

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

Die schwedische Ernährungsrevolution breitet sich in der Welt aus

von Kjell Granelli

Über den „DietDoctor“ – wie es begann, was passierte und wohin der Weg führt

Kjell Granelli arbeitet seit 2013 als Moderator und seit April 2016 für die Übersetzung und Untertitelung der englischsprachigen Literatur auf Schwedisch für den „DietDoctor“

Nach Jahren intensiver Arbeit konnte der „DietDoctor“ am 19. Juli 2016 stolz verkünden, gemessen an der Anzahl der täglichen Besucher, die bekannteste Low-Carb-Website der Welt zu sein. Können Sie sich vorstellen, wie glücklich und stolz wir waren?! Viele Jahre war die Website atkins.com die meistbesuchte Seite. Das machte uns mehr als unglücklich, denn der Fokus liegt dort auf Low-Carb-Schokolade und anderem Junk-Food. Wir sind der Meinung, der Grundstock für eine erfolgreiche Ernährung ist die richtige Nahrung. Gemessen an der Besucherzahl auf unseren Websites stellen wir fest, dass es immer mehr gesundheitsbewusste Menschen mit derselben Meinung gibt. Der Gründer der Website „DietDoctor“, der Allgemeinmediziner Andreas Eenfeldt sagt: „Ich denke, es ist erforderlich, eine unabhängige Website für Low-Carb zu haben, ohne Werbung für Produkte und ohne Sponsoren. Eine Website, die den Menschen hilft, mit der Low-Carb-Ernährung die Gesundheit zu revolutionieren. Und genau das ist unser Ziel.“

Verfolgt man wichtige Ziele im Leben, ist es oft hilfreich, sich vor Augen zu führen, was bereits passiert ist. Was uns genau nach vorne gebracht hat, nach einem sehr einfachen und kleinen Start. Werfen wir mit Hilfe von Andreas Eenfeldt einen Blick zurück.

Charles Darwin hat den Beginn des Lebens auf der Erde als einen kleinen Anfang bezeichnet und genauso hat es der „Diet-Doctor“ auch gemacht. Er sagt: „Es begann mit einer einfachen Frage: Warum werden die Menschen nicht gesünder? Nach meiner Ausbildung zum Arzt in den 1990er Jahren war ich genauso wie alle anderen davon überzeugt, dass gesättigte Fettsäuren gefährlich sind. Doch die gesättigten Fette stellen seit Millionen von Jahren eine Nahrungsquelle für uns Menschen dar. Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus ihnen und stellt sie selbst her. Daher gab es viele Gründe, die Angst vor diesen natürlichen Fetten infrage zu stellen. 2006 änderte sich meine Überzeugung. Nachdem ich sehr viel gelesen und nachgefragt



hatte, kam ich zu einer logischen Schlussfolgerung. Denn es gibt keine Studie, die beweist, dass gesättigte Fettsäuren für die Gesundheit schädlich sind. Nicht eine einzige! Es gab nur eine wirklich große Studie über die Low-Fat-Diät aus dem Jahr 2006 von der WHI (Woman's Health Initiative). Das Ergebnis war jedoch, dass weniger Fett und weniger gesättigte Fettsäuren für die Gesundheit nutzlos waren. Daher begann ich meinen Patienten, die unter Übergewicht oder Diabetes litten, eine strengere kohlenhydratarme Ernährung zu empfehlen. Die Resultate waren oft fantastisch. Im Herbst 2007 las ich das gerade erschienene Buch „Good Calories, Bad Calories“ von Gary Taubes. Ein dickes Buch über die Art und Weise, wie es gelingt, durch die Ernährung mehr Gesundheit und ein besseres Gewicht zu erlangen. Das war, wie die rote Pille zu schlucken. Diejenigen, die den Film „Matrix“ gesehen haben, wissen, was ich meine. Plötzlich setzten sich alle Puzzleteile zusammen. Evolution, Wissenschaft und praktische Erfahrung, plötzlich passte alles zusammen. Ich fühlte mich gezwungen, allen davon zu erzählen.“

So startete Andreas Eenfeldt 2007 seinen Blog „Kostdoktor“, was auf Deutsch „Diät-Doktor“ bedeutet. Er lebt mit seiner Familie in Karlstad und arbeitete zu diesem Zeitpunkt ganztags als Allgemeinmediziner im Medizinischen Zentrum.

