihre Romina Scalco





## 14 neue Gesundheits- und Ernährungscoaches



Die herzlichsten Glückwünsche an 14 frisch zertifizierte Gesundheits- und Ernährungscoaches LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE, die im Mai 2019 ihre Ausbildung an der LCHF Deutschland Akademie erfolgreich abgeschlossen haben:

Dejan Bedic, Carmen Birkle, Jennifer Eppler, Silke Fengler, Fehmye Kerkhof, Monika Löer, Elena Löffler, Michael Mathea, Beatrix Mirt, Carmela Mongelli-Lamprecht, Annett Mrowka, Jana Schneider, Melanie Witt und Anja Zaumseil.

### Wir sind extrem stolz auf Euch! Eure Dozenten

Margret Ache, Iris Jansen,  
Romina Scalco, Julia Tulipan



**Besuchen Sie die LCHF Deutschland Akademie, wir haben Angebote für Sie, die auch Ihr Leben verändern können.**

Die LCHF Deutschland Akademie vermittelt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen und Erfahrungen, Kenntnisse im Gesundheit- und Ernährungsbereich.

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. Dazu bieten wir Aus- und Weiterbildungen an.

Der gesundheitliche Wert steht dabei für uns an erster Stelle, jenseits von Lifestyle-Trends und Konsum. Um das zu garantieren, arbeiten wir mit namhaften Experten zusammen und bilden uns stetig fort.

Die LCHF Deutschland 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 ergeben. Die Ernährung nimmt hier einen hohen Stellenwert ein.

Margret Ache und Iris Jansen



## BÜCHERBUMMEL mit Romina Scalco



### Der Keto Kompass – Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Ketone und Ketose – Wirkweisen, Anwendungen und Chancen

Was passiert, wenn sich vier Größen aus der LCHF- und Keto-Welt zusammentun und gemeinsam ein Buch über die ketogene Ernährung verfassen? Es entsteht ein Grundlagenwerk, das in keiner Bibliothek fehlen darf, wenn man sich für die Kräfte aus der Nahrung interessiert.

Verfasst haben dieses Grundlagenwerk Ökotrophologin, Wissenschaftsjournalistin, Autorin und Referentin Ulrike Gonder, die beim LCHF Kongress jeweils nicht nur ihr imposantes Fachwissen weitergibt, sondern auch mit ihren "Nutritionslams" die Zuhörer begeistert.

Julia Tulipan bringt als Biologin, Keto-Expertin, Ernährungscoach und Dozentin der LCHF Deutschland Akademie sowie der Ausbildung zum Keto Coach, jede Menge Fachwissen ein.

Auch Dr. Brigitte Karner verfügt als Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizinerin und als Spezialistin für ketogene Medizin enormes Fach- und Praxiswissen und bereichert das Buch vor allem mit ihren wichtigen und hilfreichen „Tipps aus der ärztlichen Praxis“ zu den einzelnen Themen.

Last but not least ergänzt Foodpunk-Gründerin und Ernährungswissenschaftlerin Marina Lommel das Buch mit dreißig Rezepten, so kann der Leser/die Leserin sofort mit der Umsetzung der ketogenen Ernährung starten.

Der Keto Kompass vermittelt ein umfassendes Bild zur ketogenen Ernährung und beinhaltet ein breites Spektrum an Themen, unter anderem:

- » Ketone und Ketose
- » Ketose ist nicht Ketoazidose!
- » Wege in die Ketose
- » Wie viel Ketose ist natürlich, wann und wo ist Ketose sinnvoll?
- » Wie uns Ketone auf dem gesamten Lebensweg begleiten

- und schützen - von vor der Geburt bis ins hohe Alter
- » Metabolische Flexibilität
- » Ketone für die körperliche Leistungsfähigkeit
- » Ketogene Ernährung: gewusst wie!
- » 30 einfache und köstliche Keto-Rezepte
- » Ketone bei verschiedenen Erkrankungen

Im Mittelpunkt des Buches steht die metabolische Flexibilität, die entscheidend dafür ist, dass wir ein langes und gesundes Leben haben. Sie sorgt dafür, dass wir je nach Bedarf und Vorhandensein, zwischen Glukose, Aminosäuren, Fettsäuren und Ketonen als Brennstoffe für unsere Energiegewinnung wählen können.

