

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

WISSEN
was gut tut

Darmglück

Gesunde Kinderernährung

Stimmungsaufheller

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Editorial	U2
Inhalt	03
Basiswissen	04
LCHF Basiswissen – Sollten trans-Fettsäuren immer gemieden werden?	04
LCHF Grundschule – Mit Energie, Elan und guten Vorsätzen das Jahr beginnen	05
Wissenswertes	06
Interview mit Ulrike Gonder	06
Ketolumne von Christiane Wader mit Prof. Ulrike Kämmerer	08
Heilpilze Teil 2 von Heike Vorbau-Konzak	13
Glutenfrei durch den Kinderalltag – zwischen Wunsch und Realität von Alena Pesavento	15
Zuckerreduzierte Ernährung bei Kindern von Dr. Ulrike Fischer	18
Jod – verkanntes Element für die Brustgesundheit von Kyra Kauffmann	20
Ruiniert Keto die Schilddrüse? von Miriam Hoffbauer	23
Carola Schröder im Gespräch mit Romina Scalco – LCHF Deutschland	26
Sauer macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund – Teil 2 von Susanne Lonkowsky	29
Darmglück von Julia Gruber	31
Ausbildung zum Keto-Coach von Daniela Pfeifer	35
LCHF Deutschland Akademie	37, 61
Erfolgsgeschichten	38
Die Geschichte vom kleinen Mädchen, das dünn werden wollte von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Mein neues Leben! von Nicole Nicholson	40
Keto-Strategie im sportlichen Hochleistungsbereich – Grundlagen von Jeff Heusserer	42
Kreative Küche	46
Rezepte von Carmela Mongelli-Lamprecht	46
Rezepte von Birgitte Höglund	48
Rezept Mohnkuchen von Dr. Ulrike Fischer	51
Gesundheitstraining	52
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Stimmungsaufheller Bergamotte von Dr. Sabine Paul	52
Kolumne von Romina Scalco	54
Online-Coaching	55
Buchvorstellung	56
Low Carb – LCHF Kongress 2019	60
Abonnement/Impressum	63

Carola Schröder im Gespräch

mit Romina Scalco – LCHF Deutschland

Stell Dich uns doch mal kurz vor. Wer bist Du?

Carola Schröder

Ich bin Carola Schröder, 52 Jahre alt und lebe in einem kleinen Ort zwischen Bremen und Hamburg. Seit einem Jahr bin ich als Gesundheits- und Ernährungscoach selbstständig tätig.

Du hast letztes Jahr die LCHF Akademie besucht und als ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach abgeschlossen. Hast Du Dich schon immer für Ernährung und Gesundheit interessiert?

Carola Schröder

Das Interesse begann eher zwangsläufig, denn ich hatte seit meiner Jugend Magen- und Darmbeschwerden. Als später meine beiden Kinder bereits im Säuglingsalter Neurodermitis und chronische Bronchitis/Asthma bekamen, bin ich in diese Themen immer mehr hineingerutscht. Vor circa 10 Jahren wuchsen meine eigenen gesundheitlichen Probleme stark an. Da ich schulmedizinisch nicht weiterkam, begann ich mit einer Art „Selbststudium“. In diesem Rahmen wurde ich u.a. auf die kohlenhydratarme Ernährung aufmerksam, von der ich seit nunmehr 7 Jahren profitiere.

Was war für Dich der Auslöser, diese Ausbildung zu machen?

Carola Schröder

In einem Online-Selbsthilfeforum und einem eigenen Blog für Fibromyalgie war ich mehrere Jahre sehr aktiv und im regen Austausch mit anderen Betroffenen. Dabei ging es um eine spezielle alternative Therapie, bei der auch kohlenhydratreduzierte Ernährung eine große Rolle spielt. Es machte mir immer große Freude, andere Menschen beim Start zu unterstützen und ein Stück weit auf ihrem Weg zur Gesundung zu begleiten. So wuchs der Wunsch nach einer fundierten Ausbildung im Ernährungsbereich, mit dem Fokus auf eine Ernährungsweise mit wenig Kohlenhydraten. Die klassischen Ausbildungen waren daran aber nicht orientiert. Die Ausbildung bei der LCHF Akademie war, soweit ich das weiß, das erste und einzige Angebot in dieser Form.



