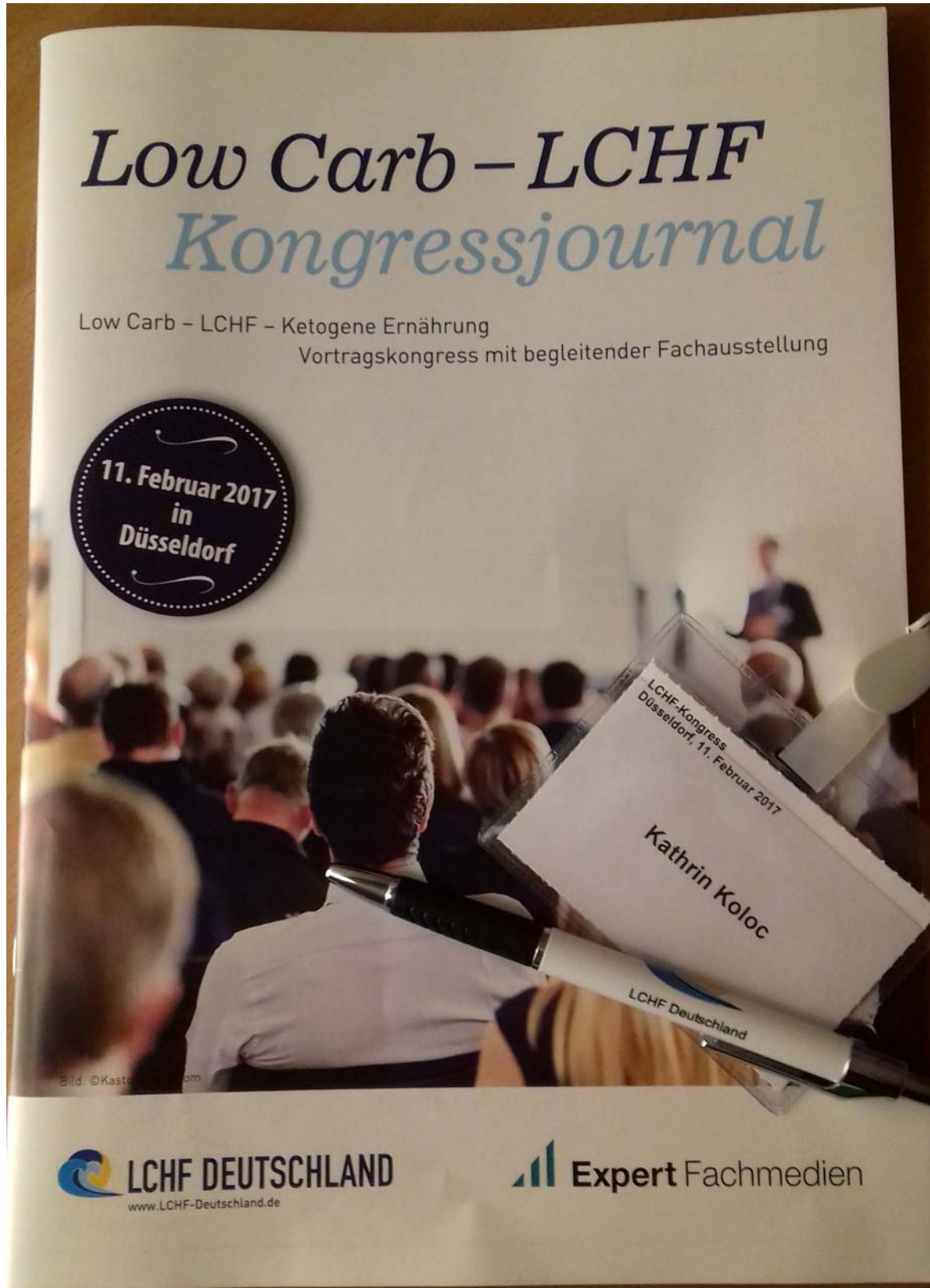


1. Deutschsprachiger Low Carb – LCHF Kongress in Düsseldorf - 11. Februar 2017 –

Erfahrungsbericht von Kathrin Koloc



Bereits bei Ankündigung des Kongresses Ende Oktober 2016 war meine erste Reaktion: Endlich gibt es so etwas auch mal in Deutschland! Sofort stand für mich fest: Da musst du unbedingt hin! Das zu diesem Zeitpunkt veröffentlichte vorläufige Programm las sich viel versprechend. Insbesondere freute ich mich auf den darin angekündigten Redner Frank Linnhoff, den ich mir sofort als Gesprächspartner zur Überwindung der Insulinresistenz auserkoren hatte. Leider konnte ich ihn im aktualisierten Programmflyer kurz vorm Kongress nicht mehr finden – schade!

