



# LCHF – mit Genuss in ein schlankes Leben!

Im Theorieteil möchte ich Ihnen meine persönliche Geschichte erzählen, ein paar Hintergründe erklären und natürlich den Grundstein für Ihren erfolgreichen Start der Ernährungsumstellung legen. Schön, dass Sie dabei sind!



# Wenn das Leben Kurven schreibt

Das kleine Mädchen da, das bin ich. Damals war ich weder besonders dünn noch besonders dick. Das blieb noch eine Weile



◀ Anne als normalgewichtige 6-jährige



so, allerdings wurde es deutlich kurviger, und das lag nicht nur an der Pubertät. Ich wusste es noch nicht, aber damals begann das Lipödem. Bei schlankem Oberkörper wurde ich ab Bauchnabel abwärts immer kräftiger, nahm weiter zu, wurde immer frustrierter und dicker. Bis ich meine Ernährung vollständig umgestellt und über 50 kg Gewicht verloren habe. Jetzt schreibt das Leben immer noch Kurven, aber ich fühle mich wieder wohl dabei!



◆ Im Januar 2015 auf dem Weg in ein schlankeres Leben

◀ Mit 19 Jahren ist das Lipödem bereits sichtbar



◀ Höchstgewicht im Sommer  
2013: 122 kg



▶ Nach über 50 kg Abnahme wieder  
gesund und fit



# Meine persönliche Geschichte

Mit Essen verbindet mich eine lange Liebe. Schon als Zweijährige prägte ich den Spruch: »Erst essen, dann teita (spazieren) geh'n«. Die Reihenfolge war also schon damals klar: körperliche Ertüchtigung? Kein Problem, aber doch bitte nur mit einer vernünftigen Grundlage im Bauch!

Als Kind hatte ich keine Probleme mit dem Gewicht, ich war einfach normaler Durchschnitt. Während der Pubertät blieb mein Oberkörper weitestgehend schlank, dafür wurde ich vom Bauchnabel abwärts immer breiter. Damals machte ich mir noch keine Gedanken darüber, ich nahm es einfach so hin. Weibliche Rundungen sind ja nun nicht per se etwas Schlechtes.

## Die Kilos schleichen sich an

Nach dem Fachabitur zog ich für die Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau in eine andere Stadt, weit weg von zu Hause. Mit der sitzenden Tätigkeit und fernab von Mutters gesunder Küche kamen die Kilos schneller, als mir lieb war, jedoch hielt sich das Gewicht noch im moderaten Rahmen. Zu meiner Hochzeit im Jahr 2002, ich wurde gerade 21, hatte ich immerhin noch Normalgewicht. Dabei blieb es jedoch nicht lange. Mein Mann und ich waren beide Vollzeit berufstätig, teilten uns den Haushalt, hatten oft

Gäste oder waren unterwegs – stets mangelte es an Zeit und Motivation, vernünftig und ausgewogen zu kochen. Schnell gewöhnten wir uns an ein ungesundes Essverhalten. Wir aßen gern Fast Food und entdeckten die Welt der Fertigtütchen für uns. Dass das nicht lange gut gehen konnte, versteht sich von selbst. Ich explodierte förmlich. Innerhalb von nur zwei Jahren nach meiner Hochzeit legte ich bereits mehr als 20 kg zu! Auch meine Körperproportionen veränderten sich stark zu meinen Ungunsten – zwischen Oberteilen und Hosen/Röcken lagen inzwischen zwei Konfektionsgrößen.

So startete ich die erste Diät, gefolgt von der zweiten, dritten, vierten ... Ich nahm ab, ja, aber überwiegend am Oberkörper. Im Gesicht wurde ich regelmäßig ganz schmal, während sich an den Beinen kaum etwas tat. Gefrustet gab ich jede Diät nach einer Weile auf und kehrte zu alten Essgewohnheiten zurück, was die heruntergehungenen Kilos mitsamt ein paar Extrakilos im Nu zurückbrachte. Dennoch gelang es mir

durch fortwährende Diäten, zumindest die 100-kg-Schallgrenze nicht zu durchbrechen.

