

LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Wasser

Bericht vom LCHF Kongress

Rezepte

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de



Iris Jansen & Margret Ache

Liebe Leserin, lieber Leser!

es gibt Zeiten, die unterscheiden sich ganz erheblich von allem, was wir bisher erlebten. Aber wir Menschen als selbstbestimmte Wesen haben immer eine Wahl.

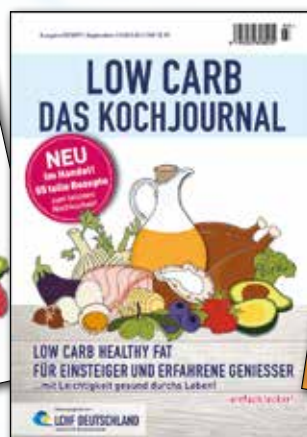
In diesem Sinne ziehen wir vor, das Gute zu sehen, denn das hilft uns auch, schwierige Situationen zu meistern – frei nach dem Motto: „Always look on the bright side of life!“, also: „Schau immer auf die Sonnenseite des Lebens!“.

Die Sonne scheint gerade länger als sonst, denn es ist Sommer. Lassen wir doch die Schatten hinter uns und blicken voller Zuversicht auf Kommendes, indem wir unser ganz persönliches Kopfkino einschalten.

Als Autor unseres eigenen Drehbuchs liegt es in unserer Hand, wie wir unseren Lebens-Film gestalten. Lieben auch Sie die Filme mit Happy End? Prima, dann richten Sie es doch so ein, dass Ihnen vor Rührung ganz warm wird ums Herz!

Unser Herz hat jubelt beim Lesen der vielen Erfolgsgeschichten, die Sie in diesem Magazin finden. Doch lassen Sie uns nun gern gemeinsam jubeln. Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen. Bleiben oder werden Sie gesund!

Herzliche Grüße Margret Ache & Iris Jansen



INHALT

Editorial	U2
Inhalt	03
Wissenswertes	04
Fettflecken: Entfernung von Halbwissen, Missverständnissen und Wissenslücken von Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder	04
MEIN Cholesterin gehört MIR! von Silke Fengler	07
Die Welt des Olivenöls – ein Überblick und Durchblick (Teil 1) von Elke Quodt	11
Wasser – unser Lebenselixier von Heike Schulz	15
Neues Jahr, neue Vorsätze – 14 Tage Fasten (Teil 2) von Jana Schneider	17
Wie beeinflusst die Ernährung unsere Gefäßgesundheit? von Elena Löffler	20
Wenn, dann richtig! von Nico Haberzettl	23
Sind wir klüger als unser Gehirn? Den inneren Monolog abschalten von Ulrich G. Strunz	26
Ketolumne XXIII: Christiane Wader im Gespräch mit Christine Buranj	28
Wechseljahre und welche Kräuter bei Hormonchaos helfen können von Alex Broll	32
Online-Coaching-365 Tage	35
Erfolgsgeschichten	36
„Ich hatte Krebs – und habe große Pläne!“ von Astrid Mayer	36
Mein schmerzfreies Leben trotz Fibromyalgie, dank ketogener Ernährung! von Meike Nehlsen	38
Ich habe mich (wieder)gefunden von Anja Hess	40
Ich ging den Weg aus dem Lipödem von Sylvia Schnapperelle	42
Die Geschichte vom schwarzgrünen Zebra von Diana Ruchser	45
Echte Gründe oder schwammige Ausreden? von Carmela Mongelli-Lamprecht	48
LCHF Deutschland Akademie	47
Kreative Küche	51
Rezept von Carmela Mongelli-Lamprecht	51
Rezepte von Diana Ruchser	52
Rezept von Beatrix Mirt	53
Rezepte von Anna-Lena Leber	54
Gesundheitstraining	56
Genuss-Inspirationen gegen Stress: „Zitronenmelisse: Aromatisches Nerventonikum“ von Dr. Sabine Paul	56
Kolumne von Romina Scalco	58
LOW CARB – LCHF Kongress 2020	59
Abonnement/Impressum	63

Mein schmerzfreies Leben trotz Fibromyalgie, dank ketogener Ernährung!

von Meike Nehlsen

Meine Leidensgeschichte beginnt schon in meiner Kindheit, damals litt ich an chronischen „Gelenkschmerzen“ mit Fieberschüben, die damals als „rheumatisches Fieber“ diagnostiziert wurden.

Es folgten viele Untersuchungen, u. a. auch in Rheuma-Kliniken, immer ohne eine fassbare Diagnose. Schließlich wurde ich mit Verdacht auf eine rheumatische Erkrankung jahrelang mit Penicillin behandelt. Später dann mit Schmerzmedikamenten, aber nichts hat wirklich geholfen.

Anfang der 90er Jahre dann stellte ich mich wieder einmal bei einem Rheumatologen vor, der dann endlich die Diagnose Fibromyalgiesyndrom stellte. Er empfahl mir eine Therapie mit einem Antidepressivum. Dieses brachte leider nur insofern Linderung, dass es mich müde machte und ich mich entspannter fühlte, aber die Schmerzen waren nicht wirklich verschwunden. Später folgten dann verschiedene Schmerzmedikamente, die immer stärker dosiert wurden. Schlussendlich nahm ich Opioide in sehr hoher Dosierung, von denen ich dann abhängig wurde und deshalb immer mehr davon benötigte.

Ende Dezember 2016 war ich dann an einem Tiefpunkt angelangt. Ich war nur noch erschöpft, die Schmerzen beherrschten mein Leben, ich konnte nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, war oft arbeitsunfähig und sehr verzweifelt.