Mit entsprechend lang angesammelter Vorfreude und voller Neugier und Erwartung auf neue interessante Erkenntnisse und der Hoffnung auf regen Austausch mit Gleichgesinnten startete ich am 10.02.17 abends Richtung Düsseldorf. Die erste Hürde auf meinem Weg ins Kongresshotel erwartete mich direkt nach Ankunft am Flughafen Düsseldorf. Die vorher recherchierte Busverbindung schien gar nicht existent zu sein, so dass ich nach reichlich 45 Minuten vergeblichen Wartens in der Kälte an der Bushaltestelle auf Plan B ausweichen musste, der allerdings mit einem ca. 10minütigen Fußmarsch zum Hotel verbunden war. Beim Check-in an der Rezeption erfuhr ich dann von einem Unfall auf der Strecke, womit ich dann auch die Erklärung für das vorher Erlebte hatte.

Der Veranstaltungsort, das Radisson Blu Scandinavia Hotel, in welches ich mich praktischerweise für den erforderlichen Kongressaufenthalt eingebucht hatte, machte auf mich einen sehr positiven Eindruck - modern, sauber, ordentlich und mit allen Annehmlichkeiten und Features ausgestattet. Der Kongresssaal, in dem am nächsten Tag der große Event stattfinden sollte, befand sich unmittelbar neben dem Rezeptionsbereich und im Vorraum wurde schon fleißig am Aufbau der begleitenden Ausstellung gearbeitet. Ein Werbebanner für Kokosöl/-produkte war das Erste was meine Augen beim ersten neugierigen Blick in diesen Bereich erspähen konnten. Der Abend endete nach einem 30minütigen Schwimmtraining im hoteleigenen Pool im bequemen Bett meines sehr komfortablen Zimmers in der 10. Etage mit wunderbarem Blick auf den Rhein und natürlich der Vorfreude auf den kommenden Tag.

Samstagmorgen, 11.02.17: Was für eine Überraschung beim ersten Blick aus dem Fenster – dichtes Schneetreiben und alles weiß da draußen, einfach unglaublich! Der erste Check auf Keto-Tauglichkeit der angebotenen Verpflegung war mein Frühstück im Hotel. Auch für die an diesem Wochenende gehäuft anzutreffende spezielle LCHF-Zielgruppe gab es eine ausreichende Auswahl an Lebensmitteln, die im Wesentlichen aus den Klassikern wie Eier, Eierspeisen, Bacon, Würstchen, Käse, Butter, aber immerhin auch Räucherlachs, naturbelassenem Joghurt und einer Auswahl an Nüssen bestand. Positiv umrahmt wurde mein Frühstück von Julia Tulipan am linken und Daniela Pfeifer am rechten Nachbartisch. Auch Ulrike Gonder konnte ich schon sehen – was für ein Auftakt!

Direkt vom Frühstück weg begab ich mich dann zur Anmeldung, wo schon eine kleine Schlange stand. Die Formalitäten wurden aber zügig und professionell von Hostessen abgewickelt, auch die Organisatorinnen, Margret Ache und Iris Jansen standen zur persönlichen Begrüßung bereit. Wie alle Teilnehmer erhielt ich mein Namensschild und die angekündigte Tasche mit dem Kongressjournal, Schreibutensilien und diversen Infomaterialien und Gratisproben der einzelnen Aussteller, z. B. Kokos- und Omega-Öl von Ölmühle Solling, von Ulrike Gonder ein kleines Info-Büchlein „Kokosöl – Funktion, Anwendung, Wirkung“, eine Brotbackmischung von Dr. Almond, gemahlene Flohsamenschalen von FiberHUSK und einen Eiweißriegel von proweightless – also alles (bis auf den Eiweißriegel) Dinge, die ich für mich als LCHF-ler gut gebrauchen und verwerten kann. So ausgestattet stürzte ich mich direkt ins Vergnügen auf der Suche nach dem für mich besten Sitzplatz. Der Kongresssaal war recht groß, Fassungsvermögen geschätzt für 200 Personen, die Tische waren durchweg mit Wasserflaschen und Gläsern in ausreichender Menge eingedeckt. Ich entschied mich, im Mittelblock gleich in der 2. Reihe und direkt hinter

