



LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Vitamin D

Gesunde Low Carb-Lunchbox

LCHF Kongress 2020

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Sommerurlaubszeit ist nun vorbei, so auch unsere vier Wochen im Juli in Schweden, die auch einige kreative und sehr schöne Tage bei Iris Jansen und Margret Ache beinhalteten. Es war also keineswegs Nichtstun pur – aber es wurde mir mal wieder deutlich, wie viel schöner das Arbeiten ist, wenn es keinen Zeitdruck gibt und wenn man von einer herrlichen Natur und extrem netten und gastfreundlichen Menschen umgeben ist. Davon so viel wie möglich in den Alltag zu retten ist nicht immer leicht, aber es gibt ja zum Glück wunderbare Hilfen, wie etwa die Kolumne von Romina Scalco über das süße Nichtstun oder das 365-Tage online Coaching von LCHF, das ein ganzes Jahr lang täglich ein feines Häppchen Wissen, Entspannung oder Selbstreflexion präsentiert.

Wer entspannt is(s)t, arbeitet nicht nur fröhlicher, er lernt auch leichter. Und zu lernen gibt es auch in diesem LCHF-Magazin und in den kommenden Monaten wieder viel: Über den günstigen Einfluss dieser Ernährungsform auf verschiedene Erkrankungen, über die Möglichkeiten, LCHF kreativ zu gestalten oder es für unterwegs „einpacken“ zu können. Über fantastische Erfolge, kreative Küche und die vielfältigen Angebote der LCHF Deutschland Akademie.

Und weil nach dem Kongress vor dem Kongress ist, finden Sie in diesem Heft und im Internet auch bereits Infos und das Programm zum wichtigsten LCHF-Ereignis des Jahres 2020: Der 4. LCHF-Kongress, der vom 29. Februar bis 1. März in Düsseldorf stattfinden wird. Freuen Sie sich mit mir und den Organisatorinnen auf bekannte und neue Referenten, auf Fachvorträge und Erfahrungsberichte, aber auch auf die besondere „Stimmung“ dieses Events: Beim LCHF-Kongress können alle miteinander ins Gespräch kommen, die Pausen sind lange genug für einen entspannten Austausch und die Atmosphäre ist familiär, freundlich und ungezwungen. Sehen wir uns in Düsseldorf? Es würde mich sehr freuen!

Aber jetzt wünsche ich erst einmal viel Spaß beim Lesen des druckfrischen LCHF-Magazins und viel Freude beim Umsetzen neuer Erkenntnisse oder Rezepte!

Ulrike Gonder

P.S.: Gefällt Ihnen das Magazin? Dann sprechen Sie bitte darüber! Denn damit das LCHF-Magazin weiter existieren kann, braucht es mehr Käufer und Abonnenten. Alle, die an der Herstellung beteiligt sind (alle arbeiten übrigens ohne Honorar), würden sich daher sehr freuen, wenn Sie es zum Kauf oder Abo weiterempfehlen. Danke!



Editorial	U2
Inhalt	03
Wissenswertes	04
Autoimmunerkrankungen und der Darm – Teil 2 von Dr. med. univ. Vilmos Fux	04
Parkinson und LCHF – der Stand der Wissenschaft von Christian Selig, Arzt	06
Und es wurde still von Romina Scalco	08
Gesunde Low Carb-Lunchbox für Schule oder Kindergarten – und das fünfmal die Woche! von Heike Schulz	10
Dr. med. Brigitte Karner im Gespräch mit Elena Löffler	12
Warum soll ich Getreideprodukte in meiner Ernährung reduzieren? von Matthias Hofmann	15
Nichts übertrifft den Instinkt einer Mutter von Kristina Laßbrenner	20
MCT-Öl richtig einsetzen von Mag. Julia Tulipan	22
Ketolumne XXI: Keto bei Krebs, Ketonkörper-Tests von Christiane Wader	24
KetoMed von Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder	28
Dr. Janna Scharfenberg im Gespräch mit Susanne Lonkowsky	30
Vitamin D & Mikronährstoffe – Hoffnung bei Fibromyalgie!? von Annette Wagner-Neugebauer	32
LCHF Deutschland Akademie	27,35
Erfolgsgeschichten	36
Rock'n Roll des Lebens von Carmela Mongelli-Lamprecht	36
Interview mit Claudia Weber – Selbstversorgerin in Schweden	38
Die Welt mit neuen Augen sehen von Patricia Daly	41
Mit Kampf und Geist von Carina Obermeier	46
Kreative Küche	50
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	50
Rezepte von Susanne Lonkowsky	52
Rezept aus Kochjournal Herbst	53
Rezepte von Birgitta Höglund	54
Kolumne von Romina Scalco	57
Gesundheitstraining	58
Genuss-Inspirationen bei Stress: Rosmarin – perfekt bei Prüfungsstress von Dr. Sabine Paul	58
Online-Coaching-365 Tage	60
LCHF Kongress 2020	61
Abonnement/Impressum	63