Innerhalb nur eines Jahres wurde „Kostdoktor“ zum größten Gesundheitsblog in Schweden. **Der Erfolg gab ihm recht.** Sein erster Gedanke war ein Buch zu schreiben. Er blieb dann doch vorerst beim Erstellen seines Blogs. Im Jahr 2011 war es dann soweit, sein Buch „Köstliche Revolution“ (jetzt neu aufgelegt mit dem Titel „Echt Fett“) erschien. „In Schweden wurde das Buch mit über 70.000 verkauften Exemplaren ein Bestseller und ist inzwischen in fünf Sprachen erhältlich“, berichtet Andreas Eenfeldt stolz.



» Dr. Andreas Eenfeldt

Mithilfe des Internets und des Buches konnte Andreas Eenfeldt viel mehr Menschen erreichen, als er in all den Jahren im Gesundheitszentrum angetroffen hatte. Rückblickend auf diese Zeit sagt er: „Ich habe mehr Patienten getroffen, als ich mich erinnern kann, die sagten, dass sie sich genau an die Ernährungsempfehlungen mit sehr wenig

Fett und viel Obst halten. Doch genau diese Patienten litten am gefährlichen Bauchfett. Nicht selten hatten sie schon ein oder zwei Kathetereingriffe zur Erweiterung ihrer Herzkranzgefäße hinter sich. Es war also höchste Zeit für eine Revolution.“

Was ist die Kernaussage hinter der Low-Carb-Ernährung? „Es war ein Schock für mich, als ich den Schlüssel zur Verbesserung der Gesundheit von so vielen Menschen entdeckte. Dabei war es noch nicht einmal eine neue oder unbekannte Wissenschaft. Die Low-Carb-Ernährung gab es schon viele Jahrzehnte und sie war die einzige Möglichkeit, die bei der Autoimmunerkrankung Diabetes Erfolg brachte. Doch das war vor der Zeit der Fettangst“, erklärt Dr. Eenfeldt.

Zu der Zeit als Andreas Eenfeldt anfang die Low-Carb-Botschaft zu verbreiten, gab es noch eine Ärztin in Schweden, die die gleiche Entdeckung gemacht hatte: Dr. Annika Dahlqvist. Durch einen Zufall testete sie die Low-Carb-Ernährung und stellte fest, dass die vielen vergeblichen Versuche während vieler Jahre Gewicht abzunehmen und mehr Gesundheit zu erlangen, damit der Vergangenheit angehörten. Wegen des eigenen Erfolgs begann sie diese Ernährung ihren Patienten mit metabolischen Erkrankungen zu empfehlen. Trotz der guten Resultate wurde Dr. Dahlqvist angezeigt, da sie angeblich die lebensgefährlichen

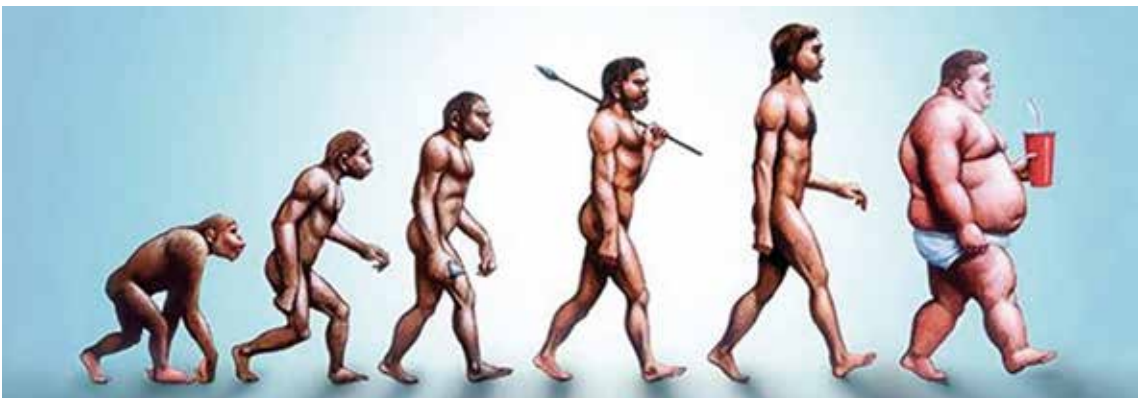
Ratschläge an ihre Patienten weitergab, mehr gesättigte Fette zu essen. Im Jahr 2008 kam das erlösende Urteil vom Gesundheitsministerium, es sei legitim, die Low-Carb-Ernährung zu empfehlen, da sie sowohl wissenschaftlich als auch als bewährte Eigenerfahrung fundiert sei. In den kommenden Jahren verbreitete sich LCHF als populärste Methode, um Gewicht zu verlieren und die Gesundheit zu verbessern. Lachend sagt Andreas Eenfeldt: „Das führte zu einem ernsthaften Mangel an Butter, nicht nur in Schweden, sondern auch in unserem Nachbarland Norwegen“.

