

LOW CARB – LCHF KONGRESS 2017

1. Deutschsprachiger LCHF Kongress: So war es

von Miriam Hoffbauer / www.ketovida.de

Samstag, 22. Februar 2017: 1. Deutschsprachiger LCHF-Kongress im Radisson Blu Hotel in Düsseldorf. Um halb 9 ging es los: Kurze Registrierung, Namensschildchen und Goodie-Bag abholen und erst mal schauen, was die anwesenden Aussteller im Angebot haben:

- » Bodymed AG, Kirkel
- » Coconut Business GmbH, Wertingen
- » Dr. Almond, Bobenheim-Roxheim
- » Dr. Edibon Swiss Medical Food AG, Appenzell
- » Expert Fachmedien GmbH, Düsseldorf
- » FiberHUSK – Trio Pharma ApS, Kobenhavn/DK
- » Hecht Pharma, Hollnstein
- » LCHF Akademie GbR, Elmshorn
- » LCHF Deutschland, Hilden
- » Ölmühle Solling GmbH, Boffzen
- » proweightless GmbH, Eisenach
- » San Omega GmbH, Berlin
- » systemed Verlag, Lünen
- » TAVARLIN GmbH, Pfungstadt

Der Kongresssaal füllte sich dann recht schnell, rund 180 Teilnehmer hatten sich eingefunden, um dem Kongress mit Schwerpunkt auf Diabetes, Krebs und Gewichtsreduktion zu folgen. Um halb 10 ging es dann los. Nach einer kurzen Einführung durch die Moderatorin Nadine Pungs folgte bereits der erste Vortrag.

Fett - eine Liebeserklärung

Dipl. oec. throph. Ulrike Gonder, Hünstetten,
Freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin

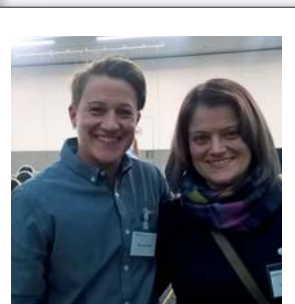


Den Start in den Tag machte Ulrike Gonder, mit einer lebhaften Liebeserklärung an das Fett. Und sie meint nicht die Art Fett, die bei frittierten Pommes eingesetzt wird. Ihre Liebeserklärung ans Fett geht an richtige, fetthaltige Lebensmittel wie Kokosöl, natürliches fettreiches Fleisch und

Knochenmark. Ein Ausflug in die Welt der Wissenschaft führt zu dem Fazit, das wir nach heutigem Kenntnisstand nicht mehr ungesättigte Fettsäuren, sondern eine bessere Omega 6-3-Balance benötigen. Aktuelle Studienergebnisse von jungen Wissenschaftlern, die die alten Daten aufgearbeitet haben, zeigen, dass die Zuckerindustrie seit den 1960ern Berichte sponsert, in denen behauptet wird, dass Zucker nicht so schädlich ist. Neue Studienergebnisse belegen, dass Butter nicht schlimmer ist als Pflanzenöle, im Gegenteil. Selbst die WHO weiß seit 2009, dass es keinen Zusammenhang zwischen Fettzufuhr oder zur Menge der gesättigten Fettsäuren und dem gesteigerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Eine kohlenhydratreiche Ernährung aber sehr wohl das Risiko für coronare Herzerkrankungen steigert.



Ulrike Gonder



Julia Tulipan & Miriam Hoffbauer

Futter für die Zellen: Nährstoffdichte in der LCHF Ernährung

Mag. Julia Tulipan, Wien/Österreich, PaleoLowcarb, Biologin, Dipl. Personal Fitness and Health Trainer, Dozentin an der LCHF Akademie, freie Redakteurin vom Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



LCHF ist unausgewogen, einseitig, führt zu Mangelernährung. Mit diesen Vorurteilen eröffnet Julia Tulipan ihren Vortrag. Doch was zeichnet eine optimale Ernährung aus? Losgelöst von einer bestimmten Ernährungsweise? Sie sorgt dafür, dass unsere Zellen und somit wir optimal funktionieren können. Julia Tulipan vergleicht vor diesem Hintergrund in ihrem Vortrag die Ernährungsempfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und eine wohlformulierte LCHF-Ernährung: Makronährstoffzusammensetzung, Vitamine, Mineralstoffgehalt. Und obwohl LCHFlern vorgehalten wird, ständig Fleisch zu essen, enthält ein typischer DGE-Tag mehr Eiweiß als LCHF.