Was war Deine Intention, Dein Ziel für die Ausbildung?

Carola Schröder

In erster Linie ging es mir um eine professionelle Grundlage für die künftige Dienstleistung als Coach. Aber es war noch mehr, denn seit einigen Jahren „brenne“ ich ja für die kohlenhydratarme Ernährung und die Gesundheitsthemen, die zur ganzheitlichen Ausbildung gehören. Der Drang nach fundiertem Wissen war einfach so groß und nach einigen Jahren mit starken gesundheitlichen Einschränkungen wollte ich mich auch selbst messen, suchte nach einer Herausforderung.

Wie war die Ausbildungszeit für Dich? Und was waren die größten Takeaways?

Carola Schröder

Während der Ausbildung habe ich immer mit Spannung auf den nächsten Lehrbrief gewartet, auch wenn es nicht immer leicht war, zeitlich alles unter einen Hut zu bekommen. Am Schönsten fand ich die Präsenz-Wochenenden, an denen ich mit den Ausbilderinnen und meinen heutigen Kolleginnen zusammenkam. Von Anfang an waren wir eine ganz tolle Gemeinschaft mit einer unglaublichen Zusammengehörigkeit. Wir saßen einfach alle im gleichen Boot.

Es ist nicht leicht in Worte zu fassen, wie mich die Ausbildung bereichert hat. Nicht nur fachlich. Ganz wesentlich dazu beigetragen haben Iris und Margret mit ihrer jeweils eigenen Persönlichkeit. Sie haben so viel Potential in mir gesehen, was ich bis dahin noch gar nicht entdeckt hatte. Sie haben mich dort gefördert, wo es nötig war. Wenn ich noch daran denke, wie ich das erste Mal vor die Gruppe treten musste, um eine Präsentation einzuleiten. Mein Herz schlug wie verrückt, der ganze Körper zitterte und die Stimme wackelte. Heute stelle ich mich mit

Freude dieser Herausforderung und halte gern Vorträge.

Auch der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen war eine große Bereicherung. Es gab immer intensive Gespräche und wir sind teils heute noch in Kontakt.

Wie wendest Du Dein Wissen heute an? Wie sieht Dein Angebot aus?

Carola Schröder

Neben dem Gesundheits- und Ernährungscoaching sind auch die Omega-Fettsäure- und die Vitamin-D-Beratung Bestandteil meines Angebots.

Ich biete sowohl Einzel- als auch Gruppencoaching an. Während manche Klienten lieber allein ins Coaching möchten, suchen andere gern den Austausch in der Gruppe und profitieren unglaublich davon. Meine Gruppenkurse bieten zum einen gegenseitigen Austausch und Motivation, zum anderen die Begleitung durch mich als Coach. Die Begleitung ist in einer Gruppe natürlich nicht so intensiv möglich wie in einem Einzelcoaching. Stattdessen werden die Teilnehmer von mir in verständlichen Präsentationen in die Low Carb-Ernährung eingeführt und aufgeklärt. Der Gruppenabend bietet in der Regel genügend Raum, um allgemeine, eigene Fragen oder Themen zu klären.

Eine meiner ersten Gruppen wollte im Anschluss unbedingt weitermachen, so dass ich seitdem auch einen „Fortgeschritte-

nen“- Kurs anbiete. Dort gehe ich mit meinen Präsentationen mehr ins Detail. Themen sind dort z.B. Öle und Fette oder die Verwendung von Low Carb-Mehlen. Auch Gesundheitsthemen wie z.B. Stress-Essen, Schlaf oder Vitamin D werden im Fortgeschrittenen-Kurs präsentiert.