Ich stellte mich bei einem Schmerztherapeuten vor, dieser setzte mein bisheriges Opioid ab und ersetzte es durch ein stärkeres Medikament. Nach einigen Tagen bekam ich Entzugserscheinungen, doch die Schmerzen wurden durch das neue Medikament nicht gelindert.

Jetzt blieben mir nur 2 Möglichkeiten: Entweder ich nahm wieder mein vorheriges Opioid oder das neue Medikament, welches mich dann ja auch wieder abhängig machen würde. Da ich das nicht wollte, entschloss ich mich zum Entzug und setzte auch das neue Medikament ab. Der körperliche und auch psychische Entzug waren die Hölle und brachten mich an meine Grenzen, aber ich habe durchgehalten!

Nun blieb mir nur noch, mich selbst auf die Suche nach einer Alternative zu machen, um meine Beschwerden und Schmerzen zu behandeln. Da Schmerzmedikamente für mich nicht mehr



infrage kamen, fing ich an mich zu belesen und fand sehr viele interessante Informationen im Internet, z. B. das Buch von Dr. Paul St. Amand, der von einer Kohlenhydratunverträglichkeit bei Fibromyalgie berichtete. Außerdem landete ich dann irgendwann auf der LCHF-Deutschland-Seite und war begeistert, wie viele Informationen ich dort fand.

Ich begann daraufhin, hier nach Informationen zu suchen und bin dadurch auf die ketogene Ernährung gestoßen, denn diese kommt ja mit sehr wenig Kohlenhydraten aus. Ich war fasziniert von dieser Form der Ernährung, brachte sie doch so viele Vorteile mit. Zunächst reduzierte ich erst einmal alles, worin Zucker in jeglicher Form vorkam, und nach und nach dann auch die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln, also wie bei einer Low-Carb-Ernährung. Nachdem ich bemerkte, wie gut mir die Reduktion der Kohlenhydrate tat, versuchte ich in Ketose zu kommen, indem ich noch weniger Kohlenhydrate zu mir nahm. Nach einigen Tagen stellte sich mein Stoffwechsel um und wechselte vom Glukose- in den Fettstoffwechsel. Meine Schmerzen wurden weniger, ich fühlte mich viel leistungsfähiger, konnte mich viel besser konzentrieren, die ständige Müdigkeit und Erschöpfung verschwanden. Mein Schlaf ist viel intensiver und besser geworden und ich fühlte mich morgens endlich mal richtig ausgeschlafen. Ich hatte endlich wieder Lust, mich zu bewegen, und konnte auch endlich wieder den Bedürfnissen meines Hundes gerecht werden, indem ich erneut regelmäßig mit ihm laufen konnte. Ein weiterer positiver Nebeneffekt war eine Gewichtsabnahme

von 26 kg, welche natürlich auch zu einer Verbesserung meiner Lebensqualität beitrug. Im Großen und Ganzen kann ich sagen, dass ich ein viel positiverer und lebensfroher Mensch geworden bin. Ich kann es gar nicht so richtig in Worten ausdrücken, wie gut ich mich jetzt fühle!

Ich ernähre mich jetzt seit über 2 Jahren ketogen und kann sagen, dass die Beschwerden meiner Fibromyalgie zu 90 % verschwunden sind! Ich fühle mich wie ein neuer Mensch. Und es kann mich nichts mehr davon abbringen, mich für den Rest meines Lebens weiter so zu ernähren. Mein Motto ist jetzt: „Nichts mit Kohlenhydraten kann so gut schmecken, als dass ich in Kauf nehmen würde, wieder diese Schmerzen zu haben!“

Die Vorteile von LCHF/Ketose bei Fibromyalgie:

- » Energiegewinnung aus Ketonkörpern ist intensiver und anhaltender als aus Glukose
- » Ketose wirkt entzündungshemmend, da keine Befuerung mehr von Entzündungen durch Glukose oder Kohlenhydrate
- » besserer und tieferer Schlaf und dadurch größerer Erholungseffekt

- » Magen-Darm-Beschwerden werden weniger durch Verringerung der unverträglichen Kohlenhydrate
- » Depressionen und Stimmungsschwankungen werden positiv beeinflusst durch bessere Lebensqualität
- » Übergewicht wird reduziert, dadurch bessere Beweglichkeit

Da ich so begeistert bin von dieser Art sich zu ernähren, bzw. von dieser Lebenseinstellung, die es für mich inzwischen geworden ist, möchte ich dieses Wissen sehr gerne an andere Menschen, die evtl. dasselbe erleben/erleiden, weitergeben. Ich habe deshalb bei der LCHF Deutschland Akademie eine Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle absolviert. Durch diese Ausbildung habe ich einen noch viel besseren und tieferen Einblick in diese Ernährungsformen bekommen. Man kann so viele Erkrankungen und Beschwerden durch eine bewusste gesunde Ernährung beeinflussen und das muss unbedingt weiterverbreitet werden, damit auch viele andere Menschen davon profitieren können.

Meike Nehlsen



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

Die Akademie mit Herz und Verstand



Akademie für Gesundheit und Ernährung
www.lCHF-deutschland.de | E-Mail: info@lCHF-deutschland.de
<http://akademie.lCHF-deutschland.de>

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten



LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 22,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

Inklusive kostenlosem Zugriff auf das E-Paper-Archiv

DAS KOCHJOURNAL GESCHMACKSABENTEUER

Preis: 3,00 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/gesundheit-und-ernaehrung