Die schwedische LCHF-Bewegung setzte sich dafür ein, dass die Ernährung nicht nur als „Low Carb“ bezeichnet werden sollte. Der Zusatz „High Fat“ ist so wichtig, weil es nach Jahrzehnten des Überangebotes an vielen raffinierten Kohlenhydraten nicht ausreicht, nur diese Kohlenhydrate einzuschränken, sondern alle. Also nicht nur die aus Mehl und Zucker. Dr. Eenfeldt erklärt: „Die nun fehlende Energiequelle muss durch eine andere ersetzt werden, die satt und zufrieden macht: durch Fett“.

Einen weiteren Meilenstein für LCHF gab es im Jahr 2013. Ein von der schwedischen Regierung in Auftrag gegebenes Gutachten ergab, dass sich die Low Carb Diät als effektivste Methode für einen Gewichtsverlust erwies. „Später kamen andere internationale Forschergruppen zu demselben Ergebnis“, erzählt Dr. Eenfeldt. „LCHF ist auch 2016 weiterhin die populärste Ernährungsform, wenn man nach den Google-Zugriffen geht“, fährt er fort.

Ab 2010 begann Andreas Eenfeldt internationale Low-Carb-Kongresse zu besuchen, um seinen Horizont zu erweitern. Er wurde fortan von Leuten wie Gary Taubes, Dr. Eric Westman, Professor Steven Phinney, Jimmy Moore, Dr. Jay Wortman und vielen anderen inspiriert.

Im Jahr 2011 war es an der Zeit, die erste Generation des englischsprachigen Blogs zu starten, der Name „DietDoctor“



wurde geboren. Dazu berichtet Dr. Eenfeldt: „Es gab keinen unmittelbaren Erfolg. Die ersten Jahre bestand der englische Blog überwiegend aus Artikeln, die vom Schwedischen ins Englische übersetzt worden waren. Doch dann kam Bewegung hinein“. Die Erlöse aus den Buchverkäufen und den Vortragsreisen in Schweden machten es Andreas Eenfeldt zusätzlich möglich, einen kleinen Stab von Mitarbeitern zu den bisher freiwilligen Helfern zu beschäftigen. Als Erster kam sein Bruder Johan hinzu, der IT-Experte ist und die Website enorm verbesserte. Ebenso begann seine Lebensgefährtin Kristin Berglund sich um alles hinter den Kulissen zu kümmern, was in einem kleinen Unternehmen getan werden musste. Dann kamen noch mehrere freie Mitarbeiter hinzu: Inger Swanberg für Übersetzungen und redaktionelle Arbeiten, Victor Simon, um Filme, Vorträge und Interviews zu bearbeiten und Bjarte Bakke, der zu verschiedenen strategischen Entwicklungen des „Diet Doctors“ beiträgt.

Eifrig berichtet Dr. Eenfeldt weiter: „Im November 2013 haben wir eine weitreichende Entscheidung getroffen. Ziel war, das Wissen des „DietDoctors“ weiter zu verbreiten und dabei unabhängig in Bezug auf Unternehmen, Werbung, Verkauf oder Sponsoring zu sein.“ Ebenso wenig sollte das Unternehmen fremde Interessen oder Investitionen akzeptieren. „DietDoctor“ sollte vielmehr von den Menschen finanziert werden, die selbst von der Seite profitieren. Allerdings sollten die grundlegenden Informationen weiterhin gratis bleiben. „Unsere Lösung war, eine Mitgliedschaft im Jahr 2014 anzubieten. Dafür sollte es hochwertige Videos, kompetente Beratung und andere Boni geben. Doch alles, was bis dahin auf der Seite stand, sollte weiterhin gratis verfügbar sein. Sogar die Mitgliedsseite sollte im ersten Monat kostenlos sein, darüber hinaus würde es \$ 9 kosten und die Inhalte der kostenfreien Version mit unterstützen.“

Nach unzähligen Arbeitsstunden kam der Tag, an dem die schwedische Mitgliedsseite an den Start gehen konnte. „Raten Sie mal, wie nervös wir waren!“, erinnert sich Dr. Eenfeldt. Doch es wurde ein voller Erfolg und schon am ersten Tag wurden mehrere tausend Menschen Mitglied. 2015 wurde der englischsprachige Blog auf Vordermann gebracht und auch dort die Mitgliederseite umgesetzt. „Wieder wurde es ein großer Erfolg“, sagt Andreas Eenfeldt mit Stolz. Inzwischen haben die beiden Seiten über 15.000 zahlende Mitglieder mit stets steigender Zahl, denn die Seiten stellen immer mehr interessantes und hochwertiges Material zur Verfügung.

