



LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Autoimmunerkrankungen

Kreative Küche

TCM Ernährungslehre

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Editorial	U2
Inhalt	03
Wissenswertes	04
Weitere Risikofaktoren für Autoimmunerkrankungen – Teil 3 von Dr. med. univ. Vilmos Fux	04
Heilung gelingt, wenn es der Patient selbst macht von Dr. med. Julia Spenner	06
Jod in der Küche – Gesund und köstlich von Kyra Kauffmann	09
Demenz – Diagnose oft zu voreilig! von Annette Wagner-Neugebauer	12
Raus aus dem Hormonchaos! Alex Broll im Gespräch mit Susanne Lonkowsky	14
Die ketogene Ernährung in der Therapie – etablierte Anwendungsbereiche und neue Chancen von Mag. Julia Tulipan MSc.	18
Der Schlüssel für unsere Herz- und Gefäßgesundheit liegt in der Gesundheit unseres Endothels von Silke Fengler	21
Ketolumne XXII: Keto bei Krebs – „Es gibt Reis, Baby“! von Christiane Wader	25
Einblick in die TCM-Ernährungslehre von Daniela Pfeifer	28
Rückblick auf das Keto-Fachsymposium in Würzburg von Ulrike Gonder	32
Warum Darmsanierung nichts bringt von Julia Gruber	34
LCHF Deutschland Akademie neue Angebote	33,44
Erfolgsgeschichten	38
Weihnachtskilos und Neujahrsvorsätze von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Was hat Osteoporose mit schlechten Zähnen gemeinsam? von Nicole Kreft	40
Kreative Küche	45
Wirsingintopf mit Brätklößchen von Carmela Mongelli-Lamprecht	45
Rindsschnitzel mit Serviettenknödel von Petra Sani	46
Rezepte von Birgitta Höglund	48
Kürbisbrötchen von Susanne Lonkowsky	50
Winterlicher Mandelkuchen mit Äpfeln von Jana Schneider	51
Magenbrot aus der urgesund Küche von Anna-Lena Leber	52
Avocado-Ei-Schälchen von Beatrix Mirt	54
Kolumne von Romina Scalco	55
Gesundheitstraining	56
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Lavendel – Köstliche Entspannung, erholsamer Schlaf von Dr. Sabine Paul	56
Wie-Wo-Was-Meditation??? Wie fang ich es an? von Heike Schulz	58
Online-Coaching-365 Tage	60
LCHF Kongress 2020	61
Abonnement/Impressum	63

Genuss-Inspirationen gegen Stress: Lavendel – Köstliche Entspannung, erholsamer Schlaf

von Dr. Sabine Paul

Schon ein Bild von blühenden Lavendelfeldern in der Provence lässt entspannte Urlaubsstimmung aufkommen. Das ätherische Öl des Echten Lavendels ist so wertvoll für die Gesundheit, dass Lavendel zur Arzneipflanze 2020 gewählt wurde.

Lavendel: Tausendsassa in der Haus- und Reiseapotheke

Das ätherische Lavendelöl sollte in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Es wirkt beruhigend und ausgleichend bei Stress, angstlösend, stimmungsaufhellend und gegen Reizbarkeit. Es wird bei Kopfschmerzen eingesetzt, fördert das Einschlafen und die Schlafqualität.

Lavendelöl ist antimikrobiell, daher wirksam bei Wunden und Verbrennungen sowie juckreizstillend nach Insektenstichen. Es ist eines der wenigen ätherischen Öle, die unverdünnt auf die Haut aufgebracht werden können (nicht in Wunden). Bei Erkältungen und Bronchitis kann Lavendelöl inhaliert werden. Zu Hause und unterwegs nützt es gegen Durchfallerreger, bei Blähungen und Magenverstopfung.

Das wirkt

Die wichtigsten Wirkungen des Echten Lavendels sind die beruhigenden und entspannenden sowie die antimikrobiellen Eigenschaften.

Als Hauptkomponenten des ätherischen Öls wirken Linalool (38–77%) und Linalylacetat (30–70%). Die Güte des Lavendelöls ist abhängig vom Linalylacetatanteil.

