

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Gesunde Ernährung und Bewegung = Turboeffekt	04
LCHF Grundschule	05
Interview mit Annika Dahlqvist von LCHF Deutschland	06
LCHF und Fasten von Annika Dahlqvist	07
WISSENSWERTES	
Leptin, Leptinresistenz und die Wirkung von LCHF von Mag. Julia Tulipan	08
Käse, Wurst, Konserven und ihre fast unendliche Frische von Heike Mohrdieck	10
Das Geheimnis der Nährwerttabelle Teil 4: Laborbericht – Die Kohlenhydrate von Dr. Monika Charrak	13
Leben mit Stress – Teil 1 von Nadja Polzin	17
Ist LCHF mit den Grundsätzen der 5-Elemente-Ernährung der TCM vereinbar? von Daniela Pfeifer	20
Milch und Milchprodukte Teil 2 von Mag. Julia Tulipan	22
Projekt „Ketogenic Peakbreak 2016“ von Jeff Heusserer	26
„Süßes Blut“ – Diabetes-Kolumne von Frank Linnhoff	31
Ketolumne: Keto bei Krebs, Desserts & Snacks... von Christiane Wader	34
Vitamin D von Sylvia Preuß	37
Team Kostdoktor von Kjell Granelli	39
Bericht LCHF Cruise von Hanna Boëthius	42
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Fibromyalgie und Blutzuckerschwankungen von Barbara von der Heide	44
Auf Umwegen zum Ziel von Alena Pesavento	46
KREATIVE KÜCHE	
Rezepte von Birgitta Höglund	50
GESUNDHEITSTRAINING	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 3 von Dr. Sabine Paul	52
Lernen Sie, sich selbst zu lieben von Romina Scalco	54
STYLING von Viola Müller	57
BUCHVORSTELLUNG	58
LOW CARB – LCHF KONGRESS 2017	59
KOLUMNE VON CARRO	60
ABONNEMENT/IMPRESSUM	63

Fibromyalgie und Blutzuckerschwankungen

von Barbara auf der Heide



Barbara auf der Heide

Schon einige Jahre war ich auf der Suche nach dem Grund meiner Beschwerden, die sonst niemand zu haben schien: Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Reizdarm, Rückenschmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, teils Ganzkörperschmerzen, Muskelkrämpfe in Händen, Beinen und Füßen. Schulmedizinisch wurde ich auf den Kopf gestellt, „alles“ wurde untersucht. Bis auf einen stark erhöhten Leberwert, um den sich jedoch niemand sorgte, gabe es keinen Befund. Ich entschied mich, gegen die Symptome anzukämpfen und mehr für meinen Körper zu tun. So begann ich einen Pilates-Kurs, ging häufiger zum Schwimmen und Walken.

Zwei Jahre später, mit 45 Jahren, spitzte sich die Lage zu. Im Laufe der Zeit waren weitere Symptome hinzu gekommen: Herzrasen, Sehstörungen, völlige Erschöpfung, Müdigkeit, muskuläre Erschöpfung, Energiemangel, kleine Panikzustände, Zittern, Empfindlichkeit auf Gluten, Geräusch- und Lichtempfindlichkeit, Wetterfühligkeit, Migräne, Konzentrationsstörungen, ständige Erkältungen und starke Muskelschmerzen im gesamten Körper. Jede Bewegung tat weh und ich fühlte mich, als hätte ich eine Mischung aus Dauer Grippe und Kater. Nun war es wirklich ernst. Ich lag fast nur noch im Bett, weil ich nicht mehr konnte. An Sport war gar nicht zu denken, ich konnte keine 200 Meter mehr laufen.

Einige Arzttermine später bekam ich die Diagnose Fibromyalgie. Endlich gab es eine Erklärung für die Beschwerden! Doch die Ernüchterung folgte schnell, denn Fibromyalgie gilt als unheilbar und schwer therapierbar. Die Ursache dieser Erkrankung ist wissenschaftlich bis heute nicht geklärt.

Auf die schulmedizinische Symptombehandlung mit Schmerz-

mitteln und Antidepressiva wollte ich mich nicht einlassen. Zum einen waren die Schmerzmittel wirkungslos gegen die starken Muskelbeschwerden, zum anderen hatte ich Angst vor einer Medikamentenabhängigkeit. Auf Drängen meines Arztes nahm ich ein halbes Jahr Antidepressiva ein. Das bereitete mir aber nur weitere Probleme; ich kam nicht gut damit zurecht und beendete die Einnahme.