Prof. Dr. Spitz Platz zu nehmen – eine gute Wahl, nahe dran am Geschehen auf der Bühne und in unmittelbarer Nähe zu den Referenten. Allmählich füllte sich der Saal und ich war wirklich positiv überwältigt von der doch sehr großen Teilnehmerzahl – das hätte ich so nicht erwartet, da ich auf der facebook-Seite vom Kongress etwas mit 47 angemeldeten Personen gesehen hatte. Aus einer Unterhaltung meiner Sitznachbarn in der Reihe hinter mir bekam ich dann mit, dass es wohl insgesamt 180 Teilnehmer waren! Für mein unmittelbares Sitzumfeld kann ich sagen, dass auch ausgemachtes Fachpublikum dabei war: Rechts neben mir saßen gleich zwei Gynäkologinnen, links eine Hebamme und 2 Reihen hinter mir ein Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Das war für mich das Signal, dass wohl auch in der Ärzteschaft Interesse und ein Umdenken in Richtung bessere Therapieerfolge durch kohlenhydratarmer fettreicher Ernährung im Gange zu sein scheint. Genau solche Ärzte, die als Multiplikatoren fungieren braucht die Szene und das Land!

Dann war es endlich soweit: Von einer professionell durch den gesamten Tag führenden Moderatorin wurden wir begrüßt und der Kongress von den beiden Organisatorinnen eröffnet. Pünktlich um 09:30 Uhr startete die geplante Vortragsreihe. Bleistift und Ohren gespitzt – auf geht's!

1. Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder: Fett – eine Liebeserklärung

Frau Gonder, auf die ich mich ja insbesondere gefreut hatte, ist an sich schon eine sehr spritzig-charmante Erscheinung. Mit Pfiff, einer unheimlich humoristischen Note, untermauert mit markant-provokatorischen Bildern und natürlich einer ordentlichen Portion Ironie zu den gängigen Denkmustern über das „böse“ Fett führt sie durch ihren Vortrag. Dieser fängt bei den Pionieren der fettreichen Ernährung wie z. B. Dr. Lutz, Atkins an und geht auch auf die Zusammenhänge zwischen Fett und koronaren Herzkrankheiten ein und welche Rolle dabei die Kohlenhydrate spielen. Auf amüsante Art und Weise nennt sie die verschiedenen Fettsäuren sowie die Fettdepots und deren Funktion im Körper. Die neue Erkenntnis dabei für mich war, dass wir selbst in der Ferse ein Fettpölsterchen haben, was aber so essentiell für unsere Fortbewegung ist, dass der Körper selbst in der größten Hungersnot nie auf die Idee käme, auf dieses Depot zuzugreifen, da sonst die Aussichten auf eine erfolgreiche Jagd nach Nahrung erheblich schlechter wären. Außerdem lernte ich, dass sogar in den Lymphknoten Fettpolster eingebaut sind, um im Fall einer Attacke direkt vor Ort schnell Energie für die Immunabwehr bereitzustellen – wie ausgeklügelt! Fett ist wirklich absolut liebenswert.

