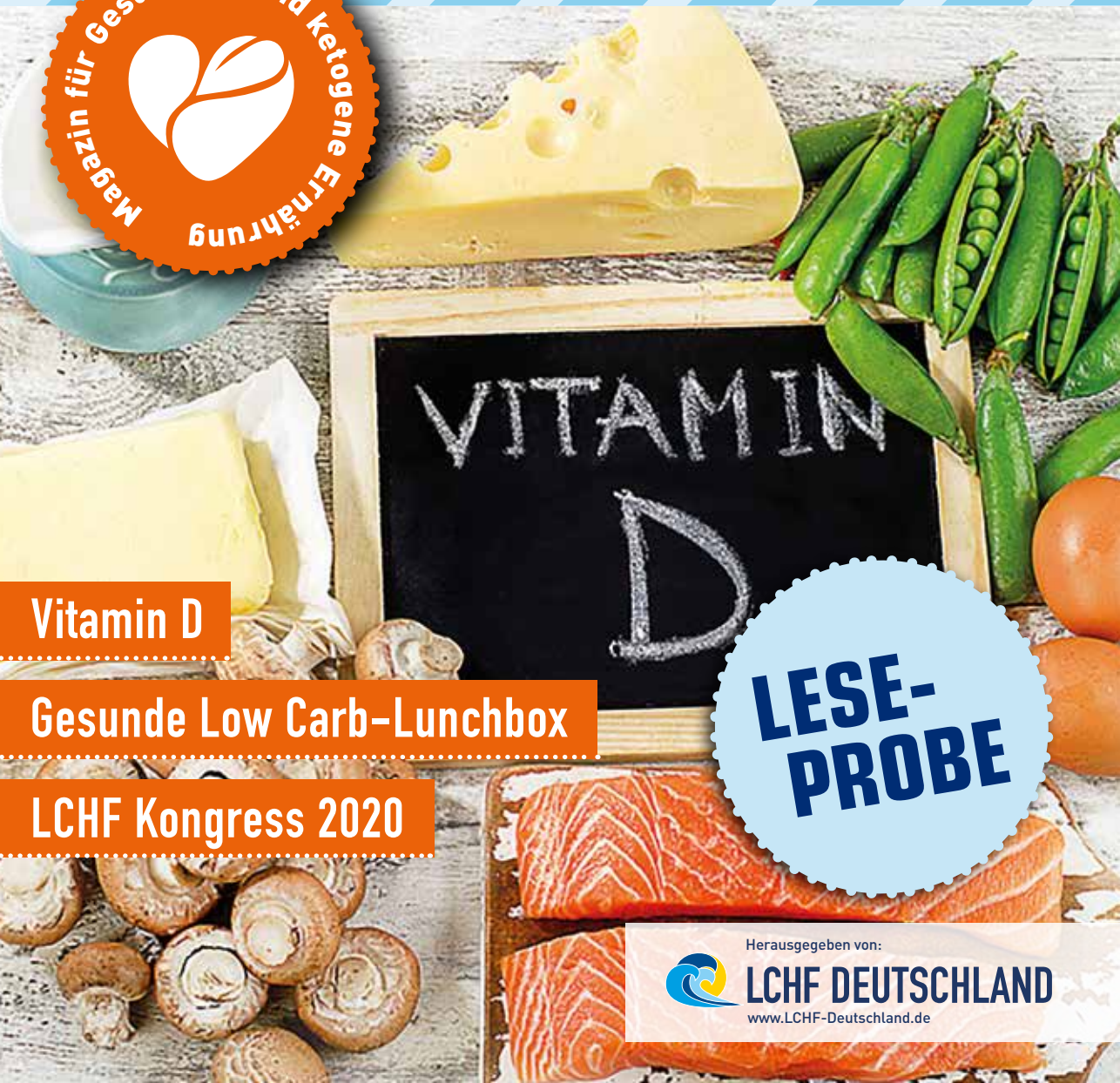




# LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Vitamin D

Gesunde Low Carb-Lunchbox

LCHF Kongress 2020

**LESE-  
PROBE**

Herausgegeben von:



