

LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Olivenöl

Histaminintoleranz

Statine

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de



Iris Jansen & Margret Ache

Fundierte Ernährungs- und Gesundheitswissen: wichtiger denn je!

Zu häufig wird in der heutigen Zeit vergessen, dass wir Menschen sehr unterschiedliche Wesen sind. Was wir gut finden ist für andere Menschen gar nicht geeignet. Das trifft auch für die Ernährung zu: Wir haben mit LCHF/Keto unsere Gesundheit revolutioniert. Hauptgrund: diese Ernährung passt zu uns, die werden wir bis ans Ende unserer Tage beibehalten.

Personalisiertes Ernährungscoaching

Und auf die Vorlieben und Lebensgewohnheiten zu achten ist genau der Schlüssel, denn die Ernährung muss zum Menschen passen. Das ist die einzige Chance, dass sie dauerhaft beibehalten wird. Leider vergessen das nicht nur viele Ärzte. Nein auch Coaches, Ernährungsberater und Überzeugte ihrer eigenen Ernährungsform. Wir von LCHF Deutschland legen Wert auf ein personalisiertes Ernährungscoaching. Das bedeutet, dass wir nicht allen pauschal eine LCHF-Ernährung vorschlagen. Wir hören uns zuerst an, was am liebsten gegessen wird und wie die Lebensgewohnheiten sind. Darauf wird aufgebaut. In der Ausbildung zum Gesundheits- und Ernährungscoach ist das Ernährungscoaching ein großer Part, der höchst notwendig ist. Denn wer vor lauter Begeisterung zu Beginn der Ernährungsumstellung Schokolade mit einem extrem hohen Kakaoanteil empfiehlt, wird nicht auf Gegenliebe stoßen ;-).

Was benötigt es alles für ein fundiertes Ernährungs- und Gesundheitswissen? Dazu gehört es, sich mental stärken zu können, seinen Stress managen zu können, sich angemessen und regelmäßig zu bewegen und die Fähigkeit, sich gezielt zu entspannen und gut zu essen.

Das alles kann man lernen – fachlich fundiert, mit persönlicher Betreuung und in einer kollegialen, fröhlichen, förderlichen Atmosphäre!

Wenn das genau Ihr Ding ist, wenn Sie in diesem Bereich arbeiten möchten und sich selbst und anderen Menschen dabei helfen wollen, gesünder, zufriedener und entspannter zu leben und wenn Sie wertvolles Ernährungswissen lernen und vermitteln wollen, dann bietet Ihnen die LCHF Deutschland Akademie genau den richtigen Platz dafür:

AUSBILDUNG ZUM GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGS COACH LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE

Die Ausbildung umfasst die Bereiche Ernährung, Mentales Training, Stressmanagement, Bewegung und Entspannung. Die hier vermittelte, durch viele wissenschaftliche Studien untermauerte Ernährung ist kohlenhydratreduziert (= Low Carb) und legt Wert auf gesunde Fette (= LCHF, Low Carb Healthy Fat) oder auch streng kohlenhydratreduziert (= Keto, das heißt eine ketogene Ernährung). In allen Fällen wird dabei Wert auf eine hohe Lebensmittelqualität und Genuss gelegt.

Die Wissensvermittlung erfolgt in Form von Lehrbriefen für das Selbststudium, durch Webinare und während einer einwöchigen Praxis-Präsenzwoche. Den Abschluss bildet eine Prüfung mit Hausarbeit, schriftlichem und praktischem Teil. Nach bestandener Abschlussprüfung berechtigt Sie ein Zertifikat als Gesundheits- und Ernährungscoach Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle zu arbeiten.