Und es wurde still

von Romina Scalco



Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie laut es in meinem Kopf und in meinem Körper war, bevor ich zur Low Carb- bzw. LCHF-Ernährung fand. Gefühlt schrie immer etwas in mir: Der Hunger, der nie Feierabend hatte, das Gehirn, weil der Blutzucker ständig gefährlich hoch anstieg und dann entsprechend tief absackte, der Darm, der unter der hohen Belastung aufgrund leerer Kalorien, Zusatzstoffen und dem ständigen Nachschub an Essen litt, der Cortisol Schub, als ich mich jeweils im Unterzucker befand. . . Und schließlich ich selbst, weil ich mich einfach nur unwohl fühlte.

Unwohl, weil ich ständig Hunger hatte, weil ich mich selbst immer der Blutzuckerachterbahn unterwarf, weil meine Verdauung ständig zwischen Durchfall und Verstopfung hin und her wechselte, aber Blähungen dafür an der Tagesordnung waren. Unwohl, weil mein Gewicht trotz fleißigem Kalorienzählen dennoch ungebremst nach oben ging. Unwohl, weil ich mich nicht nur aufgedunsen fühlte, sondern auch so aussah. Unwohl, weil meine Gedanken sich ständig nur ums Essen drehten.

Tatsächlich waren es zwei Dinge, die mir nach der Ernährungsumstellung nicht nur sofort auffielen, sondern für mich auch die größte Veränderung brachten:

Erstens das Gefühl, das „erste Mal“ richtig satt zu sein in meinem Leben. Als Kind schon war ich – obwohl ich damals schlank war – immer als kleiner „Nimmersatt“ bekannt. Ich war immer die Erste, die fragte, wann es denn Abendessen gibt oder die Nachschlag wollte. Dabei hatte ich es mir als Kind schon an-

gewöhnt, hungrig zu sein und den Hunger auszuhalten, denn mein Essverhalten stieß nicht gerade auf Begeisterung. Gerade als junges Mädchen war es nicht wirklich erwünscht, großen, unbändigen Appetit mitzubringen – erst recht nicht, als ich dann begann, in die Breite statt in die Höhe zu wachsen. Nicht schlimm, aber dennoch für alle Welt wahrnehmbar – ganz besonders für mich. Essen konnte ich deshalb lange Zeit nicht mehr mit schuldfreiem Genuss verbinden.

Das änderte sich jedoch mit meiner Umstellung auf Low Carb bzw. LCHF. Auf einmal war ich satt! Und obwohl ich mich so richtig satt aß, nahm ich dennoch ab! Für mich eine Kombination, die ich zum ersten Mal erlebt habe. Allein das schon veränderte mein Leben und ich entwickelte wieder Spaß und Freude am Essen. Ich kochte wieder leidenschaftlich gern! Und so kommt es, dass ich auch heute noch wahnsinnig gern den Teller nach dem Essen ablecke ;-). Wäre ja auch schade um die gesunden Fette und Gewürze, die da noch drauf sind.

Apropos Fett: Das Fett in unserer wunderbaren Ernährung bescherte mir ein weiteres Geschenk neben dem Satt-Sein: Nämlich ein wunderbares, wohliges Zufriedenheitsgefühl nach dem Essen. Auch das kannte ich nicht; bis dahin kannte ich nur ein frustriertes Zähnezusammenbeißen oder ein unruhiges „Her-



Bild: Pixabay

umtigern“, auf der Suche nach einem Snack, der mich schließlich hoffentlich zufriedenstellen würde.

Nebst der zutiefst zufriedenstellenden Sättigung, die ich durch die LCHF-Ernährung erfahren durfte, habe ich auch noch etwas Weiteres erlebt: Stille.

Stille, sowohl in meinem Kopf, als auch in meinem Körper. Es fühlte sich so an, als wäre ich aus der Großstadt aufs Land rausgefahren und könnte das allererste Mal so richtig durchatmen! Kennen Sie das auch?

