

LOW CARB – LCHF KONGRESS 2018

Rückblick auf dem Low Carb – LCHF Kongress, Teil 2

von Miriam Hoffbauer



Impressionen vom 2. LCHF Kongress

Am 17. Februar war es so weit: Der zweite deutschsprachige LCHF-Kongress fand in Düsseldorf statt. Nachdem bereits der erste Kongress im Februar 2017 erfolgreich war, wurde dieses Jahr sogar noch um einen Tag verlängert. Es war ein Wochenende vollgepackt mit den verschiedensten Vorteilen, die LCHF und verwandte Ernährungsformen mit sich bringen und intensiven Gesprächen.

Im letzten LCHF Magazin haben Sie meinen Bericht über den ersten Kongresstag gelesen. Nun geht es mit Tag 2 weiter.

Sonntag, 18. Februar 2018 – Tag 2

Der zweite Kongresstag startete mit einer weiteren Bekannten. Julia Gruber, Ernährungscoach, erklärte mit ihrem Vortrag „**Leaky Gut – was nun**“ mit welchen Tests ihr Mann Roman und sie den „löchrigen Darm“ diagnostizieren und was sie empfehlen, um den Darm wieder zu stärken. Denn der Darm ist der Sitz des Immunsystems. Wenn dieser selbst auf gesunde Lebensmittel mit Entzündungen reagiert, dann leidet die gesamte Gesundheit und Lebensqualität. Julia Gruber empfiehlt für den Anfang die Ketogene Ernährung, wobei das Gemüse nicht vergessen werden sollte. Aber auch hier ist es wichtig zu wissen: Wer immer wieder dieselben Lebensmittel isst, riskiert, gegen eben diese Intoleranzen zu entwickeln. Um dies zu ver-

meiden und den Spaß am Essen nicht zu verlieren, sollte Abwechslung auf den Tisch! Julia Gruber sieht fünf Erfolgsfaktoren für einen gesunden Darm: Die Analyse, worauf genau der Darm reagiert und ob eine Bakterienfehlbesiedlung vorliegt, eine Anpassung des Lebensstils, die richtigen Nährstoffe zuführen, ggf. vorübergehend auch durch Supplemente und Probiotika, um den Darm zu stärken.

Vom Darm zum Gehirn. Marina Lommel, Gründerin des Startups Foodpunk, nimmt das Publikum in ihrem Vortrag „**Die ketogene Ernährung und das Gehirn**“ mit in die Funktions- & Wirkweise der extrem kohlenhydratreduzierten Ernährung. Sie zeigt die biochemischen Grundlagen auf, damit alle Anwesenden die Grundzüge verstehen. Im nächsten Schritt erklärt sie die Makronährstoffverteilung, mit denen der Körper in die Ketose gebracht werden kann. Auch erklärt sie, warum es in den Medien oft heißt, dass eine ketogene Ernährung sehr anstrengend und einseitig ist. Der Grund liegt in den Ernährungsplänen für Kinder, die aufgrund einer medikamentenresistenten Epilepsie die ketogene Ernährung verfolgen, um so eine Reduktion der Anfälle bis hin zur Anfallsfreiheit erreichen zu können. Wenn man dann sieht, dass zum Frühstück 15g Toast, 45g Banane, 30g Schinken, 62,5g fettarme Milch, 5g Rapsöl und 18,5g MCT Öl auf



dem Plan stehen, ist es verständlich. Dass es aber auch lecker und gesund geht, zeigt sie anhand einiger Fotos ihrer eigenen Rezepte, in denen Gemüse die Hauptrolle spielt. All das, um die Vorteile der ketogenen Ernährung zu genießen: Ein verbesserter Energiestoffwechsel, Unterstützung für die Mitochondrien, Entzündungsreaktionen werden gemindert und noch einiges mehr. Wer den gesamten Vortrag lesen möchte, findet ihn unter foodpunk.de. Neben dem Vortrag konnten die Teilnehmer im Vorraum mehr zu Marina Ernährungsplänen erfahren und eine Auswahl ihrer Backmischungen probieren.