Für Ihre Fragen nehmen wir uns gerne Zeit. Margret Ache und Iris Jansen



Kontakt:

» www.lchf-deutschland.de | <http://akademie.lchf-deutschland.de> |
E-Mail: info@lchf-deutschland.de | Mobil +49 160 94762325



www.LCHF-Deutschland.de

Ausbildung	U2
Inhalt	03
Wissenswertes	04
Der kleine Pharmakologe: Die Statine von Daniel Warm	04
Die Welt des Olivenöls – ein Überblick und Durchblick (Teil 2) von Elke Quodt	06
Weshalb wir mehr Chlorophyll essen sollten von Sylvia Schnapperelle	10
Fette in der Ernährung: Messen-Wissen-Handeln von Niels Schulz-Ruhtenberg	13
Machbarkeit ist wichtiger als Perfektion von Nico Haberzettl	17
Mindset Abnahme von Heike Schulz	21
Sind Veganer die besseren Menschen? Die andere Seite der Medaille von Melanie Ryan	23
Endometriose und Low Carb von Romina Scalco	28
Fettknäpfchen: was über „gute“ und „böse“ Fette bei Google zu finden ist von Ulrike Gonder	31
Erfolgsgeschichten	34
Aus dem Gedankengefängnis in die Freiheit von Carmela Mongelli-Lamprecht	34
Durch Brustkrebs zur ketogenen Ernährung gefunden von Ivonne Handschack	36
Mein Weg aus der Gluten-Falle von Alexandra Gerlach	40
LCHF / Keto Erfahrung von Nicole Selbeck	42
Histaminintoleranz ... häufig unerkannt und doch verbreitet von Annegret Köhring	45
Kreative Küche	48
Rezept von Carmela Mongelli-Lamprecht	48
Rezept von Vroni und Nico Haberzettl	49
Rezepte von Anna-Lena Leber	50
Rezepte von Diana Ruchser	52
Rezepte von Petra Sani	54
Kolumne von Romina Scalco	57
Gesundheitstraining	58
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Sanddorn: Schatz der Dünen für Nerven, Haut, Immunsystem von Dr. Sabine Paul	58
Online-Coaching-365 Tage	60
Online-Schnupperkurs	61
Abonnement/Impressum	63

Fette in der Ernährung: Messen–Wissen–Handeln

von Niels Schulz-Ruhtenberg, Arzt

Essenzielle Fette sind lebenswichtige Nährstoffe für den Menschen. In welchen Mengen und welcher Zusammensetzung sie zu empfehlen sind, wird seit Jahrzehnten kontrovers diskutiert. Durch eine kluge Auswahl lassen sich entzündliche Krankheiten vorbeugen, die metabolische Situation verbessern und kognitive Fähigkeiten unterstützen. Jedoch ist ein Mangel an den gesunden Fetten weit verbreitet. Labormessungen von Fettsäuren sollten als Entscheidungsgrundlage für die ernährungsmedizinische Beratung dienen.

Paradigmenwechsel der Fett-Empfehlungen

Viele Jahrzehnte lang galt eine fettreduzierte, cholesterinarme Ernährung pauschal als gesundheitsförderlich. Dies, obwohl viele Untersuchungen zeigten, dass eine moderat fettreiche mediterrane Ernährung mit mehr Olivenöl und Nüssen im Gegensatz zu einer fettreduzierten Ernährung mit höherer Kohlenhydratzufuhr mit geringeren Risiken assoziiert ist. In der PREDIMED-Studie zeigte sich nach ca. 5 Jahren ein 30 % niedrigeres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, sodass die Studie vorzeitig beendet wurde – dieses Risiko konnte der fettreduzierten Gruppe nicht zugemutet werden (Estruch 2013).

Zahlreiche weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass die über Jahrzehnte etablierten Fettempfehlungen in Frage gestellt werden müssen. Doch selbst Ernährungs-Fachleuten und Ärzten fällt es nicht immer leicht, eine klare und begründete Empfehlung zu geben. Eine Problematik hierbei ist, dass Ernährungsforschung unheimlich komplex ist. Selten kann eine klare



Niels Schulz-Ruhtenberg

Ursache-Wirkungsbeziehung abgeleitet werden. Zudem sind Untersuchungen auf Basis von Ernährungsfragebögen mit Unsicherheiten behaftet und ein Lebensmittel gleicht in seiner Zusammensetzung nicht unbedingt dem nächsten. Zu guter Letzt kann man nicht davon ausgehen, dass alles, was gegessen wird, auch tatsächlich im Körper ankommt – es muss zunächst verdaut und resorbiert werden.