Im Einzelcoaching widme ich mich ganz dem jeweiligen Klienten und begleite ihn individuell nach seiner Thematik (z.B. Übergewicht, Stress, Schlaf, Vitamin D, Fettsäuren, Bewegung, Gesundheit). Gibt es z.B. familiäre, berufliche, gesundheitliche oder persönliche Aspekte zu berücksichtigen, die diskret bleiben sollen, bietet ein Einzelcoaching hier den idealen Rahmen.

Gruppencoaching biete ich nur regional vor Ort an, Einzelcoaching auch überregional per Skype oder Telefon.

Was davon macht Dir am meisten Spaß?

Carola Schröder

Ganz ehrlich, da kann ich nicht differenzieren. Die Gruppenkurse sind auch für mich immer wieder eine Bereicherung, weil man so unterschiedlich zusammenkommt und jeder etwas anderes mitbringt (Voraussetzungen, Ziele, Bedingungen). Insgesamt ist es einfach eine große Freude, die Menschen beim Coaching auf ihrem Weg ein Stück weit zu begleiten und sie ihrem Ziel näher zu bringen. Ganz besonders freue ich mich, wenn die Ernährungsumstellung nicht nur Gewicht reguliert, sondern auch gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringt.



Wie sieht Deine Vision für die Zukunft aus? Wo stehst Du in fünf Jahren?

Carola Schröder

Mensch und Natur gehören zusammen. Wir kommen aus der Natur und haben in der Vergangenheit immer in und mit der Natur gelebt. In der heutigen Zeit haben wir Menschen uns zu weit von diesem „Bündnis“ entfernt, z.B. durch falsche Ernährung, falsche Lebensweise, Schadstoffbelastungen, Stress uvm. Darin liegt der Grund für zahlreiche Zivilisationskrankheiten und die Epidemie Übergewicht.

Mein Ziel ist es, Mensch, Natur UND Zivilisation in einen möglichst gesunden Einklang für alle zu bringen. Das kann ich natürlich nicht allein. Deshalb habe ich die Idee, in den nächsten Jahren ein regionales Netzwerk mit Menschen aufzubauen, die aus verschiedenen Bereichen kommen, das gleiche Ziel verfolgen und sich gegenseitig unterstützen möchten. Wichtig dabei ist mir, meine Region auf den Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensweise und Gesundheit aufmerksam zu machen.

Den Anfang machen Informationsveranstaltungen, die ich gemeinsam mit einer ortsansässigen Naturheilpraxis zu verschiedenen Themen wie z.B. Zivilisationskrankheiten, Darmgesundheit, Diabetes uvm. veranstalte. Bestehende Kontakte zu Low Carb-Bäckern mit guter Qualität, Landwirten mit Fleischverkauf aus artgerechter Tierhaltung und zu einer hervorragenden Ölmühle möchte ich weiter ausbauen und bin auch für andere Angebote mit gemeinsamen Schnittpunkten offen.

Ich möchte also auch künftig regional wirken. Gern halte ich Vorträge in Kindergärten, Schulen, Vereinen, Firmen usw.. Außerdem bin ich nach wie vor sehr wissbegierig. Wann immer ich

kann, bilde ich mich weiter durch Seminare, Bücher, Kurse usw. Es gibt also viel zu tun in den nächsten Jahren....

Hast Du ein Lebensmotto, das Du mit uns teilen möchtest?

Carola Schröder

„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ Irgendwann mal bin ich im Internet über diesen Spruch gestolpert, er soll von dem chinesischen Philosophen Laotse stammen. Ich finde, er passt gut zu mir.

Wofür bist Du gerade am meisten dankbar?

Carola Schröder

Das ist eine sehr persönliche Frage. Ich bin unglaublich dankbar für meinen Ehemann, der mich immer in allem unterstützt. Wir sind seit 24 Jahren zusammen und ich möchte ihn nicht missen.

Liebe Carola, herzlichen Dank für das Interview.
Romina Scalco – LCHF Deutschland



Mehr über die Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach – Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle an der LCHF Deutschland Akademie erfahren Sie hier:
<https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/>



Carola Schröder
Gesundheits- und Ernährungscoach
für Low Carb, LCHF und Paleo

Schlehenweg 20
27412 Wilstedt

Tel. +49(0)4283 98 25 97
Fax +49(0)4283 39 10 14

kontakt@dein-low-carb.de
www.dein-low-carb.de



365 Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

von LCHF Deutschland

Sie möchten jeden Tag etwas für sich tun, weil Sie es sich wert sind? Eine wundervolle Motivation, um 365 Tage eine Auszeit zu nehmen und noch mehr Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen.