Echter Lavendel inhibiert die Hypothalamus-Hypophysen-Stress-Achse: Er reduziert die Ausschüttung von CRH. Dies führt zur verringerten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol bei

gleichzeitig erhöhter Ausschüttung von Serotonin. Linalool und Linalylacetat wirken auf die Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Zentralnervensystem. Dies wirkt in der Summe beruhigend, angstlösend, schlafförderlich sowie stimmungsaufhellend.

Genuss-Happen zum Ausprobieren

Lavendelsalz: Auf 100 g Steinsalz 15 Tropfen Lavendelöl (für die Verwendung in der Küche zugelassen) geben und ca. 1–2 EL getrocknete Lavendelblüten zufügen. Alle Zutaten mörsern, ca. 2 Wochen in einem Schraubdeckelglas ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Verwendung: zu mediterranen Gerichten, in Salatsaucen

Lavendel-Beeren-Eiscreme: 100 g mittelreife geschälte Banane in Scheiben schneiden, 1 Stunde tiefrieren, mit 1–2 EL frischen oder 1–2 TL getrockneten Lavendelblüten, 180 g tiefgekühlten Beeren und 100 g Bio-Kokoscreme (gemahlene Kokosfleisch) in einem Standmixer gut mixen, bis eine Eiscreme entstanden ist. Sofort servieren. Reste tiefrieren, 1 Stunde vor Verwendung in den Kühlschrank stellen

Lavendel-Schokolade: getrocknete Lavendelblüten auf eine selbstgemachte Schokolade geben

Lavendel-Tee mit Blüten: Pro Tasse 1 TL (2–3 g) getrocknete Blüten mit kochendem Wasser aufgießen, zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Nach Bedarf mit etwas Honig süßen. Verwendung: Vor dem Essen: appetitanregend; nach dem Essen: verdauungsförderlich, lindert Blähungen,





Krämpfe; vor dem Einschlafen: Schlummertrunk; als Inhalation bei Erkältungen

Entspannendes Lavendelbad: Je Vollbad 30 g Lavendelblüten mit heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, ins Badewasser geben

Aufgepasst!

Es gibt verschiedene Lavendel-Arten mit unterschiedlicher Zusammensetzung des ätherischen Öls. Am bekanntesten sind

- » Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*): aus den Bergen der Provence, besonders wertvolles Öl mit Wirkung auf das Nervensystem. Ätherisches Öl von wilden Pflanzen wird als „Lavendel extra“ vertrieben, das von kultivierten Pflanzen als „Lavendel fein“
- » Speik-Lavendel (*Lavandula latifolia*): sehr starker Duft. Er gilt als besonders antibakteriell und wird oft in Kosmetika, Seifen (Speikseife) verwendet
- » Schopf-Lavendel (*Lavandula stoechas*): gilt ebenfalls als besonders antibakteriell
- » Lavandin: Provence-Lavendel (*Lavandula intermedia*) Hybride aus Echtem Lavendel und Speik-Lavendel, sehr häufig im Handel verwendet, der typische Lavendel der Lavendelfelder in der Provence

Noch mehr Lavendel für experimentierfreudige Genießer

Kennen Sie die Kategorie der „Lavendel-Romane“? Darunter fallen bei einem einschlägigen Hörbuch-Anbieter Romane, die sich um die großen Gefühle wie Liebe, Eifersucht und die Frage nach dem persönlichen Sinn im Leben drehen – und meist den Lavendel im Buchtitel tragen. Außerdem gibt eine große Anzahl Lavendel-Krimis. Wie wäre es also mit einer potenzierten Lavendel-Entspannung? Man nehme einen Lavendel-(Kriminal-)Roman, kombiniere dazu eine Lavendel-Köstlichkeit aus der Küche – und mache es sich gemütlich. Vielleicht sogar mit einem Lavendel-Wannenbad?

Für Reisefreudige: Etwa Mitte Juni bis Ende Juli ist in der Provence Lavendelblüte!