Die nächste Rednerin, Prof. Dr. Ulrike Kämmerer, ist Biologin und Forscherin zum Thema Krebs an der Universitäts-Frauenklinik in Würzburg. Sie war Mit-Initiatorin einer der ersten klinischen Studien über ketogene Ernährung bei Krebs überhaupt. Oftmals heißt es, dass es zu wenig klinische Belege zur Wirkweise der ketogenen Ernährung gibt. In ihrem Vortrag geht sie auf **„Die ketogene Ernährung in der Medizin der letzten 220 Jahre“** ein. Eine beeindruckende Reise durch die Geschichte, die eindeutig zeigt, dass es an Belegen nicht mangelt, höchstens am Willen, diesen Weg zu verfolgen.

In der anschließenden Diskussionsrunde erzählen Stefanie und Stefan Ebenfeld über ihren Weg zur ketogenen Ernährung. Stefanie erkrankte 2011 an Brustkrebs und erhielt das volle Programm der gängigen Therapie. Als 2014 Knochenmetastasen hinzukamen, entschloss sich das Paar die ketogene Ernährung zur Unterstützung der laufenden Standardtherapie auszuprobieren. Damit nicht doppelt gekocht werden musste, stellte ihr Mann sich mit um. Dank der ketogenen Ernährung konnte Stefanie die Behandlung besser verkraften und ist mittlerweile 3,5 Jahre progressionsfrei, anstatt der von den Ärzten prognostizierten 15 Monate. Sie macht viel Sport, arbeitet als Yogalehrerin und geht joggen. Auf ihrem Blog Steffis-KetoKitchen4Health erzählt sie ihre Geschichte, teilt Rezepte und stellt Informationen zu Keto bei Krebs gesammelt zur Verfügung.

Nach der Mittagspause stand noch ein Redner auf dem Programm. Er bezeichnet sich selbst als hochinfektiösen Gesundheitserreger, möchte er doch möglichst viele Menschen anstecken, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. In **„Vitamin D und Fett – an den Haaren herbeigezogen?“** verdeutlicht Prof. Dr. Jörg Spitz, dass beide Vitalstoffe in der Evolution des Menschen eine wichtige Rolle gespielt haben – und bis heute inne haben. Mit seinem typischen Humor hält er die Zuschauer bei der Stange und erklärt ihnen, dass jedes Leben eine gesunde Umwelt und das passende Biotop zum Gedeihen braucht. Für die Entwicklung des Menschen ist die Mutter das erste und beste Biotop, denn das Kind bekommt im Uterus die richtige Ernährung und befindet sich in einer sicheren Umwelt. Der Contergan-Skandal zeigt jedoch eindeutig, was schief gehen kann, wenn zu einem bestimmten Zeitpunkt dieses Biotop gestört wird. Aber auch kleine Dinge wie ein aus der Balance geratenes Verhältnis Omega-6 zu Omega-3, beeinflussen die Gesundheit. Spitz zeigt auf, wie Epigenetik, also die Schnittstelle zwischen Genen und Umwelt, wirkt und wie diese heute, trotz einiger nicht mehr optimaler Begebenheiten beeinflusst werden kann. So senkt z. B. ein hoher Vitamin-D-Spiegel den Langzeitzuckerwert. Und was die richtigen Fette ermöglichen, zeigt eine kohlenhydratarme Ernährung, die reich an gesunden Fetten ist. Prof Spitz appelliert an die Anwesenden: „Aktivieren Sie Ihren inneren Arzt!“. Denn der menschliche Körper besitzt alles, was nötig ist, um sich selbst zu heilen, wenn ihm die richtigen Zutaten gegeben werden.

Zum krönenden Abschluss gaben die Organisatorinnen, Margret Ache und Iris Jansen bekannt, dass es dank des großen Andrangs auch nächstes Jahr wieder den LCHF Kongress geben wird. Also schon vormerken: **23. und 24. Februar 2019!** Bis dahin, bleiben Sie gesund!

Ihre
Miriam Hoffbauer

