

# LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

**NEU**  
im Handel!

HEALTHY  
FAT

Zuckersucht – existiert sie wirklich?

Migräne und Low Carb?

Einfach! Lecker! Low Carb Rezepte

**LESE-  
PROBE**

Herausgegeben von:



**LCHF DEUTSCHLAND**

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

<b>EDITORIAL</b>	U2
<b>INHALT</b>	03
<b>LCHF BASISWISSEN</b>	
LCHF Basiswissen	04
LCHF Grundschule	05
<b>WISSENSWERTES</b>	
Cholesterin und das Immunsystem von Mag. Julia Tulipan	06
Zuckersucht – existiert sie wirklich? von Romina Scalco	08
Vitalstoffe: Kleine, aber unerlässliche Helfer von Miriam Hoffbauer	12
Essen! Nicht! Vergessen! von Ulrike Gonder	16
Meine Erfahrungen mit Migräne und Low Carb High Fat von Ulrike Pichl	19
Was ist „The Low Carb Universe“? von Hanna Boëthius	23
Lass Bohnen Deine Gesundheit verbessern von Lars-Erik Litsfeldt	25
Ketolumne: Keto bei Krebs – Wein von Christiane Wader	28
„Die innere Musik läuft wieder“ von Kathrin Koehler	33
Interview mit Bettina Meiselbach	35
<b>LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018</b>	39
<b>ERFOLGSGESCHICHTEN</b>	
Der Einfluss von LCHF auf Lip-/Lymphödem von Kathrin Koloc	40
<b>KREATIVE KÜCHE</b>	
Rezepte von Birgitta Höglund	43
Thermomixrezept von Susanne Lonkowsky	46
<b>KULINARISCHE REISE DURCH SÜDTIROL</b>	47
<b>GESUNDHEITSTRAINING</b>	
Genießen Sie den Stress weg, Teil 7 von Dr. Sabine Paul	50
Atem – Treuer Lebensbegleiter und verkanntes Powertool von Silke Schaible	52
<b>LCHF COACHING</b>	55
<b>BÜCHERBUMMEL</b> mit Miriam Hoffbauer	56
<b>KOLUMNE VON SUSANNE</b>	60
<b>ABONNEMENT/IMPRESSUM</b>	63

## 2. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung  
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **17. und 18. Februar 2018** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum zweiten Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf.

Der Kongress ist eine attraktive Plattform für alle Low Carb – Ernährungsformen.

Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

Themen des Kongresses sind Demenz, Diabetes, Ketogene Ernährung, Krebs, Rheuma, Sport und Vitamin D.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

**Hier können Sie sich anmelden:**

<https://low-carb-lchf-kongress.de/>

17./18. Februar  
2018  
in Düsseldorf



### Referenten:

**Hanna Boëthius**, Zürich/Schweiz  
Diabetes-Expertin

**Dr. med. Anne Fleck**, Hamburg  
Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie,  
International anerkannte Expertin für innovative Präventions- und Ernährungsmedizin. Bekannt aus der NDR-Fernsehserie „Die Ernährungs-Docs“, Bestsellerautorin

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

**Julia Gruber**, Basel/Schweiz  
Ernährungs-Coach, Bloggerin und Erschafferin des Online Ernährungskurses WellnEssen

**Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer**, Würzburg  
Frauenklinik – Universitätsklinik Würzburg, Buchautorin

**Kerstin Koranda**, Leipzig  
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Rheuma/Polymyalgie – Betroffene

**Marina Lommel**, München  
Ernährungswissenschaftlerin (TU München), Gründerin von Foodpunk, Buchautorin

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

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

**Christian Rumerskirch**, Wien/Österreich  
Mastertrainer, Personal-Coach, Referent, Fitnessmodell

**Carola Schröder**, Wilstedt  
Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Paleo // Bloggerin zum Thema Fibromyalgie, Selbsthilfegruppe Guaifenesintherapie

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

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

**Christiane Wader**, Iphofen  
Ketoluministin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

(Änderungen vorbehalten)

## Genuss-Inspirationen gegen Stress: Bourbon-Vanille

von Dr. Sabine Paul

### Wie hilft Ihnen Bourbon-Vanille bei Stress?

Vanille entspannt, mindert Anspannung, Angst sowie depressive Verstimmung und wirkt schmerzlindernd.

### Das wirkt

Echte Vanille hat etwa 400 Bestandteile. Der Hauptaromastoff ist das Vanillin. Das komplexe Vanillearoma vermittelt im Emotionszentrum des Gehirns Geborgenheit und Zuwendung. In Studien wurde nachgewiesen, dass der Duft von Vanillin sowohl die Menge des Glückshormons Serotonin als auch des Belohnungs- und Motivationshormons Dopamin im Gehirn erhöht. Vanillin überwindet die Blut-Hirn-Schranke, ist entzündungshemmend und schützt Nervenzellen vor Stress- und Altersschäden.

