



Low Carb Zeitung

4. Ausgabe Juni 2009

verfasst von **Marion Candela**

Inhalt

- Atkins Irrtümer
- Depressionen bei Übergewicht?
- Gut oder schlecht?
- Macadamianüsse
- Käse/Vitamin B
- Immunsystem und Gewichtsprobleme
- Abnehmen mit neuen Lebensmitteln
- Rezepte
- Übergewicht steigert Darmkrebsrisiko
- Neues Low Carb Forum
- Leserberichte
- LCHF Methode aus Schweden
- Walden Farm Produkte
- Beauty-Tipps
- Impressum



Marion Candela

www.ohne-speck.de

Juni 2009

Dr. Robert C. Atkins klärt auf!

Atkins Irrtümer

Nie mehr...

Werde ich nie mehr meine kohlenhydratreiche Lieblingsdinge und Gerichte essen können?



Fakt: Aber sicher doch! Jederzeit, wenn man 2-3 Kilo zuzunehmen gewillt ist. Sie brauchen nur Ihre Diät so lange einzuschränken, bis die 1,5 Kilo unter Ihrem Idealgewicht wiegen und können dann den Gelüsten frönen, durch die man die 1,5 Kilo ruckartig wieder zunehmen und dadurch erneut auf das Idealgewicht landet. Vor der alten Devise früherer Zeiten sollte man sich hüten! „Jetzt wird hemmungslos geschlemmt und gefastet wird später“



Quelle Dr. Robert C. Atkins aus seinem ersten Buch „Diät Revolution.“

Depressionen bei Übergewicht

Zwischen 25 und 30 Prozent der Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren mit extremem Übergewicht (schwere Adipositas, Body-Mass-Index, BMI > 40 kg/m²) leiden im Laufe ihres Lebens an einer Depression - bei normalgewichtigen Frauen liegt die Häufigkeit einer Depression bei 17 Prozent.



In einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderten Langzeitstudie untersuchte Prof. Dr. Stephan Herpertz (RUB-Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Westfälische Klinik Dortmund) die Frage, ob das Vorhandensein psychischer Störungen den Erfolg einer Diät oder einer Magenverkleinerungs-Operation beeinflussen, also als Prognosefaktor dienen kann.

Seine ersten Ergebnisse nach vier Jahren besagen, dass bei Patienten, die ihr Gewicht mittels Diät verringerten, sich nicht nur die Pfunde, sondern auch die Depression wieder einstellt. Die chirurgisch behandelten Patienten hielten ihr Gewicht besser und klagten auch später weniger häufig über depressive Stimmungen. Gewicht sank in der Chirurgie-Gruppe erheblich und dauerhaft.

Für die Studie untersuchten die 250 adipöse Patienten, die abnahmen, 153 Patienten, chirurgischen Methoden 128 normalgewichtige und weder Diät hielten noch



Forscher über vier Jahre hinweg mittels Diät an Gewicht deren Übergewicht mit verringert wurde und 174 bzw. adipöse Kontrollpersonen, die operiert wurden.

Der Gewichtsverlust in der konventionellen Adipositasbehandlung betrug nach vier Jahren durchschnittlich 4,2 Kilo (8,9 Prozent des ursprünglichen Gewichts), bei chirurgisch behandelten Patienten 34,3 Kilo (42,8 Prozent). In der Kontrollgruppe nahm das Gewicht durchschnittlich um 0,4 Kilo ab. Der BMI sank in der Diätgruppe von 41 auf 39, in der Adipositas-Chirurgie-Gruppe von 51 auf 39, in den Kontrollgruppen veränderte er sich kaum.

Depressive Symptome in der Diätgruppe erreichten nach vier Jahren ihren Ausgangswert.

Die Häufigkeit der Depression (bezogen auf die Lebenszeit) war zu Beginn der Studie mit 29,1 Prozent in der Chirurgie-Gruppe und 26,2 Prozent in der Diätgruppe etwa gleich hoch.