In Bezug auf die Fette lässt sich dies insbesondere anhand der Diskussionen um die essenziellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (FS) beobachten. Die wichtigsten Vertreter sind die Omega-6-FS Linolsäure (LA) und Arachidonsäure (AA) sowie die Omega-3-FS Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Omega-6 und Omega-3 agieren als Gegenspieler im Körper, sodass ihrem Mengenverhältnis eine besondere Bedeutung zukommt. AA, EPA und DHA sind am Aufbau von Zellmembranen beteiligt und steuern über die Bildung von Prostaglandinen viele lebenswichtige Prozesse im Körper. Hierzu zählt beispielsweise die Regulation von Entzündungen. Problematisch ist, dass in der modernen westlichen Ernährung die Omega-6-FS um ein Vielfaches überwiegen und die körpereigene Regulation aus dem Ruder läuft. Dennoch erscheinen immer wieder Publikationen, die die gesundheitsförderliche Wirkung einer gesteigerten Omega-3-Aufnahme in Frage stellen.



Bild: Pevels



Anforderungen an wissenschaftliche Studien

Um die Frage, ob Omega-3 wirkt, zuverlässig beantworten zu können, muss zunächst geklärt werden, welche Kriterien an wissenschaftliche Untersuchungen gestellt werden müssen. Die reine Einnahme von Omega-3 garantiert noch keine Wirkung. Diese entsteht erst, wenn die Fettsäuren auch tatsächlich in den Zellmembranen vorliegen. Dementsprechend sollte eine aussagekräftige Omega-Studie eine Fettsäure-Analyse zugrunde legen. Erst diese kann wirklich zeigen, wie sich die Fettsäure-Verteilung in den Zellmembranen darstellt. Geht die Supplementierung mit einem effektiven Anstieg des Omega-3-Index in den Ziel-Bereich von 8 – 11 % einher, so zeigen sich auch die entsprechenden gesundheitlichen Effekte: Senkung des Blutdrucks und Triglyzeridspiegels, effektive Regulation von Entzündungen, reibungsfreie Nervensignalübertragung usw. (von Schacky 2019). Wird keine Omega-3-Analyse durchgeführt, ist die Ausgangslage unklar. Dadurch kann die Therapiedosis nicht individuell bestimmt werden. In der Folge ist nicht sichergestellt, ob therapeutisch wirksame Gewebespiegel an Omega-3-Fettsäuren erreicht werden. Dies ist in vielen Studien in der Vergangenheit der Fall gewesen.

Um einen protektiven Omega-3-Index zu erreichen, haben sich folgende Maßnahmen bewährt:

- » Gabe der wirksamen Omega-3-FS EPA und DHA
- » ALA wird individuell unterschiedlich zu lediglich ca. 5 % in EPA und weniger als 1 % in DHA umgewandelt
- » Ausreichend hohe Dosierung (mind. 2.000 mg EPA und DHA pro Tag)
- » Gabe mit einer Mahlzeit, um die Verdauung und Resorption zu optimieren – die Nüchtern-Einnahme wie in Studien typisch ist nicht sinnvoll
- » Gabe natürlicher Öle in Triglyzeridform – bessere Resorption und Wirkung als aufkonzentrierte Ethylester
- » Gabe über mindestens 12 Wochen

FS-Analyse in der täglichen Beratungspraxis

Wie auch für die Studien sollte in der Patientenberatung gelten: Messen, Wissen, Handeln. Haben Personen bereits eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, ist ein weiterer positiver Effekt durch eine Supplementierung nicht zu erwarten. Daher führen wir in unserer ernährungsmedizinischen Praxis seit vielen Jahren regelmäßig Fettsäure-Messungen durch. Neben der Analyse von EDTA-Blut ist auch ein Trockenblut-Testkit verfügbar. So ist es auch Ernährungsberatern und Coaches möglich, die Analyse einzubinden. Die Messung sollte in der Erythrozytenmembran stattfinden, um eine langfristige Aussage der Fettaufnahme zu bekommen.