Alle Alarmleuchten in meinem Körper gingen, eine nach der anderen, aus. Mein System schaltete von totaler Überforderung und einem Notfall nach dem anderen auf Entspannung, auf Energie und Heilung. So kam es, dass ich mit der Ernährung kein Mittagstief mehr hatte, Energie hatte, um Sport zu machen, ich seither keine Lesebrille mehr brauche, meine Endometriose sich enorm beruhigt und mein Hashimoto sich, nach einiger Zeit, auf ungewisse Zeit verabschiedet hat.

Aber die Stille in meinem Kopf schenkte mir zu all den gesundheitlichen Vorteilen noch viel mehr. Dadurch, dass ich nicht mehr ständig ans Essen denken musste - denn ich war ja jetzt schließlich satt und brauchte statt fünf bis sechs (wenn man die Snacks einrechnet) nur noch zwei bis drei Mahlzeiten - hatte ich plötzlich viel mehr freie Kapazität an Gedanken, an Energie. Mein Kopf war nicht mehr benebelt und mir wurde bewusst, wie ich lebte, was ich so für Gedanken hatte und was ich mit meinem Leben anstellte - oder besser gesagt, was nicht.

Man könnte sagen, ich bin dank meiner Ernährungsumstellung aufgewacht. Mir wurde bewusst, dass ich so, wie ich lebte und mein Leben gestaltete, nicht glücklich war und das hatte nichts mit meinem Gewicht zu tun. Ich fing an, mich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen, mit Themen wie Selbstliebe, Dankbarkeit und Achtsamkeit. Und ich machte mich auf die Suche nach meinem ganz persönlichen Glück.

Ich träumte wieder und machte mich fleißig daran, diese Träume auch zu verwirklichen. So bin ich zum Beispiel mittlerweile unter anderem Autorin, Coach und Dozentin an der LCHF Deutschland Akademie.

Dank dieser Ernährungsform bin ich innerlich wie äußerlich ein neuer Mensch geworden. Sie hat mir dabei geholfen, Entzündungen und Brandherde in meinem Körper, aber auch in meinem Leben generell zu finden und zu löschen. Und manchmal muss etwas Altes weichen oder gar abbrennen, damit etwas Besseres, Gesünderes nachwachsen kann, so, wie es für uns bestimmt ist.



Bild: Pixabay

Sie sehen also, diese Ernährung ist so viel mehr als eine etwas anders zusammengesetzte Mahlzeit. Sie hilft, Brände zu löschen, Infrastrukturen und Ressourcen in unserem Körper zu unserem Wohl neu zu verteilen, zu gesunden und zu guter Letzt zu träumen und das Leben neu zu gestalten.

Dabei wünsche ich Ihnen von Herzen viel Erfolg und vor allem auch ganz viel Freude!

Ihre
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





Das süße Nichtstun

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

Kürzlich konnte ich endlich einige Urlaubstage genießen. Ich nahm mir wie immer jede Menge vor, was ich während der „freien“ Tage erledigen wollte; bestimmte Bücher lesen, für meine Life-Coaching-Ausbildung lernen, ein paar Dinge aufarbeiten... bis mir bewusst wurde, dass das nicht wirklich einem echten Urlaub entsprach und nicht gerade viel mit Entspannung zu tun hatte. Also ließ ich los und nahm mir nur eines vor: Mich zu entspannen und nur Dinge zu tun, auf die ich wirklich Lust hatte und die mir Freude bereiteten!

Ich bin sicher, Sie kennen in Ihrem Umfeld bestimmt auch die eine oder andere Person, oder sogar sich selbst, die ebenfalls so einen „Ich-muss-ständig-beschäftigt-sein“-Tick hat. Aber eine Erkenntnis aus diesen Urlaubstagen möchte ich hier und heute gerne mit Ihnen teilen: Nämlich, dass Freude nur aufkommt, wenn wir auch freudige Dinge tun. Dass Flow und wahre Produktivität erst kommen, wenn wir uns auch Erholungsphasen erlauben. Und zwar nicht nur während vier Wochen im Jahr, sondern ständig und regelmäßig. In einem Produktivitätskurs (!) von Steven Kotler, dem mehrfachen Bestseller-Autor und Flow-Spezialisten aus Amerika, habe ich gelernt, dass wir nach zwei, maximal drei intensiven Wochen mindestens ein komplet-



Romina Scalco

tes Wochenende brauchen, an dem wir nicht arbeiten, sondern uns eine gezielte Auszeit nehmen sollten. Und das am besten mitten in der Natur, weitab von allen Bildschirmen, Sorgen und Pflichten. Sie werden wie ich feststellen, dass solche Auszeiten deutlich häufiger passieren sollten, als wir sie uns tatsächlich gönnen und einplanen.