Das Jahr 2007 stellte unser Leben auf den Kopf. Durch die Übernahme der Pflege von Angehörigen, die emotionale Auseinandersetzung mit unserer ungewollten Kinderlosigkeit und mein berufsbegleitendes Studium (ich studierte in Teilzeit Sozialpädagogik und arbeitete zusätzlich in einer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung) war ich maximal gestresst. Im Studium wollte ich Bestleistungen bringen, zu Hause versuchte ich allem und jedem gerecht zu werden und mehr als einmal verfolgten mich die beruflichen Erlebnisse bis in meine Träume. Ich begann zu essen. Essen gegen Stress, Essen als Belohnung, Essen zur Beruhigung. Nur Essen aus Langeweile gab es bei mir nicht.

## Endstation Adipositas Grad III

Irgendwann war es so weit. Ich musste den Tatsachen ins Auge sehen und zugeben, dass

etwas gründlich schiefgelaufen war. Mit rund 120 kg Gewicht bei 1,63 m Körpergröße war das Leben kein Spaß mehr. Heftige Schmerzen quälten mich, morgens brauchte ich lange, um überhaupt auf den Beinen sein zu können. Mit Mühe kam ich die Treppen rauf und runter. Morgens um 10 hätte ich mich am liebsten schon wieder unter meiner Decke verkrochen. Ich fühlte mich unattraktiv, hässlich, als totale Versagerin. Wie konnte es so weit kommen, mich derart gehen zu lassen und eine solche Körperfülle anzunehmen? »Dick = Doof« war der Stempel, den ich mir selbst verpasste. Ich war meist gereizt, nicht belastbar und oft den Tränen näher als dem Lachen.

Daneben die Peinlichkeiten, die der Alltag so bereithält, wenn man mit einem BMI von 45 adipös durchs Leben geht. Im Bus setzte sich mangels Platz niemand mehr neben mich. Im Café hatte ich Angst, zwischen den Armlehnen des Stuhls stecken zu bleiben. In Aufzügen zählte ich beklommen die Personen und fragte mich, ob wohl bei der Berechnung der Personenzahl im Verhältnis zur Traglast auch Übergewichtige wie mich berücksichtigt waren. Daneben gab es viele sicherlich nett gemeinte Ratschläge von außen – zu den neuesten Diäten oder wie ich mich »einfach mal disziplinieren« könnte. Von völlig Fremden kamen abfällige Bemerkungen, die ich zu überhören mich bemühte. Doch manche Verletzungen saßen tief und ich kapselte mich immer mehr ab. »Ich werde es überleben« war mein Standardspruch zu dieser Zeit. Ja, ÜBERleben schon, aber wann würde ich wieder LEBEN?

Natürlich versuchte ich immer noch abzunehmen. Unnötig zu sagen, dass es nicht gelang. Meine Mutter lag mir seit Längerem in den Ohren, doch mal einen naturheilkund-

lichen Arzt aufzusuchen, mit dem sie selbst gute Erfahrungen gemacht hatte. Ich wollte nicht. Bis ich eine Gürtelrose bekam.

Der Ausschlag ging, die Schmerzen blieben. Anderthalb Jahre permanenter Schmerzen brachten mich derart an den Rand der Verzweiflung, dass ich mir bei besagtem Arzt einen Termin geben ließ. Begünstigt wurde die Entscheidung dadurch, dass ich mich von meinem Hausarzt im Stich gelassen fühlte. Er versorgte mich zwar treu mit Schmerzmitteln, bot mir auch eine Gesprächstherapie und eine Reha an, hatte inzwischen aber nur noch eine Diagnose für mich: psychosomatische Beschwerden. Ich wehrte mich mit Händen und Füßen gegen diese Diagnose. Gleichzeitig stieg mein Bedarf an Schmerzmitteln, ohne je wirklich schmerzfrei zu sein. Die Situation belastete nicht nur mich, sondern auch meine Familie zunehmend.