**LCHF DEUTSCHLAND**

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



<b>Editorial</b>	<b>U2</b>
<b>Inhalt</b>	<b>03</b>
<b>Wissenswertes</b>	<b>04</b>
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
<b>LCHF Deutschland Akademie</b>	<b>27,35</b>
<b>Erfolgsgeschichten</b>	<b>36</b>
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
<b>Kreative Küche</b>	<b>50</b>
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	50
Rezepte von Susanne Lonkowsky	52
Rezept aus Kochjournal Herbst	53
Rezepte von Birgitta Höglund	54
<b>Kolumne von Romina Scalco</b>	<b>57</b>
<b>Gesundheitstraining</b>	<b>58</b>
Genuss-Inspirationen bei Stress: Rosmarin – perfekt bei Prüfungsstress von Dr. Sabine Paul	58
<b>Online-Coaching-365 Tage</b>	<b>60</b>
<b>LCHF Kongress 2020</b>	<b>61</b>
<b>Abonnement/Impressum</b>	<b>63</b>

## Genuss-Inspirationen gegen Stress: Rosmarin – perfekt bei Prüfungsstress

von Dr. Sabine Paul

Eine Prüfung, ein Vortrag oder Vorstellungsgespräch bedeuten Stress. Schon in der Vorbereitung und ganz besonders in akuten Situationen. Doch gegen diesen Stress und für die geistige Fitness, wenn's richtig drauf ankommt, ist ein Kraut gewachsen: Rosmarin.

### Tau des Meeres

Rosmarin ist heute neben Thymian und Basilikum der Inbegriff der mediterranen Küche und der damit verbundenen Genüsse. Schon im Altertum wurde er als Würz-, Arznei- und Leistungsboosterpflanze genutzt. Damals trugen Studenten beim Lernen Rosmarinkränze auf dem Haupt. Noch heute heißt es in der Steiermark über intelligente Menschen, die ihr Wissen gut anwenden können, sie hätten „Rosmarin im Kopf“. Der Name „Rosmarin“ stammt vom lateinischen *ros maris*, und bedeutet „Meerestau“ – der würzigste Rosmarin soll an den Küsten des Mittelmeeres wachsen.

### Perfekt für Prüfungen: Rosmarin

Die scheinbar gegensätzlichen Eigenschaften des Rosmarins machen ihn zu einem besonders empfehlenswerten Begleiter in der Prüfungszeit oder anderen Situationen, wo man auf den Punkt Top-Leistung abrufen will: Rosmarin ist einerseits in der Lage Stress zu reduzieren, Ängste zu verringern, die Stimmung aufzuhellen. Andererseits ist er anregend und durchblutungsförderlich, erhöht die Konzentration und Merkfähigkeit.

### Das wirkt

Die Blätter („Nadeln“) des Rosmarins enthalten ein ätherisches Öl mit einem hohen Anteil an Borneol, Camphen, Kampfer, Cineol und alpha-Pinen.



- » Das Einatmen des Rosmarindufts, d.h. des ätherischen Öls, senkt bereits nach fünf Minuten den Spiegel des Stresshormons **Cortisol**. Dafür wird im Wesentlichen das alpha-Pinen verantwortlich gemacht.
- » Das ätherische Rosmarinöl oder Rosmarinextrakt reduzieren laut Studien **Prüfungsstress**: Ängste werden verringert, die Pulsrate sinkt, das Gedächtnis wird gestärkt und die Schlafqualität verbessert.
- » Zudem wirkt Rosmarinextrakt **antidepressiv** (im Tiermodell) und **angstlösend**. Der Effekt wird der antientzündlichen und Darmflora verbessernden Rosmarinsäure zugeschrieben.
- » **Antioxidativ** wirken die enthaltene Rosmarinsäure, Carnosolsäure und Carnosol. Diese Kombination ist eine der „stärksten der Welt“. Darauf wird auch der besondere Schutz der Nervenzellen bei Stress, des Immunsystems, gegen Pestizide und die tumorhemmende Wirkung zurückgeführt.

Als Verzehrempfehlung für seine Wirkung geht man von ca. 10 Rosmarinblättern täglich aus.

### Genuss-Happen zum Ausprobieren

- » Rosmarin zu Lamm, Meeresfrüchten, gegrilltem Fleisch und Fisch: geschmacklich top und aufgrund der hohen antioxidativen Kraft des Rosmarins auch wirksam gegen krebserregende Stoffe, die beim Grillen entstehen können





- » Rosmarin im Gemüse: passt besonders gut zu Tomate, Aubergine
- » Rosmarin-Rührei
- » Rosmarin und dunkle Schokolade harmonieren ausgezeichnet: Zeit für Schoko-Rosmarin-Pralinen, Rosmarin-Schokomuffins, Rosmarin-Schokokuchen,...
- » Rosmarin in selbstgemachtem Ketchup oder Kräutersenf: die perfekte Beigabe zu herzhaften Gerichten
- » Trendbars geben gerade Rosmarin in Cocktails – das geht auch zuhause
- » Rosmarin-Tee: im Sommer wie Winter würzig-wohltuend.
- » Ein Teelöffel Rosmarin-Honig: als Medizin im Winter gegen Husten

### Aufgepasst!

Ätherisches Rosmarinöl und alkoholische Rosmarinauszüge sind nicht geeignet für Schwangere, bei Bluthochdruck und Epilepsie.