Mein neuer Arzt, Dr. Google, machte mich auf das Buch eines Spezialisten für Fibromyalgie aufmerksam. Das dortige Ernährungsprogramm beinhaltete viele Kohlenhydrate, in der ersten Woche gab es fast nur Reis und Kartoffeln. Ich war mein Leben lang schlank gewesen, musste eher darauf achten, nicht an Gewicht zu verlieren. Mit diesem Ernährungsprogramm aber nahm ich das erste Mal zu. Das war nicht weiter schlimm, da ich eher untergewichtig war. Jedoch erreichte ich mit diesem Angebot, das sich speziell an Fibromyalgie-Betroffene wendete, keinerlei Besserung.

Durch eine Bekannte hörte ich dann das erste Mal von einem Zusammenhang zwischen Kohlenhydraten, chronischen Erkrankungen und Gewichtsproblemen. Ich wusste ehrlich gesagt gar nicht, was Kohlenhydrate sind und fragte wieder Dr. Google. Der brachte mich auf die Logi-Methode von Dr. Nicolai Worm. Ich studierte dazu eine kleine Broschüre und begann mit der Ernährungsumstellung. Sehr schnell stellten sich erste Verbesserungen ein. Die Krämpfe gingen etwas zurück und auch die Müdigkeit. Das Gelbe vom Ei war es zwar noch nicht, aber ich hatte das Gefühl, auf einem guten Weg zu sein.

Die Fibromyalgie machte mir mit den Schmerzen und weiteren Symptomen immer noch sehr zu schaffen und mein Rettungsanker, Dr. Google, führte mich dieses Mal zur Guafenesintherapie von Dr. St. Amand. Dabei handelt es sich um eine komplementäre, medikamentöse Methode zur Be-





handlung der Fibromyalgie, die schulmedizinisch nicht anerkannt ist. Beim Lesen des Buches von Dr. St. Amand gab es für mich das erste Mal eine nachvollziehbare Erklärung für die Entstehung und das breite Symptombild der Fibromyalgie. St. Amand vertritt die These, dass Fibromyalgiker durch einen Gendefekt nicht in der Lage sind, überschüssiges Phosphat auszuscheiden. Weiter hat Dr. St. Amand durch Beobachtungen an seinen Fibromyalgie-Patienten festgestellt, dass nahezu 75 % von ihnen mehr oder weniger an einer Empfindlichkeit auf Kohlenhydrate leiden oder sogar von Hypoglykämie betroffen sind. Mit Unterstützung seiner Patienten entwickelte er Ernährungsvorgaben, die den Blutzuckerschwankungen entgegenzutreten.

So begann ich vor vier Jahren mit der Guaifenesintherapie und wechselte von der Logi-Methode zu St. Amand's Vorgaben.

Ich hielt es für eine gute Idee, den Einstieg bzw. den Therapieverlauf der Guaifenesintherapie und der neuen Ernährungsvorgaben zu dokumentieren und zu veröffentlichen. So startete ich unter meinem Internetnamen 'Barbara auf der Heide' einen Videoblog, auf dem ich bis heute meinen gesundheitlichen Verlauf begleite.

(<http://fibromyalgie-guaifenesin-blog.de>)

Im Laufe der Zeit lernte ich viel über gesunde bzw. angeblich gesunde Ernährung, über Kohlenhydrate und Fette, über die Abläufe im Körper und vieles mehr. Ich stieß auf Publikationen von Fachleuten die nicht die Fette, sondern Kohlenhydrate für viele gesundheitliche Probleme verantwortlich machten. Mein Interesse an diesem Thema ist nach wie vor groß und es gibt noch immer viel zu lernen.

Heute, 5 Jahre später, sind Herzrasen, Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Reizdarm, Empfindlichkeiten, Wetterfühligkeit, Erkältungen und Panikattacken verschwunden, WENN ich nicht sündige. Der Leberwert ist wieder im Normbereich und ich habe sehr gute Fett- und Cholesterinwerte. Durch das Guaifenesin sind auch die Schmerzen zurückgegangen, die Muskulatur hat sich gelockert, Verkrampfungen sind teils verschwunden. Beschwer-

defrei bin ich in diesem Bereich jedoch noch nicht.

Was trotz strikter Einhaltung der Ernährungsvorgaben blieb, waren nächtliche Fuß- und Beinkrämpfe. Immer wieder experimentierte ich im erlaubten Rahmen mit dem Essen und stellte fest, dass ich stärker als andere auf Kohlenhydrate reagiere. Ich informierte mich weiter und stieß auf das Video „Food Revolution“ von Dr. Andreas Eenfeldt. So fand ich auf diesem Wege zu LCHF und war gleich begeistert.