## Der Wendepunkt

Nun saß ich also in der Praxis des Naturheilkundlers. Ein durchtrainierter, äußerst schlanker und junger Mediziner betrat das Zimmer. »Das soll mit mir was werden«, dachte ich. »So schlank, wie der ist, sagt er doch als Erstes, ich soll abnehmen, dann verschwinden die Schmerzen schon von allein ... So einer hat doch keine Ahnung, was es bedeutet, dick zu sein, und wie sehr ich mich schon bemüht habe!« Nun, ganz falsch lag ich mit meinem Vorurteil nicht. Natürlich wollte auch er, dass ich abnehme. Mit einem entscheidenden Unterschied: Er half mir vom ersten Moment an dabei.

Zunächst erzählte er mir etwas über Ernährung. Ich solle Getreide und Zucker weglassen und Kokosöl in den Kaffee rühren. Ganz

ehrlich? Ich saß da und sagte keinen Ton, aber innerlich diskutierte ich rege mit ihm über seine absurd klingenden Vorschläge. Trotzdem spürte ich so etwas wie Hoffnung in mir aufkeimen und wagte den Versuch. Zunächst verbannte ich nur das Getreide aus unserem Haushalt, aber ich setzte noch auf allerhand glutenfreie Ersatzprodukte. So ganz war ich noch nicht von der Low-Carb-Idee angetan.

Zwischenzeitlich wurde ich hormonell eingestellt. Die Schilddrüsenwerte waren nicht gut, ich hatte eine Unterfunktion. Auch andere Hormone waren aus dem Tritt gekommen, abgesehen von einem hohen Entzündungswert (CRP), der zu seinen Spitzenzeiten 5-mal so hoch war wie der oberste Referenzwert. Ich bekam naturidentisches Östrogen, Testosteron und DHEA. Nach nur 3 Monaten Hormonbehandlung und dem konsequenten Verzicht auf Gluten war ich völlig schmerzfrei und die Entzündungswerte begannen zu sinken! Sie können sich meine Erleichterung sicherlich vorstellen. Ich habe geweint vor Glück, als ich die noch halb volle Schachtel Schmerzmittel entsorgen konnte.

Die ersten 10 Kilo verschwanden. Ich war verblüfft, denn dieser Gewichtsverlust passierte mehr oder minder nebenbei und ich fasste neuen Mut. Zunehmend Probleme bereiteten mir jedoch meine Beine. Bei wärmeren Temperaturen schmerzten sie und blaue Flecke, für die ich keine Erklärung hatte, plagten mich. Ich dachte, Kompressionsstrümpfe könnten Linderung verschaffen, und ging in ein Sanitätshaus. Die freundliche Dame dort gab dem Problem mit einem einzigen geschulten Blick auf meine Beine einen Namen: Lipödem. Später bestätigte eine Gefäßchirurgin den Verdacht und diagnostizierte ein Lipödem Grad II.

## Diagnose Lipödem

Ein Lipödem ist eine krankhafte Fettverteilungsstörung an den Beinen, oft auch an den Armen, und betrifft fast ausschließlich Frauen. Die Krankheit ist stärker verbreitet, als sie bekannt ist, tatsächlich leiden etwa 10% aller Frauen in Deutschland daran. Aber nur wenige Ärzte kennen sich damit aus. Ein Jammer für alle Betroffenen, denn sie leiden nicht selten massiv darunter.