Individuell angepasste Mengen an Gemüse und Eiweiß, Innereien als Teil des Nose2Tail-Ansatzes und rund 60 – 80% gesunde Fette helfen, das Ziel einer wohlformulierten LCHF-Ernährung zu erreichen: Optimal versorgte Mitochondrien. Hier vertreten durch Mighty Chondrion – das mächtige Mitochondrion.



Stress? - Wie Gehirn und Gewicht genussvoll in Balance kommen

Dr. Sabine Paul, Frankfurt, Molekular- und Evolutionsbiologin, Expertin für genussvolles Gehirn-Doping und Stress-Resistenz nach dem Vorbild der Natur



Dr. Sabine Paul stellte noch vor dem 11 Uhr Loch eine wilde These auf. Es gibt etwas, was wichtiger ist als Kalorienzählen und Nährstoffzusammensetzung: Stress.

Stress sorgt innerhalb von Millisekunden dafür, dass man vom Entscheidermodus in den Überlebensmodus geht. Akuter Stress löst 1400 Reaktionen im Körper aus: Fight or Flight. Aber was bedeutet Stress fürs Essen? Dr. Paul zeigt auf, dass es zwei Typen bei Stress im Essverhalten gibt. Die Stress-Hungerer, etwa 36 – 38% der Leute, die bei Stress in den Kampf/Flucht-Modus umschalten und nicht essen. Demgegenüber stehen Stress-Esser. Diese verbünden sich mit anderen oder ggf. auch mit sich selbst durch Nahrungszuführung, wenn die Gefahr sich zu verletzen zu groß ist oder flüchten aufgrund der Anatomie auch nicht unbedingt sinnvoll ist. Dies trifft auf etwa 40– 42% der Menschen zu.

Doch es gibt Blitzhelfer gegen Stress: ätherische Öle wie Grapefruitöl und Zitronengrasöl helfen, wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Sie wirken so gegen Frustessen, Stress, Kopfschmerz, Migräne, Jetlag. Langfristig hilft die Antistressernährung. Diese enthält Nüsse, Fleisch, Fisch, Eier, Innereien, Krustentiere, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte und liefert damit dem Körper viel Vitamin B6, Tryptophan und Zink. Damit unser Bauch-Hirn, der Darm und unser Kopf-Hirn optimal Tandem fahren können, werden Probiotika, Präbiotika und sekundäre Pflanzenstoffe benötigt, die eine gesunde Darmflora fördern.

Dr. Paul gibt zum Abschluss ihres Vortrags einen einfachen Tipp für eine Powerpause mit: Ein, zwei Tropfen Grapefruitöl auf ein Taschentuch, dazu ein paar Walnüsse essen und die Hände über Kreuz über die Augen legen. Dazu viermal tief ein- & ausatmen. Wirkt sofort entspannend.



Diskussionsrunde Low Carb bei Diabetes mit Hanna Boëthius, Zürich/Schweiz, Diabetes-Expertin (hat Typ-1-Diabetes) und Heike Mohrdieck.

Zu Beginn der Diskussionsrunde musste das Publikum erfahren, dass Bettina Meiselbach, die eigentlich an dieser Diskussionsrunde hätte teilnehmen sollen, mit Grippe zu Hause bleiben musste – daher sprang kurzerhand Heike Mohrdieck als Diskussionspartnerin für Hanna Böethius ein. Heike Mohrdieck ist Ernährungscoach, Ausbilderin an der LCHF Akademie und arbeitet in einer Klinik mit z. T. sehr jungen Diabetikern. Zusammen stellten sie sich den zahlreichen Fragen zum Thema Low Carb bei Diabetes.