Daher beschloss ich, alle meine Pläne während des Urlaubs über Bord zu werfen. Und ich merkte (mal wieder), wie gut mir das tat. Ich merkte auch, dass sobald ich diese Entspannung und das „dolce far niente“ – das süße Nichts-Tun – zuließ, die Ideen wie wild zu sprudeln anfangen. Etwas, das in meinem vollgepackten Alltag definitiv immer seltener wurde. Für mich ein klares Zeichen, zwei Dinge aus dem Urlaub in den Alltag mitzunehmen: Regelmäßig Auszeiten einplanen und auch als solche durchziehen und mehr Freude in meinen Alltag holen.

Fragen Sie sich mal: Was macht Ihnen wirklich Freude? Und wann hat Ihr Herz zuletzt so stark vor lauter Freude, Glück und Dankbarkeit gepocht, dass es beinahe aus Ihrer Brust springen wollte? Und was brauchen Sie, um das wieder zu fühlen? Wie können Sie Freude auf regelmäßiger Basis in Ihr Leben, in Ihren Alltag holen?

Ich hoffe, dass Sie genau wie ich von dieser Erinnerung profitieren können und sich daran machen, das in Ihrem Alltag umzusetzen. Denn nur mit Hilfe von gezielter Entspannung und Erholungsphasen können wir powern, aber vor allem das Leben bewusst genießen. Und das ist es doch, worauf es wirklich ankommt.

Ich wünsche Ihnen eine große Portion Entspannung und wahre Freude, die tief in Ihr Herz dringt.

Herzlichst,
Ihre Romina Scalco



Kurz, informativ und abwechslungsreich: Der Mini-Coach für jeden Tag!

365 Tage Motivation & Inspiration |
In 5 Minuten mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



Sie wissen, dass Low Carb gut für Sie ist und suchen weitere Anregungen?

Für einen gesunden Lebensstil kann man sich einmal entscheiden. Doch um ihn Tag für Tag zu leben, braucht es von Zeit zu Zeit kleine Anstupsen, die eine oder andere Erinnerung oder Motivationshilfe, und gelegentlich neue Anregungen, Gedankenanstöße oder einfach mal einen Tipp zur Umsetzung oder zur Entspannung.

Genau dafür haben wir das Audio-Programm „365 Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben“ entwickelt. Als Abonnent erhalten Sie

- » Jeden Tag
- » Kleine Wissenshäppchen
- » Rund um Low Carb, Achtsamkeit, Entspannung und vieles mehr
- » vorgelesen!

Das heißt: Ein ganzes Jahr lang bekommen Sie täglich einen Audio-Input zu Gesundheit und Ernährung, zu Entspannung und Achtsamkeit, zu Selbstliebe und Zielsetzungen und dazu spannende Interviews.

Auf das Programm und die Inhalte haben Sie nach dem Kauf 500 Tage Zugriff, sodass Sie in Ihrem persönlichen Rhythmus das Programm durchlaufen können und Zeit haben, wichtige Inputs zu wiederholen.

Starten Sie ab sofort täglich mit Leichtigkeit gesund durchs Leben – das 365 Tage-Programm.



Bestellen Sie doch gleich Ihr Probe-Abo mit 7 kostenlosen Folgen!

<https://akademie.lchf-deutschland.de/online-coachings/365-tage-mit-leichtigkeit-gesund-durchs-leben/>



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

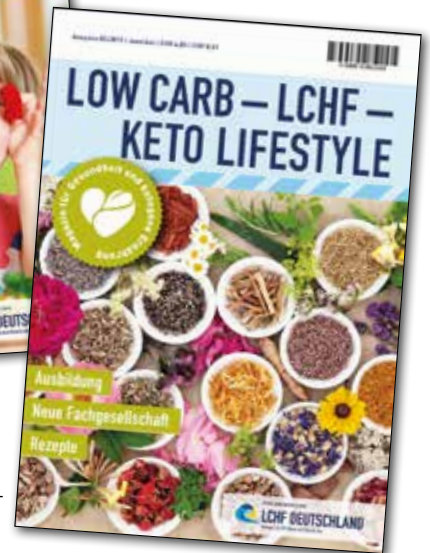
Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

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 // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