2. Mag. Julia Tulipan: Futter für die Zellen

Mit Begeisterung wird Julia vom Publikum auf der Bühne empfangen, so auch von mir – ist ihre Anwesenheit doch ein wesentlicher Motivator für meine Kongressanmeldung gewesen. Ihr Vortrag fokussiert auf die Bedeutung der richtigen Lebensmittelauswahl nach den 3 Hauptkriterien Nährstoffdichte, hormonelle Wirkung und Bioverfügbarkeit. Besondere Aufmerksamkeit gilt den Mitochondrien, die Energiekraftwerke der Zellen. Wenn diese krank sind, können die Zellen und der gesamte Körper nicht richtig funktionieren. Eine optimale Ernährung ist, wenn damit die Zellfunktion optimal unterstützt wird. LCHF kann dafür eine gute Basis schaffen und die wenigen aufgenommenen Kohlenhydrate sollten dabei hauptsächlich aus Gemüse kommen. Ich fand interessant und für mich zugleich auch tröstlich, dass sie auch auf die durchaus akribische KH-Zählerei und die strengen Richtlinien, insbesondere bei strikt ketogener Ernährung eingegangen ist. Sie meinte, dass es relativ unerheblich sei, wenn man durch Gemüse über 20, 30 oder auch 50 g KH am Tag kommt, weil das eben hormonell nicht wirklich zu Buche schlägt. Ein jeder solle das wirklich für sich selbst herausfinden, weil es da keine pauschalen Richtwerte gebe. Auf Gemüse absichtlich zu verzichten, nur weil man dann vielleicht über 20 g KH/Tag kommt, sei jedenfalls übers Ziel hinaus geschossen. Bei diesen Worten habe ich mir auch ein wenig an der Nase zupfen

müssen, wo ich doch in meiner dokumentationstreuen Zeit auch der KH-Zähler vom Dienst war und z. B. deshalb öfters die Blumenkohl-/Brokkolimenge von 250 g auf 200 g oder 180 g zurechtgestutzt habe – Schwachsinn.

3. Dr. Sabine Paul: Stress? – Wie Gehirn und Gewicht genussvoll in Balance kommen

Auf diesen Vortrag war ich wirklich sehr gespannt, weil das ja mein Thema schlecht hin ist und ich damit nicht allein bin. „Genießen Sie den Stress weg, Entspannung muss man essen!“, so lautet das Motto der Referentin. Sie hat gut reden, denke ich – was, wenn alles was mit Essen zu tun hat den Stress häufig auslöst und so rein gar nichts mit Entspannung, z. B. beim Blick auf die Waage, zu tun hat? Frau Dr. Paul gibt einen Einblick, wie man für beste Stimmung schon in der Darm-WG sorgen kann und welche Lebensmittel, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffe dazu beitragen. Das ist für viele ja nichts Neues, auch für mich. Im zweiten Teil lerne ich doch noch dazu: Natürliche „Blitz-Helfer“ gegen akuten Stress und Probleme bei der Gewichtsreduktion werden vorgestellt. Ätherische Öle kann man hierfür einsetzen, da sie direkt im limbischen System wirken. Ganz konkret wird Grapefruitöl gegen Frust-Essen, akuten Stress, Kopfschmerzen, Migräne und Jetlag empfohlen. Auch Zitronengras soll bei Stress, Erschöpfung und Kopfschmerzen helfen. Dabei reicht es, wenn man konzentriert die Augen schließt (Achtsamkeitsübung) und den Duft 4-mal tief einatmet. Fazit: Das muss und werde ich unbedingt ausprobieren!

4. Hanna Boëthius, Heike Mohrdieck (Bettina Meiselbach war krankheitsbedingt ausgefallen): Diskussionsrunde Low Carb bei Diabetes

Hanne Boëthius, Diabetes-Expertin aus der Schweiz, lebt seit ihrer frühesten Kindheit mit Diabetes Typ-1. Sie machte auf mich einen leicht schüchternen und unsicheren Eindruck, was mich aber nicht wundert, nach all dem was sie mit den gängigen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker (60 % KH) bis 2011 durchlebt und dabei zwischenzeitlich fast ihren Lebensmut verloren hat. Die beiden Referentinnen berichten über ihre Erfahrungen im alltäglichen Umgang mit Diabetes und stellen sich dann einer regen Fragerunde durch das Publikum, bei der selbst Prof. Dr. Spitz Fragen an Hanna hat. Die Moderatorin hat alle Hände voll zu tun, um in Anbetracht des straffen Zeitplanes allen Anfragen irgendwie gerecht zu werden, wobei es mir auch zum ersten Mal richtig auffällt, in welchem Tempo die Redner eigentlich durch ihre Vorträge nahezu getrieben werden. Im Wesentlichen wird jedoch durchweg bestätigt, dass bei Diabetikern durch den Umstieg auf LCHF alles deutlich besser geworden ist bzw. der Diabetes Typ 2 gar rückgängig gemacht werden konnte. Eine große Frage bleibt im Raum zurück: Wie lange wird es noch dauern, bis DGE und Ärzteschaft sich eingestehen, dass in der Diabetes-Therapie einiges falsch läuft und man endlich aufhört Symptome zu behandeln, anstatt das Problem bei den Wurzeln zu packen. Es schließt sich eine Fragerunde an, in der sich alle vorangegangenen Redner zur Verfügung stellen. Die Nachfrage ist groß, und leider können nicht alle zu Wort kommen.