Es heißt, ein Lipödem sei genetisch bedingt nicht heilbar und den Patientinnen sei es nicht möglich, an den Beinen oder sonst betroffenen Körperteilen abzunehmen. Das passte zu meinen bisherigen Diäterfahrungen. Immerhin hatte ich doch öfter erfolgreich abgenommen, aber nie an den Beinen. Trotzdem erregte diese pauschale Aussage über die Heilungschancen meinen Widerspruchsgeist und ich machte mich auf die Suche. Im Internet stieß ich auf die Erklärung, dass oft Entzündungen hinter dem Lipödem stecken. Auch das passte zu mir. Um die Entzündungen in den Griff zu bekommen, wurde eine antientzündliche Ernährung empfohlen. Das beinhaltet den Verzicht auf Milchprodukte, Getreide jeder Art, Eier, Hefe, Alkohol und natürlich Zucker. Ich investierte viel Zeit in die Recherche und begann dann, meine Ernährung konsequent umzustellen. Im Februar 2014 startete ich die neue Ernährung mit einem Gewicht von 112 kg und verlor innerhalb der ersten 30 Tage bereits knapp 6 kg! Ich konnte mein Glück kaum fassen und blieb dran. Im Mai desselben Jahres fand ich das Forum von LCHF.de (LCHF.de/forum) und fühlte mich wie zu Hause angekommen. Hier gibt es viele Gleichgesinnte, viele mit ähnlichen Erfahrungen und Erlebnissen. Seitdem bin ich bei meiner kohlenhydratarmen, dafür

fettreichen Ernährung (LCHF) geblieben. Insgesamt habe ich über 50 kg Gewicht verloren. Die Kleidergröße 54 habe ich längst hinter mir gelassen, inzwischen trage ich 38–40 und das sogar in Hosen und Röcken – jawohl, trotz Lipödem! Einen deutlicheren Beweis für den Erfolg dieser Ernährung kann es aus meiner Sicht nicht geben.

## Viel mehr als nur die Zahl auf der Waage

Natürlich ist der Gewichtsverlust enorm. Viel mehr wiegt für mich jedoch die Lebensqualität, die ich dazugewonnen habe. Sie erinnern sich an die Beschreibung, wie ich mich zu den Zeiten meines Höchstgewichts fühlte? Wie anders ist mein Leben heute! Ich kann mich schmerzfrei bewegen, schlafe wieder gut, bin weitaus gelassener und belastbarer geworden. Natürlich gehörte dazu ein bisschen mehr als »nur« eine Ernährungsumstellung. Aber die Ernährung, der damit einhergehende Gewichtsverlust und die verbesserte Gesundheit haben den Löwenanteil daran.

Sie sind neugierig geworden, was es mit dieser Ernährung auf sich hat? Sie kämpfen selbst seit Jahren mit ihrem Gewicht und sind gefrustet darüber, dass Sie nur mäßig erfolgreich sind?

Dann lade ich Sie herzlich ein, die folgenden Seiten zu lesen und in den Rezepten zu stöbern. Ich will versuchen, Ihnen LCHF ein wenig näherzubringen. Ich möchte Sie mitnehmen und ein wenig begleiten bei Ihren ersten Schritten mit Ihrer neuen Ernährung. Ich weiß, wie Sie sich fühlen, ich habe es selbst erlebt! Haben Sie Mut – wenn ich es geschafft habe, schaffen Sie es auch!

# Wir sind, was wir essen

Wer wünscht es sich nicht, gesund alt zu werden? Wie wir uns ernähren hat nicht nur Einfluss auf unser Gewicht, sondern auf unser gesamtes körperliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

**B**is ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben dürfte der Traum vieler Menschen sein. Doch die berechtigte Angst vor altersbedingten Krankheiten sitzt uns im Nacken. Das Schreckgespenst unserer Zeit, das metabolische Syndrom mit all seinen Folgeerkrankungen, klopft bei immer mehr Menschen in immer jüngerem Alter an die Tür.

## Das metabolische Syndrom

Übergewicht, Bluthochdruck, Insulinresistenz und ein gestörter Fettstoffwechsel sind die Symptome, die unter dem Begriff »metabolisches Syndrom« zusammengefasst werden. Sie bilden den optimalen Nährboden für weitere Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs. Dabei gilt: Je mehr Faktoren zusammenkommen, umso größer ist das Risiko einer Folgeerkrankung. Ein Blick auf die Statistik ist alarmierend, denn jeder zweite Erwachsene in Deutschland trägt mindestens einen Risikofaktor

mit sich herum: Übergewicht! Dabei ist es manchmal nicht nur das äußerlich sichtbare Übergewicht – auch schlanke Menschen können durch eine schlechte Verteilung von Muskel- zu Fettanteil zur Risikogruppe der Übergewichtigen gehören. Stichwort »skinny fat«, also schlank und doch fett.