ODER

gehören Sie zu den Menschen, die im Hamsterrad gefangen sind? Höher, schneller, weiter... Nur irgendwann geht nichts mehr. Sagen Sie vorher STOPP! Und beginnen Sie, leichter gesund durchs Leben zu gehen.

Der anstehende Jahreswechsel ist eine gute Zeit, um sich zu fragen, wie Sie Ihr Leben gestalten möchten. Vielleicht mit mehr Leichtigkeit, verbunden mit einer Prise Wissen um Themen wie Ernährung (Low Carb, LCHF, Keto), Entspannung, Selbstliebe und Achtsamkeit? Dann ist unser 365-Tage-Programm genau das Richtige für Sie.

Ein ganzes Jahr lang erhalten Sie jeden Tag eine 5–10-minütige Audiodatei, welche Ihnen Wissen rund um die gesunde Ernährung vermittelt, Sie zu mehr Achtsamkeit in Ihrem Leben

animiert und Ihnen viele Tipps und Tricks für mehr Gelassenheit und Entspannung mit auf den Weg gibt.

Wenn Sie das neue Jahr mit mehr Leichtigkeit begehen möchten, um gesünder zu werden, Ihr Leben auf ein neues Niveau zu heben, glücklicher und achtsamer zu sein, dann ist das Ihre Chance. Nutze Sie sie.

Starten Sie ab dem 01.01.2019 mit Leichtigkeit gesund durchs Leben. Das 365 Tage-Programm erhalten Sie zum Einführungspreis von 98 Euro! Ein Beginn ist jederzeit möglich.

Jeden Tag kleine Wissenshäppchen rund um LCHF, Achtsamkeit, Entspannung und vieles mehr für mehr Freude in Ihrem Leben.



Mehr Informationen gibt es hier:
<https://lchf-deutschland.de/365-tage/>



3. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland

Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung
Vortragskongress mit begleitender Fachausstellung

Am **23. und 24. Februar 2019** 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 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/>



Bild: Fotolia



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

Die Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle bietet die Grundlage für eine Erweiterung bestehender Kompetenzen oder einer beruflichen Neuorientierung. Ziel der Ausbildung ist, die Low Carb – Ernährungsformen als ganzheitliches qualitatives Modell an andere Menschen weitergeben zu können.

Die Ausbildung Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Sie beinhaltet, neben über zwanzig Lehrbriefen zum Selbststudium, zwei Webinare und Informationsbriefe.

Während der Ausbildungszeit werden Sie fachlich und persönlich von uns begleitet. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer einwöchigen Praxiswoche und der Abschlussprüfung. Die Prüfung besteht aus einer Hausarbeit, einem schriftlichen und zwei praktischen Teilen. Nach der bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, als Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle zu arbeiten.

Ausbildungsbeginn und Abschluss

Die Ausbildung beginnt monatlich und endet frühestens nach 6 und spätestens nach 18 Monaten. Das bietet Ihnen eine höchst mögliche Flexibilität Ihres Lerntempos. Die Plätze für die **Praxis- und Prüfungswoche** werden nach Eingang der

Anmeldungen vergeben. Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein.

Termine Praxis- und Prüfungswoche:

- » 31.08. – 08.09.2019 oder
- » 19.10. – 27.10.2019 oder
- » 23.11. – 01.12.2019
- » Weitere Termine im Frühjahr 2020

Dozentinnen: Margret Ache – Iris Jansen – Romina Scalco – Mag. Julia Tulipan

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/basisausbildung-gesundheits-und-ernaehrungscoach/>

Für Ihre Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße
aus der LCHF Deutschland Akademie
Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt: info@lchf-deutschland.de



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

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-hg.de // info@lchf-deutschland.de

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