Letztes Jahr fasste Andreas Eenfeldt einen persönlichen Entschluss von großer Bedeutung. Nachdem er mehrere Jahre eine halbe Stelle als Arzt und eine halbe Stelle als „DietDoctor“ inne hatte, stellte er fest, „es war eine phantastische Zeit, Auge in Auge mit so vielen Patienten zu arbeiten, denen es durch LCHF

so viel besser ging. Doch ich war nie in der Lage, so vielen Menschen zu helfen, wie es mir als „DietDoctor“ möglich ist, deswegen gab ich meinen Arztstelle auf.“ Danach wurden weitere Mitarbeiter eingestellt und einige der freien Mitarbeiter bekamen eine Festanstellung. „Inzwischen gibt es sieben Angestellte und etwa 20 freie Mitarbeiter und Moderatoren“, berichtet Dr. Eenfeldt.

„Jetzt arbeiten wir voll im Einklang mit unserem Motto für das Jahr 2016: Mach Low Carb einfach“ erzählt Andreas Eenfeldt. Das Ziel ist, weiterhin an einer Verbesserung der „DietDoctors“-Richtlinien für einen machbaren Gewichtsverlust, eine gute Gesundheit und für die Zurückdrängung des Typ-2-Diabetes zu arbeiten. Gleichzeitig soll die Website „DietDoctor“ die vertrauenswürdigste, zugänglichste und inspirierendste Quelle für Gesundheit und Ernährung werden. „Auch wenn das alles sehr wichtig ist, es ist nur der Anfang. Wir haben noch viel größere Pläne für die Zukunft, die weit über die jetzigen Ziele hinausgehen.“

Andreas Eenfeldt erklärt, dass die Welt vor Gesundheitsproblemen eines enormen Ausmaßes steht. Das Leid ist gigantisch und in vielerlei Hinsicht wird es sich weiter verschlechtern statt verbessern. Zugleich wissen wir, dass viele der gesundheitlichen Probleme völlig unnötig sind. Ihnen kann vorgebeugt und teilweise können sie geheilt werden. „Jemand muss diese Nachricht verbreiten damit etwas passiert“, wettet der „DietDoctor“. „Wir müssen die Augen öffnen und alte unpassende Vorstellungen verwerfen, wir müssen die Pest ausrotten, die das Ergebnis der Pharma- und Lebensmittelindustrie ist, und wir müssen uns auf einfache Lösungen konzentrieren, die wirklich funktionieren.“

Zusammen mit seinen engagierten Mitarbeitern ist Andreas Eenfeldt fest entschlossen, alles zu tun, was getan werden muss. Die Arbeit, überall die Gesundheit der Menschen zu revolutionieren, geht weiter. „Das wir nun die größte Low-Carb-Website geworden sind, gibt uns den nötigen Wind in die Segel“, sagt der „DietDoctor“ zum Schluss.

LINKS

- » Englische Homepage: dietdoctor.com
- » Englische Facebookseite: www.facebook.com/TheDietDoctor/
- » Schwedische Homepage: kostdoktorn.se
- » Schwedisches Forum: <http://forum.kostdoktorn.se/>
- » Schwedische Facebookseite: www.facebook.com/Kost1doktorn/
- » Instagram: www.instagram.com/diet_doctor/
- » Youtube: www.youtube.com/user/eenfeldt
- » "Echt Fett" von Andreas Eenfeldt: <http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung/unsere-buchtipps/89/echt-fett-iss-dich-satt-und-nimm-ab>

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

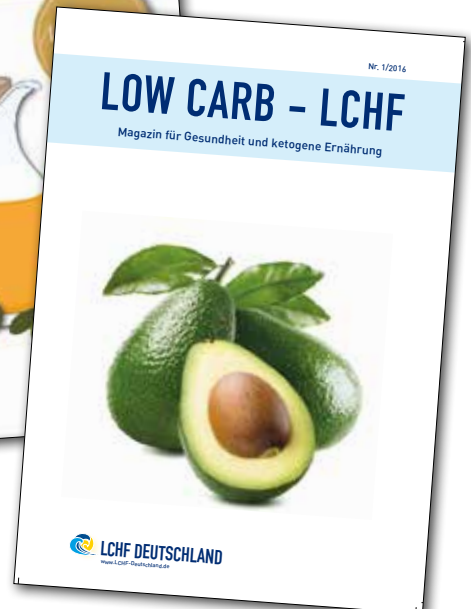


**LOW CARB - LCHF Kochjournal
MEDITERRANE KÜCHE**

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