Schon in den 1950er-Jahren, als Herzinfarkte häufiger wurden, suchte man nach Ursachen und glaubte, im Nahrungsfett den Schuldigen gefunden zu haben. Ein Trugschluss, der sich fatalerweise bis heute hält. Trotz eindeutiger Studienlage, die das Fett, inkl. der gesättigten Fette, freispricht, sitzt die Angst vor Fett tief in unseren Köpfen.

## Fettphobie und ihre Folgen

Doch wohin hat uns die Fettphobie geführt? Sind wir gesünder, schlanker und weniger anfällig für Herzinfarkte geworden? Statistiken sprechen eine andere Sprache. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die am

häufigsten diagnostizierten Krankheiten und Todesursache Nr. 1 und die Zahl der Übergewichtigen wächst stetig. Leider geht es vielen Menschen wie mir – das, was allgemein als Königsweg zu mehr Gesundheit empfohlen wird, half bei mir nicht nur nicht, es verschärfte mein Problem. Welche Alternative haben wir? Mein (und der vieler anderer) Weg raus aus den Problemen war und ist LCHF. Was hat es nun mit diesem LCHF auf sich? Warum sind viele Menschen so erfolgreich mit dieser Art von Ernährung? Dafür müssen wir uns zunächst ein paar grundsätzliche physiologische Zusammenhänge anschauen.

## Glukose und Insulin – der normale Weg der Energieversorgung

Nehmen wir eine »normale« Mahlzeit, bestehend aus einer Portion Kartoffeln, etwas magerem Fleisch in wenig Fett zubereitet,

zum Dessert einen gezuckerten Kaffee und einen Keks. Die Nahrung wird im Verdauungstrakt in ihre Bestandteile zerlegt. Besonders anschauen wollen wir uns die Kohlenhydrate aus den Kartoffeln (darin als Stärke enthalten) sowie die in Kaffee und Plätzchen in Form von Zucker. Kohlenhydrate werden in Einfachzucker (Glukose) zerlegt und ins Blut abgegeben. Dort erhöhen sie den Blutzuckerspiegel und warten auf ihren weiteren Einsatz. Geweckt durch den höheren Blutzuckerspiegel beginnt die Bauchspeicheldrüse schnell (dauert nur wenige Minuten!) mit der Produktion des Hormons Insulin.

Das Insulin soll den überwiegenden Teil des Blutzuckers an seine Zielorte bringen, nämlich in Leber und Muskulatur. Insulin dockt an die entsprechenden Rezeptoren an den Zellen an und ermöglicht so der Glukose den Eintritt. In den Zellen von Leber und Muskulatur wird die Glukose entweder direkt zur Energieversorgung weitergegeben oder in Glykogen umgewandelt und für später gespeichert. Sobald die Zellen in Leber und Muskulatur gefüllt sind, wird aller Überschuss in die Fettzellen ausgelagert (daher nennt man Insulin auch »fettspeicherndes Hormon«). Von den Fettzellen aus wird die Energie später wieder bereitgestellt, und zwar mithilfe von Glukagon, dem Gegenspieler des Insulins. Glukagon ist ebenfalls ein in der Bauchspeicheldrüse produziertes Hormon und mit seiner Hilfe werden also die Energiespeicher angezapft – zum einen die in Leber und Muskulatur, zum anderen die Energie, die in unseren Fettspeichern steckt. Aus dem Fettgewebe bildet die Leber sogenannte Ketone (Seite 26), die dafür sorgen, dass alle Zellen mit Energie versorgt werden. Die Fettverbrennung kommt in Gang.