Hanna Boëthius erzählte kurz von der eigenen Leidensgeschichte aufgrund der Diagnose Typ-1-Diabetes. Die Ernährungsempfehlungen von Ärzten, Diabetologen und Co behaupten auch heute immer noch auf Basis ihrer Ausbildung, dass Kohlenhydrate lebensnotwendig sind. Hanna hat 26 Jahre lang akribisch darauf geachtet, 60% Kohlenhydrate in jeder Mahlzeit zu essen. Das Ergebnis: Miese Resultate, tägliche Insulingaben von bis zu 100 Einheiten. Nach einem Burnout hat sie sich nach neuen beruflichen Herausforderungen umgesehen. Es folgte eine Ausbildung zum Ernährungscoach. Ihr Lehrer hatte ihr gesagt, dass gerade sie sich zweimal überlegen müsse, ob sie Kohlenhydrate essen wolle. Diese Aussage war ihr ein Augenöffner, ihre Erschütterung über bisherige Anweisungen sind noch immer spürbar. Sie stellte nachhaltig auf LCHF um. Das Ergebnis: Sämtliche Blutwerte sind verbessert und ihre täglichen Insulineinheiten konnte sie auf 15 – 25 pro Tag reduzieren.



Heike Mohrdieck kam durch eine Krebserkrankung zur ketogenen Ernährung. Sie erklärte noch einmal kurz und mit sehr deutlichen Worten den Unterschied zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Typ-2-Diabetes, früher als Alterszucker bezeichnet, ist im wahrsten Sinne des Wortes angefressen und tritt schon heute immer früher auf. Heike Mohrdieck ist sich sicher, dass die meisten Ärzte und Diabetologen aufgrund von Unwissenheit und ihrer Ausbildung weiterhin zur „Standardernährung“ raten, also 60% Kohlenhydrate, Obst und fettarme Milch. Auch ihr täglicher Kontakt mit Diabetikern zeigt: Ohne Nudeln/Kartoffeln können diese sich die Ernährung nicht vorstellen. Insulin spritzen ist einfacher, als die Ernährung umzustellen und an eigenen Gewohnheiten zu arbeiten. Probieren Patienten es doch einmal aus, auf LCHF umzustellen, sehen sie bereits innerhalb von vier Wochen positive Resultate: Gesunkener Blutzuckerspiegel und sie fühlen sich wacher.

Im Anschluss an die Diskussionsrunde folgte noch eine offene Fragerunde an alle bisherigen Vortragenden, die rege genutzt wurde. Die zweistündige Mittagspause bot die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmern auszutauschen, die Infostände der Aussteller zu besuchen und das eine oder andere Buch zu kaufen.





Vortrag und Interview zur ketogenen Ernährung bei Krebs
Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer, Würzburg, Frauenklinik – Universitätsklinik Würzburg



Professor Ulrike Kämmerer ist eine der Vorreiterinnen, die die ketogene Ernährung bei Krebs als Begleittherapie einsetzt. Ein Vortrag, vollgepackt mit Wissen, und trotzdem leicht verständlich zeigt, wie Keto das Wachstum von Tumorzellen hemmt. Tumore brauchen extrem viel Energie, um sich zu teilen

und stellen mittels der Glykolyseverwertung ihr Wachstum sicher. Das heißt, solange wir uns im Zuckerstoffwechsel befinden, erleichtern wir den Krebszellen die Zellteilung und somit das Tumorwachstum.

Hier kommt Keto als Supportiv-Therapie auf den Plan. Die in der ernährungsinduzierten Ketose gebildeten Ketonkörper Beta-Hydroxybutyrat dienen nicht nur dem Energiehaushalt, es wird immer mehr als Pharmakon angesehen. Ketonkörper werden in der Leber, den Nieren, im Darm und im Gehirn gebildet und hemmen dabei das HDAC, mTOR Signalwege und aktivieren antientzündliche Rezeptoren im Körper sowie Suppressorgene im Tumor. Generell hilft die ketogene Ernährung, Entzündungen im ganzen Körper auszuhungern. Dazu kommen positive Einflüsse auf die Cholesterin-, HDL- und Triglyceridwerte.

Fazit von Professor Kämmerer: Eine fettreiche, eiweißreiche, aber kohlenhydratarme Ernährung wie LOGI oder LCHF erfüllen bereits die metabolischen Anforderungen von Krebspatienten und wären somit als Supportivtherapie ausreichend. Aber eine echte, pharmakogene Wirkung ist nur über die Ketose erreichbar.