Sie gehen bewusst und tief auf die Frage ein, warum Ketone wichtig, hilfreich und nützlich sind, aber auch wann, wie oft und wie lange die ketogene Stoffwechsellage überhaupt sinnvoll ist – und für wen.

Denn viel zu oft fallen wir in zu extreme Sichtweisen: Entweder scheint die Ketose etwas Gefährliches zu sein, das unbedingt vermieden werden muss (wenn man den Unterschied zur Ketoazidose nicht kennt) oder man weiß über die Möglichkeiten und den Nutzen der Ketose, verkennt aber, dass diese nicht immer und nicht unbedingt eine dauerhafte Lösung ist.

Und genau diesen Mittelweg haben die Autorinnen gefunden: Sie schreiben einfach und doch wissenschaftlich äußerst fundiert, bieten eine Wissens- und Verständnisgrundlage und nehmen sich auch die Zeit, auf die gängigsten Fragen und Mythen rund um die Ketose einzugehen.

Was besonders positiv auffällt: Immer wieder werden internationale Experten in Form von spannenden und ergänzenden Interviews einbezogen, um die Aussagen noch einmal zu un-

termauern. Im letzten Kapitel gehen sie gezielt auf verschiedene Erkrankungen ein, unter anderem Epilepsie, Migräne, Alzheimer, Multiple Sklerose, Krebs, Diabetes und die Fettleber. Aber auch die Themen Abnehmen und körperliche Leistungsfähigkeit im Sport kommen auf keinen Fall zu kurz.

Schön ist, dass sich die Autorinnen viel Zeit nehmen, um zu erklären, wie Ketonkörper uns vom Mutterleib bis ins hohe Alter begleiten und welche wichtigen Funktionen sie ausüben – wenn wir ihnen denn in Form einer ausgewogenen ketogenen Ernährung die Möglichkeit dafür geben.

Und: Sämtliche Autorinnen und Experten praktizieren selbst die ketogene Ernährung, weil sie alle am eigenen Leib erfahren haben, was diese Ernährungsform bringen kann. Diese Kombination aus Fachwissen und eigenen Erfahrungen spürt man in jeder Zeile des Buches.

### Fazit:

Entscheidend ist der Zweck der Ketose. Dieser entscheidet darüber, wann, wie oft und wie lange eine ketogene Ernährung durchgeführt werden sollte. Wichtig ist, dass eine ausgewogene ketogene Ernährung, und damit als Ziel die metabolische Flexibilität, angestrebt wird. Wie man das macht und warum das sinnvoll ist, das erfährt man detailliert und verständlich mit dem Keto Kompass. Grundsätzlich kann jeder die ketogene Ernährung ausprobieren – und mit diesem Buch hat man alles an Wissen an der Hand, das man braucht, um dieses Experiment Ketose auch erfolgreich in die Tat umzusetzen – und sich mit Hilfe der Ketonkörper begleiten und beschützen zu lassen.

Romina Scalco

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



# 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

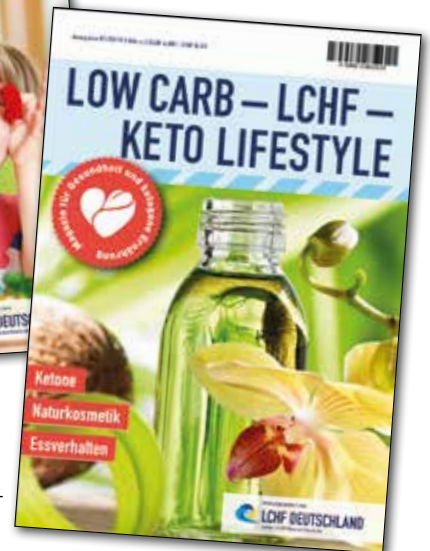
Jahresabonnement: 20,00 Euro +  
Versandkosten (4 Ausgaben)

## 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-media.info](mailto:lchf@dvs-media.info) // [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)