Um 12:00 Uhr begann die 2stündige Mittagspause. Im Restaurant des Hotels wurde für alle Kongressteilnehmer ein Mittagsbuffet angeboten. Voller Neugier – allerdings ohne Hunger, da ich noch vom Frühstück satt war – machte ich mich auf kulinarische Entdeckungsreise. Die Schlangen am Buffet waren lang, kein Wunder bei Konzentration einer so großen Menschenmenge um eine bestimmte Uhrzeit. Es gab ein Fisch- und ein Fleischgericht (im Gemüsefonds gedünsteter Kabeljau und Rinderbraten, der in einer braunen Soße lag). Es gab auch „Sättigungsbeilagen“ wie kleine Kartoffelchen und Reis, natürlich auch Gemüse wie Brokkoli – Fett wurde dabei eher sparsam verwendet. Ein Salatbuffet und eine nette Auswahl an Käse (auch fetter), aber auch reichlich Obst rundete das Ganze ab. Immerhin standen Butter und eine Flasche Olivenöl zur Verfügung, damit bekam ich dann doch noch mein Fett weg. Die Qualität der Speisen war gut, es hat geschmeckt. Jedoch war es kein LCHF-betontes

Spezial-Buffer sondern ganz normaler Standard. Umso schöner war es dann, dass sich bei Tisch nette und interessante Unterhaltungen ergeben haben. So konnte ich Rebecca Treude, die mit LCHF 60 kg abgenommen hat und sogar schon im Fernsehen war, kennen lernen. Nach dem Essen bin ich noch ein wenig durch die Ausstellung geschlendert, habe verschiedene Sachen probiert (jordanisches Olivenöl, Käsesnacks, Kokosmus, Kokosaufstrich, Proteinriegel – bähhh) und auch nette interessante Gespräche geführt, so z. B. mit dem Geschäftsführer der Ölmühle Solling. Die Auswahl der Aussteller fand ich schon zum Anlass ganz gut passend. Allerdings waren zwei dabei, die für mich dort nicht unbedingt hätten sein müssen: Ein Anbieter für Eiweißriegel/-snacks und einer, der seine Produkte wohlklingend mit Keto... benannt hat, beim genauen Hinschauen enthielt das aber alles wahnsinnig viel Zucker/KH, z. B. 47 g/100g – wo bitte ist das Keto?