Vanille wirkt gegen Schlafstörungen, Stress, Ängste, bei Burnout-Syndrom, Trauer und depressiver Verstimmung. Nutzen Sie dafür Gerichte mit echter Bourbon-Vanille oder Duftsteine, Duftlampen, Raumsprays, Bäder, Einreibungen und Massagen mit dem ätherischen Öl der Vanille.

### Aufgepasst!

Industriell aus Abfällen der Papierherstellung hergestelltem Vanillin fehlen viele Aromakomponenten, die in echter Vanille enthalten sind. Es schmeckt daher eindimensional und flach. Die Wirkung bei Stress ist nicht vergleichbar mit echter Vanille. Die bei industrieller Vanille-Eiscreme sichtbaren schwarzen Pünktchen müssen nicht unbedingt echte Vanille sein...



Neben der Bourbon-Vanille (*Vanilla planifolia*) gibt es Tahiti-Vanille (*Vanilla tahitensis*). Sie enthält weniger Vanillin als die Bourbon-Vanille, d.h. sie hat weniger stresslindernde Wirkung. Ihr Aroma ist sehr viel blumiger und süßlich-fruchtiger als das der Bourbon-Vanille - perfekt für pikante und fruchtige Gerichte. Ein starkes Verlangen nach Cola-Getränken bei Stress liegt möglicherweise nicht am energiespendenden Zucker (oder dem ebenso empfundenen Austauschstoff), sondern am Vanillearoma.

### Genuss-Happen zum Ausprobieren

Durch das facettenreiche Aromaprofil passt Vanille zu süßen, salzigen, bitteren und sauren Gerichten. Sie verstärkt die natürlichen Aromen und sorgt für einen vollen Geschmack.

Tipp: In Drogerie-/Biosupermärkten und Reformhäusern gibt es fertig gemahlenes Bourbon-Vanillepulver für die schnelle Küche.

So können Sie Bourbon-Vanille von früh bis spät bei Stress einsetzen:

- » Morgens stärkt ein Anti-Stress-Drink: Vanillemark in einen Bananen-Nuss- oder Beeren-Smoothie geben
- » Gerichte mit Kürbis, Wirsing und Steinpilzen bekommen mit ein wenig Vanille kulinarischen Pfiff
- » Klassisch wird Vanille in vielen Desserts, Eiscreme (selbst machen!), Vanillesoße und Gebäck verwendet
- » Probieren Sie Vanille aber auch einmal als Zugabe zu Fruchtkompott, in Tomaten-Gerichten, über roten Zwiebeln und Schalotten – oder reiben Sie Geflügel wie Huhn und Ente vor dem Braten damit ein
- » Eine selbst zubereitete Mandelmilch mit etwas Vanille ist der perfekte Schlummertrunk





### Kulinarisch-aromatische Kombinationen

Vanille ist auch als ätherisches Öl in Duftlampen, auf Duftsteinen, in Bädern, Handcremes etc. einsetzbar. Es mischt sich gut mit allen Gewürzölen, sowie mit Zitrusfrüchten wie Bergamotte, Grapefruit, Mandarine – aber auch mit Geranie, Iris, Jasmin, Kamille, Neroli, Patchouli, Rose, Rosenholz, Sandelholz, Weihrauch und Ylang-Ylang.

Unerwünschte Wirkungen und Kontraindikationen zu ätherischem Öl der Vanille sind nicht bekannt. Vanillemark kann in seltenen Fällen Hautreaktionen auslösen.



### Noch mehr Vanille für wissensdurstige Genießer

Vanille ist eine Orchidee – und die Bourbon-Vanille nach Safuran das zweitwerteste Gewürz der Welt. Ideale Wachstumsbedingungen findet sie in Mexiko, auf Madagaskar und der Insel Réunion (früher „île Bourbon“).

Lange war nur wenigen Mexikanern bekannt, wie die Blüte bestäubt wird: von der Melipona-Biene und bestimmten Kolibris, die nur in einigen Regionen Mexikos vorkommen. Bis heute werden deshalb die einzelnen Blüten in den Plantagen von Hand bestäubt. Die Pflanzen tragen nach fünf bis sechs Jahren erste Früchte, die für optimales Aroma bis zu acht Monate an der Pflanze reifen. Auch Ernte und hochwertige Fermentation sind noch immer aufwändige Prozesse.

Bis heute ist Vanille-Eis die beliebteste Eis-Sorte. Der amerikanische Präsident Jefferson entwickelte das vermutlich erste Rezept für Vanille-Eiscreme in Amerika und ließ sich dafür Bourbon-Vanille aus Frankreich senden.