Inzwischen orientiere ich mich eher an der strikten Form, habe vor allem den Fettanteil mit gesunden Fetten erhöht und den Eiweißanteil gesenkt. „Richtiges“ Brot aus Getreidemehl esse ich gar nicht, ebenfalls kein Obst (okay, bei Erdbeeren werde ich schwach). Auch vermeide ich Zuckersersatz und halte Milchprodukte stark reduziert. Es geht eigentlich nur darum, dass ich mich wohlfühle. Ich zähle keine Mengen oder Einheiten und schwanke meist mit 1–2 kg bei meinem Gewicht.

Vor einigen Monaten ergab eine Routine-Blutuntersuchung einen Mangel meiner Calcium- und Magnesiumwerte. Diese Mineralstoffe sind neben Vitamin D und Vitamin K schon seit vielen Jahren ein Thema für mich, jedoch kam ich diesbezüglich nie auf einen grünen Zweig. Mit Hilfe einer Zeolith-Therapie in den letzten Monaten hat sich dies nun geändert und meine nächtlichen Fuß- und Beinkrämpfe gehören inzwischen der Vergangenheit an.

Ich freue mich sehr darüber, dass ich durch meine Beschwerden auf diese Ernährungsform gestoßen bin! Jeden Tag kann ich mich an meinen Mahlzeiten erfreuen und habe das Gefühl, noch nie so lecker, gesund und verträglich gegessen zu haben. Gleichzeitig bin ich eine Reihe sehr unangenehmer Beschwerden los, für die die Schulmedizin bis heute, außer möglicher psychischer Ursachen, keine Erklärung hat.

Während meines Einstiegs in die Guaifenesintherapie und der Ernährungsumstellung habe ich sehr viel Unterstützung durch andere Betroffene erfahren und hoffe, mit meinem Blog ein bisschen davon an andere Interessierte und Betroffene weitergeben zu können.

1. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **11. 02. 2017** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum 1. deutschsprachigen Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Mit dem Kongress wird eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen geschaffen. Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können. Die Schwerpunktthemen des Kongresses sind Diabetes, Krebs und Gewichtsregulierung.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

Hier können Sie sich anmelden:

<http://www.expert-fachmedien.de/anmeldung-lchf-kongress-deutschland>



Referenten:

Hanna Boëthius, Zürich/Schweiz
Diabetes-Expertin

Ulrich Fischer, Bocholt
Gebietsleiter Nahrungsergänzungsmittel

Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder, Hünstetten
Freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin

Roman Gruber, Basel/Schweiz
ErnährungsCoach, Darmgesundheitsexperte

Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Würzburg
Frauenklinik - Universitätsklinik Würzburg

Frank Linnhoff, Grayan et l'Hopital/Frankreich
„Süßes Blut“ – Diabetes Kolumnist vom Low Carb – LCHF Magazin

Bettina Meiselbach, Erbach
Happy Carb – Bloggerin, Buchautorin

Dr. Sabine Paul, Frankfurt
Molekular- und Evolutionsbiologin, Expertin für genussvolles Gehirn-Doping und Stress-Resistenz nach dem Vorbild der Natur

Daniela Pfeifer, Absam/Österreich
LowCarbGoodies, LowCarb-Ketogen, Diätologin, Buchautorin

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Schlangenbad
Facharzt für Nuklearmedizin
Vitamin-D-Experte, Akademie für menschliche Medizin GmbH

Mag. Julia Tulipan, Wien/Österreich
PaleoLowcarb, Biologin, Dipl. Personal Fitness and Health Trainer,
Dozentin an der LCHF Akademie, freie Redakteurin vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Christiane Wader, München
Ketokolumnistin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

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: 18,00 Euro + Versandkosten

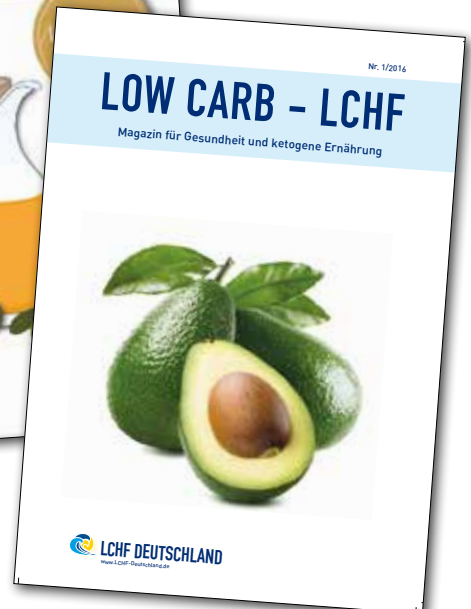


**LOW CARB - LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

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 91-225/151 // 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