5. Prof. Dr. Ulrike Kämmerer: Vortrag und Interview zur ketogenen Ernährung bei Krebs

Der Vortrag von Frau Prof. Kämmerer war von Anfang bis Ende auf fachlich hohem Niveau und enthielt überwiegend medizinische und wissenschaftliche Begriffe, die für den Laien nicht ganz so leicht zu verstehen waren. Es fiel mir ab und zu schwer, allem in dem Tempo zu folgen und alles gleich zu verstehen. Die verwendeten Folien waren alle sehr komplex und gespickt mit Fachwörtern, mit denen ein Onkologe sicher gut klarkommt. Bevor ich jedoch alles entschlüsseln konnte, wechselte auch schon das Bild. Ich habe mir dann damit geholfen, dem Beispiel eines Sitznachbarn folgend, die Folien erst einmal abzufotografieren, um sie danach in Ruhe aufarbeiten zu können. Ich habe aus diesem Vortrag gelernt, dass das in Ketose gebildete Beta Hydroxybutyrat wie ein Pharmakon wirkt, welches u. a. das Wachstum der Tumorzellen hemmt. Frau Kämmerer übt große Kritik daran, dass es dazu keine Studien gibt, weil damit keine Profite erzielt werden können. Ein Pharmakon, das der Körper allein durch die richtige Ernährung selbst bildet steht dem Hauptinteresse des Geldverdienens der Pharmakonzerne über deren entwickelte Medikamente gegenüber – David gegen Goliath! Zum Schluss betritt Christiane Wader die Bühne. Sie erzählt von ihren Erfahrungen als Krebspatientin und wie sie darüber zur ketogenen Ernährung gekommen ist und ihren Krebs besiegen konnte. Beide stellen sich den Fragen des Publikums, welches sich auch hier wieder zahlreich zu Wort meldet und die Moderatorin in Zeitnot bringt. Nur am Rande bemerkt: Christiane Wader habe ich während des gesamten Hotelaufenthaltes zufälligerweise immer wieder im Fahrstuhl getroffen, wir mussten dann schon selbst darüber lachen!

6. Daniela Pfeifer: LCHF und die 5-Elemente-Ernährung

Daniela Pfeifer macht auf mich auf Anhieb einen sehr sympathischen, lebenslustigen und humorvollen Eindruck. Wie sie redet, mit einer absolut humoristisch-ironischen Note und einem herrlich erfrischendem Dialekt! Der Grundgedanke ihres Vortrages besteht darin, ein Lebensmittel nicht nur nach seinen Inhaltsstoffen zu beurteilen und auszuwählen, sondern wie es thermisch auf den Körper wirkt und wie man diese Wirkung verändern kann. Eine Weisheit lautet: Kühles wärme man, Warmes kühle man – d. h. im übertragenen Sinne: sowohl die Lebensmittel an sich als auch die Zubereitungstechniken jahreszeitlich anzupassen. Die saisonale Auswahl von Früchten/Gemüse zu bevorzugen, ist für mich nicht wirklich neu, dass es dabei jedoch auch auf Unterschiede bei der Zubereitung zu achten gilt, schon. Zum schnellen Verständnis werden Folien mit kühlenden und wärmenden Lebensmitteln sowie mit jeweils halben Bildern von ein und demselben Lebensmittel, jedoch verschieden zubereitet – wärmend/kühlend – präsentiert. Das finde ich hoch interessant, vor allem als sie dann folgendes ganz klar sagt: Kalte Lebensmittel schwächen den Stoffwechsel, bremsen die Gewichtsabnahme und fördern die Stagnation/Zunahme. Wer ständig friert, kalte Hände und Füße hat, unter Ödemen leidet, hat einen gebremsten Stoffwechsel und sollte darauf achten, nicht zu viel kühlendes zu essen, sondern Wärme und Dynamik in seine Ernährung zu

bringen. Wow! In diesem Moment fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Vielleicht ist das ja genau mein Problem, welches mich nun schon seit 1,5 Jahren in Atem hält? Ich leide unter Wassereinlagerungen und damit verbundenen extremen Gewichtsschwankungen innerhalb kürzester Zeiträume, ich habe meistens kalte Hände und Füße und ich hocke seit dem im Plateau und Abnehmen scheint nicht mehr zu funktionieren bzw. muss ich ständig aufpassen und gegensteuern, um nicht zuzunehmen. Hinsichtlich des thermischen Aspektes fällt mir nur eine Antwort ein: Ich esse zum überwiegenden Teil nur kalte, kühlende bis neutrale Lebensmittel (Ich erwähne diese hier nicht im Einzelnen, entsprechende Listen gibt es im Internet zu Hauf) und viel zu wenig wärmendes bis heißes. Das ist für mich die größte Erkenntnis des ganzen Kongresses, anhand derer ich wohl meine LCHF-Ernährung etwas neu gestalten muss! Danke Daniela Pfeifer!