Interview

Christiane Wader, München, Ketolumnistin im Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



Unmittelbar an den Vortrag von Professor Kämmerer schloss sich der Erfahrungsbericht von Christiane Wader an. Vor 7 Jahren erkrankte sie an Brustkrebs und ist mittlerweile nach OPs, Chemo und Bestrahlung krebsfrei. Nach ihrer ersten Therapie hat sie ihren Ehemann kennengelernt, der bereits

Low Carb lebte. Er hatte von einem Arzt gehört, dass es da "noch mehr" gibt. Also stellte Christiane Wader auf Low Carb um, nutzte nur noch Bioprodukte und achtete darauf, keine Glutamate mehr zu essen. Ihr Mann informierte sich bei dem Arzt und erhielt so einen Link zum Info-PDF von Frau Professor Kämmerer zum Thema Keto bei Krebs. Seit 5 Jahren lebt Christiane Wader durchgehend ketogen.

Auf die Frage, ob eine ketogene Ernährung bei Krebs zeitlich zumutbar ist, antwortet Christiane Wader mit einem sehr energischen und überzeugenden Ja. Aus ihrer Sicht ist nach der Diagnose genau die Zeit, sich damit auseinanderzusetzen. Denn Keto hilft, besser durch die Therapie zu kommen und die Muskelmasse zu erhalten. Denn alles, was den Insulinspiegel hochtreibt, ist schlecht für den Therapieerfolg und sollte vermieden werden. Diabetiker, die an Krebs erkranken, haben nachweislich eine deutlich höhere Sterberate.

Am Ende des Vortrags konnten die Kongressteilnehmer noch einmal Fragen stellen. Gleich die erste Meldung sorgte wieder für Gänsehaut. Eine Teilnehmerin erzählte, dass ihr Mann, nach dem ihm der Arzt mit einer Krebsdiagnose noch eine Lebensdauer von einem Monat prognostizierte, seit mittlerweile 10 Jahren ketogen lebt und dank dieser Ernährung noch immer neben ihr sitzt.

Es sind genau solche Erfolgsgeschichten, die LCHF und Keto bekannter machen, damit immer mehr Menschen davon profitieren können. Schließlich sprechen alle Tumore mit Zuckerhunger, die eine Insulinresistenz auslösen, gut auf die Ketose an.



LCHF und die 5-Elemente-Ernährung

Daniela Pfeifer, Absam/Österreich, LowCarbGoodies, LowCarb-Ketogen, Diätologin, Buchautorin



Daniela Pfeifer ging in ihrem Vortrag der Frage nach, ob LCHF mit den Grundsätzen der 5-Elemente-Ernährung nach TCM vereinbar ist. Der Vergleich machte es recht schnell deutlich: In der westlichen Ernährungswissenschaft finden Wirkrichtung, thermische Wirkung oder die Funktionsweise im Körper nur wenig

bis gar keinen Anklang. Alles ist standardisiert, fokussiert sich auf Kalorien und Abnahme.

Die Chinesische Diätetik ist wandelbar, individualisiert, fühlbar, basiert auf Erfahrung, Wahrnehmungen und ist nicht messbar. Sie setzt auf Lebensmittel, die kühlend oder wärmend, bremsend oder aktivierend wirken, befeuchten oder austrocknen. Abhängig von Jahreszeit und Alter wird eine andere Ernährung gebraucht. Ein sehr bezeichnendes Beispiel sieht man in arabischen Ländern: Dort wird oftmals heißer Pfefferminztee gereicht – zum Abkühlen! Die Thematik ist auf jeden Fall so spannend, dass es sich lohnt, sich näher damit auseinanderzusetzen.

Im Anschluss an den Vortrag folgte eine weitere Fragerunde, sowie eine Kaffeepause, die noch einmal den Besuch der Infostände in den Vorräumen ermöglichte.

Darmgesundheit

Julia Gruber, Basel/Schweiz, ErnährungsCoach, Darmgesundheitsexpertin



Der Tag hatte es schon mehrfach gezeigt: Am Darm geht kein Weg vorbei. Der Darm ist das zweite Gehirn. Manche behaupten, dass er sogar das erste Gehirn ist. Wussten Sie, dass beim Fötus Hirn und Darm aus demselben Gewebe entstehen?