In Bezug auf die lebenswichtigen marinen Omega-3-FS EPA und DHA aus fettem Seefisch messen wir in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle eine z.T. erhebliche Mangelversorgung (Omega-3-Index unterhalb des Zielbereiches). Parallel finden wir oft eine Erhöhung der entzündungsfördernden Arachidonsäure. Hier ist zu beachten, dass diese nicht ausschließlich aus der Aufnahme tierischer Produkte stammen muss, sondern auch aus der körpereigenen Umwandlung der pflanzlichen Linolsäure stammen kann. Auch Veganer können daher deutlich erhöhte AA-Spiegel aufweisen. Immer häufiger sehen wir Omega-6:3 Ungleichgewichte von 15-20:1, wobei ein Bereich von 2:1 bis max. 5:1 anzustreben ist. Bei stetigem Überhang der proentzündlichen AA werden stille Entzündungen gefördert, die sich symptomatisch nicht unbedingt zeigen, jedoch an der Entstehung zahlreicher chronischer Zivilisationserkrankungen (mit-)beteiligt sind.

Gibt ein Patient von vornherein an, keinen Fisch zu essen, kann die erste Analyse auch eingespart und direkt mit der Supplementierung gestartet werden. Es bietet sich dann an, nach drei Monaten zu prüfen, ob mit der gewählten Dosierung der gewünschte Bereich erreicht wurde.

Gesunde Fette bevorzugen	Ungesunde Fette vermeiden
Braten: natürliches Bio-Kokosöl, Butterschmalz, Butter	Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sojaöl
Kalte Küche: natives Olivenöl, Rapsöl und Leinöl	Margarinen aus den genannten Fetten
Achtung beim Leinöl: gute Qualität, produziert mit Oxidationsschutz, kleine dunkle Flaschen für zügigen Verzehr, am besten in Kombination mit Antioxidantien	gehärtete Fette (s. Zutatenliste)
fetter Fisch: Hering, Seelachs, Forelle, Makrele, Wild-Lachs	Arachidonsäure-Zufuhr reduzieren: Fleisch und tierische Produkte (Eier, Milchprodukte) aus Massentierhaltung
Nüsse und Samen (insb. Leinsamen, Hanfnüsse, Walnüsse)	Vorsicht bei Zucht-Lachs (Schadstoff-Belastung, geringer Omega-3-Gehalt) und Thunfisch (Quecksilber-Gehalt)
Bio-Eier, Avocado, Butter	
Fleisch aus Weidehaltung oder Wild	
Hochwertige Omega-3-Öle/-Supplemente	

Supplementierung von Omega-3

In vielen Fällen reicht eine optimierte Lebensmittel-Auswahl leider messbar nicht aus, um eine ausreichende Versorgung mit EPA und DHA sicherzustellen. Dann ist eine Nahrungsergänzung mit hochwertigen Omega-3-Präparaten sinnvoll, um die Versorgungssituation nachhaltig zu verbessern und so Heilungsprozesse zu unterstützen. Die Umwandlung der ALA aus pflanzlichen Quellen wie Leinöl in die marinen Omega-3-FS EPA und DHA reicht nicht aus (u.a. Young 2005). Im Folgenden einige Hinweise zur Auswahl eines geeigneten Omega-3-Präparats:

- » Omega-3-Gehalt beachten - viele Kapselprodukte enthalten zwar 1.000 mg Öl, aber lediglich 300-500 mg EPA & DHA pro Dosierung
- » Fischöle aus nachhaltigem Wildfang bevorzugen
- » Zuverlässig aufgereinigte Produkte ohne Schadstoffe (z.B. Quecksilber, PCB)
- » Frisches Öl mit niedrigem Oxidationswert (TOTOX) – kein Fischgeruch und kein Aufstoßen
- » Fischöl in natürlicher Triglyceridform für bessere Resorption (im Vergleich zu synthetischen Fettsäure-Ethylestern und rückveresterten Triglycerid-Konzentraten)
- » Alternative: Omega-3-Öl aus Mikroalgen (z.B. für Veganer oder Fischallergiker)
- » Flüssige Öle lassen sich wie ein Lebensmittel in die tägliche Ernährung integrieren
- » Die Einnahme sollte immer mit einer Hauptmahlzeit erfolgen, um die Resorption zu optimieren.
- » Hinweis: Es dauert bei täglicher Nahrungsergänzung oft mehrere Monate, bis der Körper ein wirkungsvoll gesteigertes EPA/DHA-Niveau aufgebaut hat.