Das ätherische Rosmarinöl kommt in drei sogenannten „Chemotypen“ vor. Je nach Standort kann Rosmarin eine unterschiedliche Zusammensetzung des ätherischen Öls und damit auch der Wirkungsschwerpunkte haben. Daher sollten Sie bei einem besonderen Anwendungswunsch auf die Bezeichnung achten: Ct. Campher (Borneon), Ct. Cineol oder Ct. Verbenon.

### Noch mehr Rosmarin für experimentierfreudige Genießer

Seit der Renaissance ist Rosmarin-Wein zur Stärkung von

Herz und Körper beliebt und soll auch die Potenz fördern. Dafür werden eine Handvoll Rosmarinblätter, eine Ingwerscheibe und eine halbe zerstoßene Zimtstange mit einem Liter trockenem Weißwein übergossen. Der Ansatz soll 7 Tage verschlossen ziehen und täglich geschüttelt werden. Im Anschluss in eine frische Flasche abfiltrieren und täglich bis zu zweimal ein Likörglas trinken.

Rosmarin galt schon in der Antike als Treuesymbol zwischen Liebenden und war der Liebesgöttin Aphrodite geweiht. Früher wurden Rosmarinwaschungen an den weiblichen Genitalien als Stimulans verwendet, die angeblich sehr luststeigernd sind. Heute bedeutet die Aussage „Ich trinke Rosmarinwein“ bei den Griechen so viel wie „Ich habe eine nette Liebelei“.

### Genussvoll Stress meistern und die Gehirnleistung steigern – in der NervenPower-Akademie:

- » Tipps, Videos, Hintergründe, Checklisten und Rezeptideen stehen Ihnen online 24 Stunden am Tag zur Verfügung
- » **Rosmarin-Tipp: Bis zum 31.12.2019** gibt es im kostenfreien Schnupperkurs „Natürliches Gehirndoping“ in der NervenPower-Akademie eine **kleine Rezeptsammlung mit Rosmarin**: [www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de), dort: NervenPower-Akademie



Bestellen Sie unter:  
<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>



Dr. Sabine Paul  
IFEG Institut für  
Evolutionäre Gesundheit  
[www.nerven-power.de](http://www.nerven-power.de)  
Genussvolle Gehirn-Power  
und natürlicher Stress-Schutz

#### Bildnachweis:

Rosmarin und Buch: 98185153, [www.123rf.com](http://www.123rf.com) | Rosmarin-Blüte: Pixabay | Rosmarin-Schokomuffins: 81081886, [www.123rf.com](http://www.123rf.com) | Rosmarin auf Austern: 98017970, [www.123rf.com](http://www.123rf.com)

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

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung  
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **29. Februar und 01. März 2020** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum dritten 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 Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Darm- und Gehirngesundheit, Epigenetik, Ketogene Ernährung bei Krebs, Sport, TCM, Schwangerschaft und Kleinkinder, Gewichtsregulierung sowie Vitamin D.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

**Hier können Sie sich anmelden:**

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



Bild: Fotolia

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

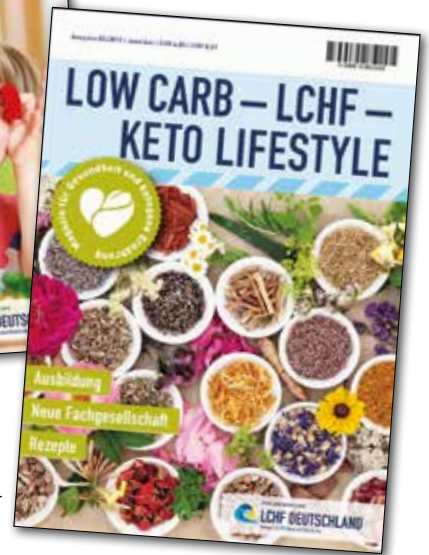
Jahresabonnement: 20,00 Euro +  
Versandkosten (4 Ausgaben)

### 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](mailto:lchf@dvs-media.info) // [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)