7. Julia Gruber: Darmgesundheit

In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung des Darms als Zentrum für einen gesunden Körper und dessen Einflüsse bei vielfältigen Beschwerden, die man im ersten Moment nicht gleich mit dem Darm in Verbindung bringen würde, z. B. Heuschnupfen, Asthma, Müdigkeit, Hautprobleme. Unsere Darmbakterien steuern z. B. unser Immunsystem, 80 % unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Das Entscheidende ist eine ausgewogene Darmflora, die zu ca. 85 % aus nützlichen und max. 15 % aus schädlichen Bakterien bestehen sollte. Um dieses empfindliche und doch so wichtige System in Balance zu halten, ist LCHF eine dem absolut zuträgliche Ernährungsform, da sie weitestgehend auf Zucker übermäßig süße und stark verarbeitete raffinierte Lebensmittel verzichtet und damit den schädlichen Darmbakterien die Grundlage entzieht. LCHF allein ist natürlich nicht alles. Ebenso wichtige Bausteine für die Darmgesundheit sind ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Zufuhr von Probiotika (fermentierte Nahrungsmittel, z. B. Sauerkraut) und Präbiotika (pflanzliche Ballaststoffe), Stressabbau, richtiges Kauen, ausreichend Schlaf. Ist das Darmmilieu einmal aus dem Gleichgewicht geraten, so korrigiert sich das nicht von selbst, sondern bedarf einer Änderung des Lebensstils. Für mich kann ich da nur sagen: Ich scheine einiges richtig gemacht zu haben. Hatte ich früher (voll verzuckert, adipös) ständig Blähungen, Verstopfungen, Hautprobleme und habe auch so jeden Infekt (besonders gern Magen-/Darminfekte) mitgenommen, so ist dies seit meiner Umstellung auf LCHF, was mein neues Leben ist und auch bleiben wird, alles nicht mehr relevant. In meinem näheren Umfeld fallen mir da aber spontan ein paar Leute ein, denen ich nach diesem aufschlussreichen Vortrag eine nähere Betrachtung ihres Darms empfehlen werde.

9. Prof. Dr. Jörg Spitz: Vitamin D – wieder nur ein Hype?

Auch auf diesen Vortrag und den Referenten, Prof. Spitz, war ich schon im Vorfeld sehr gespannt und ich sollte nicht enttäuscht werden – das Beste zum Schluss! In diesem Vortrag dreht sich alles um das lebenswichtige Sonnenhormon, Vitamin D. Prof. Spitz weiß, wie er das Publikum am Ende eines langen Tages aufmerksam und bei Laune hält – in dem er mit einer ordentlichen Prise Humor und Ironie deutlich macht, wie fahrlässig eigentlich systematisch das Thema von Ärzten, Krankenkassen und allen anderen bekannten Beteiligten in diesem System verharmlost und runtergespielt wird. Auch hierbei steht leider wie so oft nicht der Mensch im Mittelpunkt, sondern das Profitinteresse der gesamten Krankenindustrie. Er stellt provokativ die Frage in den Raum, was wäre, wenn die Menschheit einfach durch Ausgleich des Mangels über die Ernährung gesund bleiben würde und solchen verheerenden Krankheiten wie Krebs und Alzheimer damit gar nicht erst der Weg bereitet würde? Die schonungslose Wahrheit nennt er beim Namen: Gesundheit ist eine brotlose Kunst, nur mit Kranken kann man Geld verdienen, nicht umsonst heißen Krankenkassen eben K R A N K E N kassen! In diesem Zusammenhang ruft Prof. Spitz zur Verbündung auf, dass wir unsere eigene Lobby gründen müssen. Lobbyarbeit ist dringend nötig, um den übermächtigen Kräften die Stirn bieten zu können. Leicht schockiert erfahre ich, dass bei ca.