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
- » **Lavendel-Tipp:** Bis zum **31.03.2020** gibt es im **kostenfreien Schnupperkurs „Genießen sie den Stress weg“** in der NervenPower-Akademie **weitere Tipps und Rezeptideen mit Lavendel:** www.nerven-power.de, dort: NervenPower-Akademie



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



Dr. Sabine Paul
IFEG Institut für
Evolutionäre Gesundheit
www.nerven-power.de
Genussvolle Gehirn-Power
und natürlicher Stress-Schutz

Bildnachweis:

Lavendelblüten: Pixabay | Lavendeleis: Pixabay | Lavendelfeld: 104778043, www.123rf.com

Kurz, informativ und abwechslungsreich: Der Mini-Coach für jeden Tag!

365 Tage Motivation & Inspiration |
In 5 Minuten mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



Sie wissen, dass Low Carb gut für Sie ist und suchen weitere Anregungen?

Für einen gesunden Lebensstil kann man sich einmal entscheiden. Doch um ihn Tag für Tag zu leben, braucht es von Zeit zu Zeit kleine Anstupsen, die eine oder andere Erinnerung oder Motivationshilfe, und gelegentlich neue Anregungen, Gedankenanstöße oder einfach mal einen Tipp zur Umsetzung oder zur Entspannung.

Genau dafür haben wir das Audio-Programm „365 Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben“ entwickelt. Als Abonnent erhalten Sie

- » Jeden Tag
- » Kleine Wissenshäppchen
- » Rund um Low Carb, Achtsamkeit, Entspannung und vieles mehr
- » vorgelesen!

Das heißt: Ein ganzes Jahr lang bekommen Sie täglich einen Audio-Input zu Gesundheit und Ernährung, zu Entspannung und Achtsamkeit, zu Selbstliebe und Zielsetzungen und dazu spannende Interviews.

Auf das Programm und die Inhalte haben Sie nach dem Kauf 500 Tage Zugriff, sodass Sie in Ihrem persönlichen Rhythmus das Programm durchlaufen können und Zeit haben, wichtige Inputs zu wiederholen.

Starten Sie ab sofort täglich mit Leichtigkeit gesund durchs Leben – das 365 Tage-Programm für 198 Euro als Einmalzahlung oder Sie buchen für 19,80 Euro monatlich mit der Möglichkeit das Abo jederzeit zu kündigen. Das Abo endet nach 12 Monaten automatisch.



Bild: Shutterstock



[https://akademie.lchf-deutschland.de/
online-coachings/365-tage-mit-leichtigkeit-
gesund-durchs-leben/](https://akademie.lchf-deutschland.de/online-coachings/365-tage-mit-leichtigkeit-gesund-durchs-leben/)

4. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland



Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung
Vortragskongress mit begleitender Fachaustellung

Am **29. Februar und 01. März 2020** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum vierten Low Carb - LCHF Kongress in Düsseldorf.

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

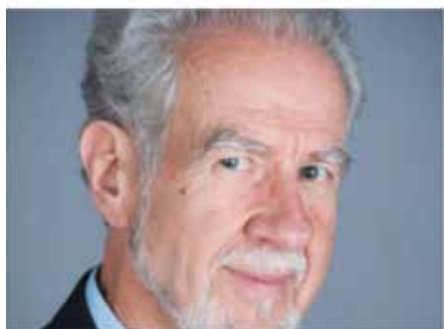
Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

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/>



Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten

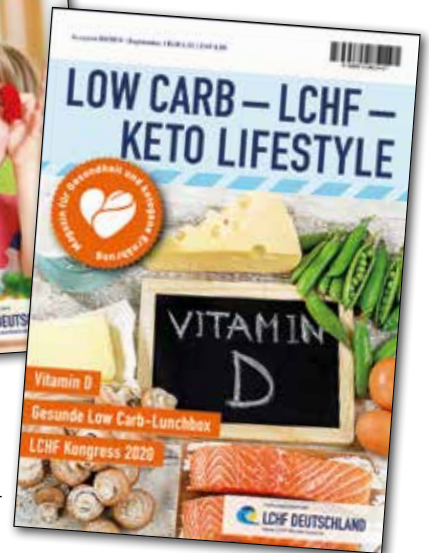


LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

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 // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