Fazit

Eine ausreichende Versorgung mit den essenziellen Fettsäuren ist wichtig für die Gesundheit. Heutzutage ist das Problem in der Regel ein absoluter oder relativer Mangel an den marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Oft bei gleichzeitiger Überversorgung mit Omega-6-Fettsäuren. Durch eine Fettsäure-Laboranalyse kann die Versorgungssituation bestimmt werden. Auf dieser Basis kann eine Ernährungsumstellung und ggf. eine Omega-3-Supplementierung individuell geplant werden (Messen-Wissen-Handeln). Um die positiven gesundheitlichen Effekte einer Therapie mit Omega-3-Fettsäuren zu erreichen, müssen ausreichend hohe Dosierungen eingenommen und andere Kriterien beachtet werden. Entscheidend sind die Omega-3-Spiegel in den Zellmembranen, die im Labor gemessen werden können. Eine Fett-optimierte Ernährung hat sich sowohl in der Präven-

Für die Optimierung der Fettsäuren bieten sich zwei Ansatzpunkte: die Omega-6-Aufnahme reduzieren und die Omega-3-Zufuhr anheben. Fertiggerichte und industriell gefertigte Produkte enthalten in der Regel zu viele Omega-6-FS aus Sonnenblumenöl und sollten gemieden werden. Bei der Auswahl von Fleisch sollten AA-arme Sorten wie Wild, Rindfleisch und Lamm bevorzugt werden. Darüber hinaus gilt bei tierischen Produkten insgesamt: Qualität vor Quantität. Produkte von Tieren aus Weidehaltung weisen deutlich gesündere Fettsäuremuster auf als solche aus Massentierhaltung. In Bezug auf Omega-3-haltige Lebensmittel ist wichtig, dass u.a. Zuchtlachs oft sehr hohe Mengen an Schadstoffen enthält (z.B. Ethoxyquin oder Quecksilber) und daher nicht verzehrt werden sollte. Zudem wird auch der Zuchtfisch in der Regel nicht mehr artgerecht gefüttert und enthält immer weniger Omega-3 (Schacky 2019).

tion als auch in der Therapie zahlreicher Erkrankungen bewährt. Unnötige Medikamente können eingespart, Folgeerkrankungen vermieden und der Patient in seinem eigenverantwortlichen Handeln gestärkt werden.

Niels Schulz-Ruhtenberg

Literatur:

Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet [retracted in: N Engl J Med. 2018 Jun 21;378(25):2441-2442]. N Engl J Med. 2013;368(14):1279-1290.

von Schacky C. Verwirrung um die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren: Betrachtung von Studien-
daten unter Berücksichtigung des Omega-3-Index. Internist (Berl). 2019;60(12):1319-1327.

Young GS, Conquer JA, Thomas R. Effect of randomized supplementation with high dose olive,
flax or fish oil on serum phospholipid fatty acid levels in adults with attention deficit hyperacti-
vity disorder. Reprod Nutr Dev. 2005;45(5):549-558.



Niels Schulz-Ruhtenberg

- » Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Ernährungsmedizin
Praxis für Ernährungsmedizin Hamburg
- » Online-Akademie Ernährungsmedizin:
www.Lieberleichter.de
- » In unseren Vorträgen und Kursen lernen die Patienten die besten Strategien aus der modernen Ernährungs-
medizin, basierend auf 20 Jahren ärztlicher Erfahrung.
Das Ganze kombiniert mit viel Motivation.

Anzeige:

Online-Ausbildung an der LCHF Deutschland Akademie

Ausbildung zum Keto-Coach

Die Ausbildung „Coach für ketogene Ernährung“, kurz Keto-Coach genannt, ist als Erweiterung und Vertiefung von bereits bestehendem Grundlagenwissen zu Low-Carb, aber vor allem als umfassende Wissensweiterung in das Thema ketogene Ernährung gedacht. Ziel der Ausbildung ist, sowohl die historischen Hintergründe, biochemischen Grundlagen und theoretisches Wissen zu vermitteln und vor allem eine Anleitung zur praktischen Umsetzung zu geben.