80 % der deutschen Bevölkerung ein Mangel an Vitamin D vorliegt. In seiner weiteren Präsentation wird die Wirkungsweise von Vitamin D der von Schilddrüsenhormonen gegenübergestellt, mit frappierenden Ähnlichkeiten und Überschneidungen. Die nächste provokative Frage daraufhin ist: Ein Arzt, der einen nachgewiesenen Mangel an Schilddrüsenhormonen nicht durch Medikamente ausgleicht, würde nachhaltigen Ärger riskieren. Was aber ist mit der Entdeckung und Behandlung eines Vitamin-D-Mangels? Die dafür erforderliche Blutuntersuchung zählt noch nicht einmal zu den Standardleistungen der Krankenkassen und muss als IGEL selbst initiiert und bezahlt werden – das ist die Realität. Um zu erfahren, ab wann von einer ausreichenden Versorgung gesprochen werden kann, wird anschaulich auf einer Folie die Messlatte in beiden gängigen Einheiten, ng/ml und mmol/l, präsentiert. Als ausreichend gelten 30 ng/ml oder 75 mmol/l. Meine letzte und bisher einzige Vitamin-D-Messung war im Sommer 2016, und ich erinnere mich noch an die Zahl 41. Nur weiß ich leider nicht mehr die Einheit. Ich beschließe sofort, noch am selben Abend nachzuschauen – es sind zum Glück ng/ml! Nur hatte ich schon zwei Monate vorm Messzeitpunkt mit der täglichen Supplementierung von 10.000 I. E. „eigenmächtig“ begonnen – gut so, wer weiß was ansonsten herausgekommen wäre! Abschließend geht er noch auf unseren heutigen Lebensstil und wie sich dieser als Ursache für chronische Krankheiten auswirkt. Auch hier ist die erschreckende Wahrheit: Der Großteil all unserer Gesundheitsprobleme ist hausgemacht. Nach all dem Gehörten verstärkt sich in mir wieder einmal der Wunsch, auf eine einsame tropische Insel auszuwandern und von Kokospalmen und Fischfang zu leben ;-).

Mit etwas Wehmut endet damit dieser Kongress und es schließt sich noch eine Fragerunde aller vorangegangenen Redner an, die natürlich wieder rege in Anspruch genommen wird. Beim abschließenden Come together stehen eigentlich mehr oder weniger alle Referenten zusammen auf der Bühne und tauschen sich untereinander aus, kaum Chancen (auch von der Zeit her) noch auf den einen oder anderen zuzugehen oder ranzukommen. Im Ausstellungsbereich treffe ich dann auf die fast allein da stehende Frau Dr. Paul. Ich nutze die Gelegenheit und stelle ihr noch ein paar Fragen, die sie in einem insgesamt sehr netten Gespräch bereitwillig beantwortet und mir darüber hinaus noch wichtige Hinweise und Tipps

gibt. Zu meinem Glück finde ich dann auch noch im fast schon leeren Saal Julia Tulipan an ihrem Platz noch im Gespräch mit einer Hand voll Leute. Da geselle ich mich auch gleich noch dazu und warte geduldig bis mein Moment kommt. Ich kann mit ihr sprechen und fühle mich richtig gut, dass das mein persönliches Kongressende geworden ist!

Als fast eine der Letzten „trolle“ ich mich dann in Richtung Fahrstuhl – nein, Christiane Wader habe ich dort nicht noch mal getroffen. Weil ich dabei so wunderbar abschalten und meinen Gedanken freien Lauf lassen kann, beschließe ich, angekommen in meinem Zimmer, noch ein 45minütiges Schwimmtraining zu absolvieren, um danach müde aber froh in mein Bett zu fallen. Beim letzten Frühstück am Sonntag früh – gleiches Szenario, gleiche Gesichter wie am Tag zuvor. Ich fühle mich wohl in dieser Gesellschaft und gönne mir ein Ei mehr! Dankenswerterweise komme ich in den Genuss des late-check-outs und muss mein Zimmer erst 15 Uhr räumen. Das nutze ich doch gleich noch aus für ein 60minütiges Konditionstraining auf dem Crosstrainer im hoteleigenen Gym. Somit habe ich weder Badeanzug noch Sportsachen umsonst mitgeschleppt. Mit voll gepackter Tasche und jeder Menge Eindrücken mache ich mich auf den Weg zum Flughafen. Dort darf ich dann bei der Sicherheitskontrolle meine Tasche nochmals komplett ausräumen; das Gläschen mit der Kokosölprobe, welches sich derzeit allerdings in festem Aggregatzustand befindet, ist das corpus delicti. Nach umfänglichen Erklärungen darf ich es dann schließlich mitnehmen. Mein Flug landet pünktlich in Dresden. Ich werde zu meiner großen Überraschung sogar abgeholt und bin schon 30 min nach der Landung zu Hause. Was für ein Wochenende!