Julia Gruber zeigte in einem sehr eindrucksvollen Vortrag, wie der

Darm unsere Gesundheit beeinflusst. Der Darm ist quasi die Wurzel des Baums. Wenn ein Baum Probleme mit der Wurzel hat, verkümmert er. Mit dem Darm ist es ebenso. Der Darm ist auch eine Chemiefabrik, stellt rund 90% aller Neurotransmitter her, dazu Hormone und Enzyme.

Julia Gruber zeigte auf, dass ungesunde Ernährung, ein Zuviel an Zucker/Fruktzucker, Medikamenten, Toxine, Rauchen, Gluten/Getreide den Darm schwächen kann, ebenso wie übermäßige Hygiene, chronischer Stress und Bewegungsmangel. Die Folgen wie Asthma, Allergien und Hautprobleme werden jedoch oft nicht mit Darmproblemen in Verbindung gebracht. Eine gezielte Darmsanierung dauert 3-6 Monate. Hinzu kommt, dass man die Dinge, von denen man merkt, dass sie einem nicht gut tun, sofort wieder weglässt und nicht erst wartet, bis der Darm wieder ruiniert ist. Julia Grubers Tipp: Viele fermentierte Produkte essen und neue Gewohnheiten beibehalten.



Ulrike Kämmerer, Daniela Pfeifer & Miriam Hoffbauer



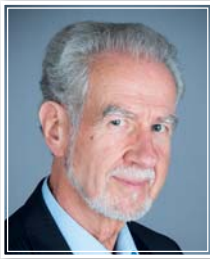
Julia Gruber



Jörg Spitz

Vitamin D - wieder nur ein Hype?

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Schlangenbad, Facharzt für Nuklearmedizin, Vitamin-D-Experte, Akademie für menschliche Medizin GmbH



Last, but not least: Prof. Dr. med. Jörg Spitz, bekannt als der Vitamin-D-Guru, ließ den insgesamt spannenden und informativen Tag mit einem Vortrag ausklingen, der vor Humor und Wissen nur so strotzte. Gleich zu Anfang zeigte Spitz, der sich selbst gerne als Gesundheitserreger bezeichnet, dass

Sonnenvermeider laut einer schwedischen Studie eine doppelt so hohe Sterblichkeitsrate haben wie Sonnenanbeter.

Die wichtigsten Fakten seines Vortrags über Vitamin D:

1. Hormon, das wir selbst produzieren (vorausgesetzt, unsere Haut sieht Sonne)
2. das Sonnenhormon ist nicht nur für Knochen relevant, sondern nahezu für alle Organe, u.a. durch die Steuerung von >1.000 Genen
3. 80 – 90% der Bevölkerung sind mangelversorgt, insbesondere im Winter!
4. Vitamin D ist an der Entstehung/Vermeidung nahezu aller chronischer Erkrankungen beteiligt
5. der volkswirtschaftliche Aspekt der Vitamin-D-Therapie erhält eine neue Dimension
6. Vitamin-D-Mangel in der Schwangerschaft hat negative Folgen für das Baby, die in einer Studie durch eine tägliche Vitamin-D-Gabe von 4.000 IE drastisch verringert werden konnten
7. Vitamin D kann das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um bis zu 60% verringern
8. das Brustkrebsrisiko steigt um das Dreifache bei Vitamin-D-Mangel
9. Vitamin D bietet Schutz von Autoimmunkrankheiten
10. ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel senkt zudem auch das Risiko für ein Mammakarzinom (Brustkrebs)

Der Tag endete mit einer Fragerunde an alle Beteiligten. Großer Applaus und Danksagung an die Organisatorinnen und Vortragenden:

Von links nach rechts: Nadine Pungs, Margret Ache, Iris Jansen, Heike Mohrdieck, Daniela Pfeifer, Hanna Boëthius, Christiane Wader, Ulrike Kämmerer, Julia Tulipan, Ulrike Gonder, Jörg Spitz, Julia Gruber, Sabine Paul und Ulrich Fischer.

Die beste Info kommt zum Schluss: Nächstes Jahr, am **17. und 18. Februar 2018** findet der zweite Kongress statt!

Bis dahin, auf gute Gesundheit!

Miriam Hoffbauer
www.ketovida.de