Die Ausbildung kann jederzeit beginnen. Die Inhalte werden auf einer Lernplattform bereitgestellt und das Lerntempo kann den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die Inhalte sind in Module und Lektionen unterteilt, welche in Chargen freigeschaltet werden. Die Ausbildung dauert mindestens 6 Monate und muss spätestens nach 18 Monaten abgeschlossen werden.

Dozentinnen: Daniela Pfeifer und Julia Tulipan MSc

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/keto-coach/>

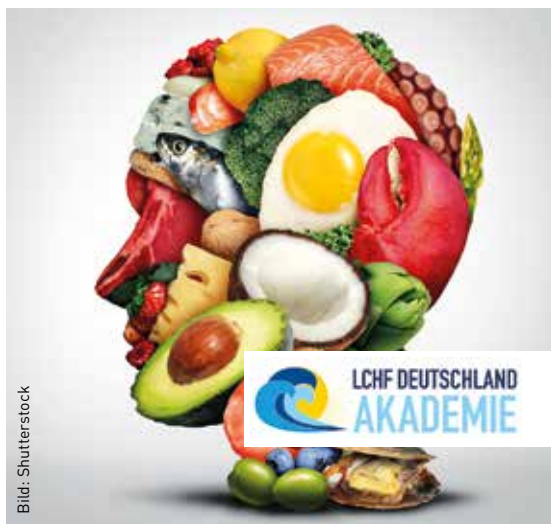


Bild: Shutterstock

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.



[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/)



LCHF (Low Carb Healthy Fat) – Grundlagen der Ernährung

Prävention – Gesundheit – Immunsystem

Mehr wissen, gesünder leben!

„Ich möchte abnehmen.“ „Ich möchte gesünder leben.“ „Ich möchte mehr über gesunde Ernährung wissen.“ „Ich möchte ein widerstandsfähiges Immunsystem.“

Finden Sie sich in diesen Aussagen wieder? Prima, dann lesen Sie bitte weiter.

Die Bezeichnung Diät kommt aus dem Griechischen. Ursprünglich wurde damit die „Lebensführung“/„Lebensweise“ gemeint. Und genau um diese geht es bei der Ernährung mit wenig Zucker und mehr gesunden Fetten, kurz LCHF genannt. Wir möchten, dass Sie das WARUM verstehen. Schließlich gibt es hunderte von Diäten, die viel versprechen und wenig halten. Warum soll nun ausgerechnet die LCHF-Ernährung gut sein? Beim Herantasten an diese Ernährungsform tauchen viele Fragen auf. Und wir möchten, dass Sie verstehen, warum LCHF die Abläufe Ihres Stoffwechsels optimiert. Wir möchten Ihnen zeigen, dass Abnahme und Gesundheit durchaus mit Genuss verbunden sind.

Sie kennen wahrscheinlich auch den Mythos: „Fett macht fett“ oder „Das Gehirn benötigt Kohlenhydrate, um gut arbeiten zu können“. Wir erklären Ihnen in unserem Kurs, was wirklich stimmt und achten dabei stets auf die aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft.

Was genau erwartet Sie in unserem Kurs?

Kursinhalt:

- » Grundlagenwissen LCHF
- » Infobrief Immunsystem
- » LCHF Grundschule

- » 18 Abnehmtipps von Dr. Andreas Eenfeldt
- » Zahlreiche Fachbeiträge
- » Rezeptbroschüren
- » Infomaterial: Flyer, LCHF Etagerer und vieles mehr
- » 50 % Rabatt auf das Audio-Erfolgsprogramm 365-Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

Während des Online-Kurses werden Sie fachlich und persönlich von uns betreut. Die Unterlagen werden Ihnen als PDF per E-Mail zugeschickt.

Kursdauer:

Der Kurs dauert vier Wochen. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Kursbeginn:

Der Kurs beginnt monatlich. Anmeldung und mehr Informationen unter: <https://akademie.lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/schnupperkurs-lchf/>

Sichern Sie sich EUR 20,00 mit dem Gutschein-Code: **LCHF Magazin**.



**LCHF Deutschland Akademie –
Margret Ache und Iris Jansen**

Mobil: +49 160 94762325 |

E-Mail: info@lchf-deutschland.de | www.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



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/gesundheits-und-ernaehrung