Vanille war eines der Standardgewürze in der Schokolade der Azteken. Heute wird sie als Aromastoff vielen Schokoladen zugegeben, auch, um aromaarme Sorten wie weiße Schokolade und Milkschokolade aufzuwerten. In günstigen Schokoladen

wird synthetisches Vanillin eingesetzt.

Viele Parfum-Klassiker greifen auf die beruhigende und verführerische Wirkung des Vanilledufts zurück, zum Beispiel „Chanel No 5“, „Tresor“ und „Opium“. Auch Naturkosmetikhersteller haben die Vanille für sich entdeckt. In vielen Lotionen, Cremes, Badedüften ist Vanillin enthalten, jedoch meist das industriell produzierte.

Wer in die Geschichte und Geschichten rund um die „Eiscreme-Orchidee“ eintauchen möchte, findet Inspirierendes im, leider nur englischsprachigen, Buch „Vanilla – Travels in Search of the Ice Cream Orchid“ von Tim Ecott.

### Genussvoll Stress meistern: Tipps und Ausbildung in der NervenPower-Akademie

» Webinar-Aufzeichnungen, Checklisten, Rezeptideen und weitere Tipps und Kurse stehen Ihnen online 24 Stunden am Tag zur Verfügung

» Am 25. Januar 2018 startet gemeinsam mit LCHF Deutschland die 9-wöchige Online-Ausbildung zum „Ganzheitlichen Low Carb/LCHF Stress-Coach“. Sie können sich jetzt schon zum Frühbucher-Preis anmelden: [www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de) (dort auf die „NervenPower-Akademie“ klicken).



**Dr. Sabine Paul**  
IFEG Institut für  
Evolutionäre Gesundheit  
[www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de)

Genussvolle Gehirn-Power und natürlicher  
Stress-Schutz –  
wissenschaftlich fundiert

#### Bildnachweis:

Vanille-Schote: Pixabay\_2519484 // Vanille-Cocktail: Pixabay\_1778902 // Vanille-Blüte: Pixabay\_542019 // Vanille-Eiscreme: Pixabay\_2305144 // Walnuss-Segler: Vivian Seefeld, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

# GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

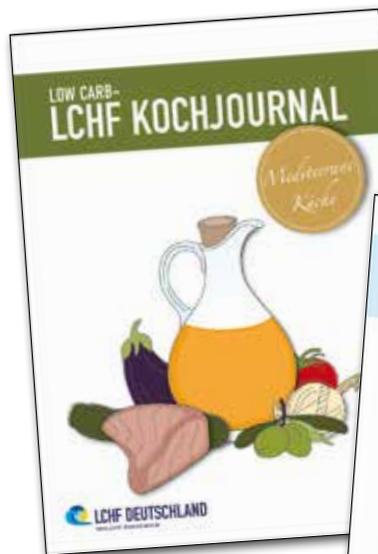
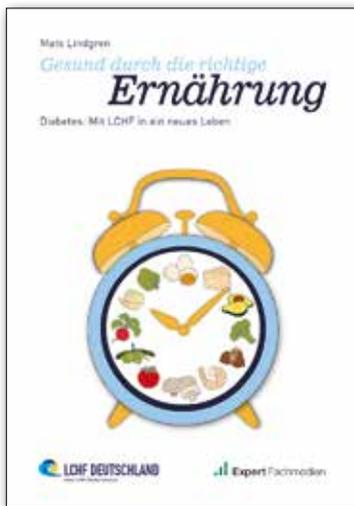
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung  
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 12,80 Euro + Versandkosten

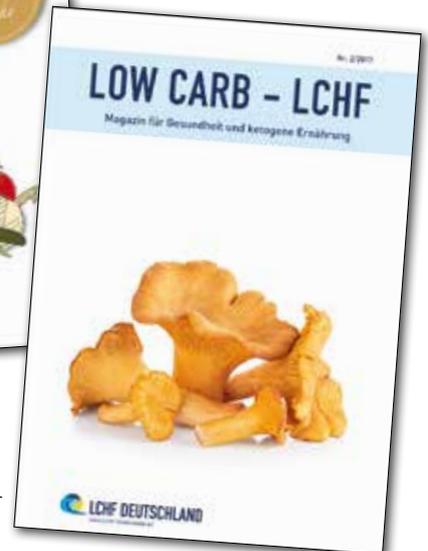


**LOW CARB – LCHF Kochjournal  
MEDITERRANE KÜCHE**

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 91-159/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150  
E-Mail: [lchf@dvs-hg.de](mailto:lchf@dvs-hg.de) // [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)