Nach einer anfänglichen Besserung nahmen depressive Symptome in der Diätgruppe jedoch im Laufe der vier Jahre wieder zu, ebenso wie die Teilnehmer wieder an Gewicht zunahmen, bis sie fast ihr Ausgangsgewicht erreicht hatten. In der Chirurgie-Gruppe war mit sinkendem Körpergewicht auch ein deutlicher Rückgang der Depressivität zu beobachten.

Ebenso verhielt es sich mit der Lebensqualität: Sie verbesserte sich bei chirurgischen Patienten signifikant, während sie nach vier Jahren in der Diätgruppe wieder ihren Ausgangswert erreichte.

"Die depressive Symptomatik scheint also bei den meisten Menschen mit extremer Adipositas eine Folgeerscheinung zu sein. Sie zeigt sich mit sinkendem Körpergewicht rückläufig", folgert Prof. Herpertz. Patienten mit extremer Adipositas (BMI > 40 kg/m²) sollten in der Regel einer Adipositas-chirurgischen Maßnahme zugeführt werden. Dadurch werden nicht nur medizinische, sondern auch psychische Faktoren wie auch die Lebensqualität deutlich verbessert.

Prof. Dr. Stephan Herpertz, Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Westfälischen Klinik Dortmund, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum, Tel. 0231/4503-2848, E-Mail: stephan.herpertz@rub.de Dr. Josef König | Quelle: [Informationsdienst Wissenschaft](#)

Weitere Informationen: www.ruhr-uni-bochum.de/

 <p><i>Zwischen Essen und Ernähren können Welten liegen.</i></p>	 <p><i>Du musst nicht nur mit dem Munde,</i></p> <p><i>sondern auch mit dem Kopfe essen, damit dich nicht die Naschhaftigkeit des Mundes zugrunde richtet.</i></p> <p><i>Friedrich Nietzsche</i></p>
--	---

[Die Macht Ihres Unterbewusstseins nicht unterschätzen.](#)



Gut oder schlecht? **Atkins-Diät.** [Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung](#)

Witz am Rande

Warum wiegen verheiratete mehr als Alleinstehende?

Singles kommen nach Hause, sehen nach, was im Kühlschrank ist und gehen ins Bett.

Verheiratete kommen heim, sehen nach was im Bett ist und gehen an den Kühlschrank!

Tipp

Wenn man Medikamente einnehmen muss sollte man darauf achten diese nicht gleichzeitig mit den Nahrungsergänzungsmittel wie Vitaminen und Eisenpräparate einzunehmen. Die Nährstoffe werden dadurch besser aufgenommen und es besteht kein Risiko der Interaktion. [Switamin](#)



Ist Atkins die richtige Entscheidung?

Ich praktiziere Atkins jetzt schon ein paar Jahre und werde oft gefragt ob Atkins das richtige ist. Für mich steht es definitiv fest dass „Atkins“ genau zu mir passt. Kann ich auf Dauer nach Atkins leben?

Klar, mein Arzt und meine sehr guten Blutwerte bestätigen mir es immer wieder.

Wichtig ist nur die eigene Einstellung dazu und was ich im Leben erreichen möchte. Endlich Schlank sein mit all seinen Vorzügen oder auf ewig mit Übergewicht, Frust und den ganzen Risiken die mit Übergewicht verbunden sind durch das Leben gehen. Diese Gedanken werde ich nie aus den Augen verlieren, ein Garant für mich nie mehr Übergewichtig zu werden.

Geschrieben von Autorin Marion Candela



Naturkost
für die ganze Familie

amore**bio**



Macadamianüsse

Gelten als die feinsten und wohlschmeckendsten Nüsse. Zudem gehören sie aufgrund des schwierigen Anbaus, der komplizierten Weiterverarbeitung und insbesondere der gestiegenen Nachfrage zu den teuersten Nüssen der Welt - daher auch die Bezeichnung „Königin der Nüsse“.

Man unterscheidet insgesamt zehn Arten, die sich in vier Gruppen unterteilen lassen. Wirtschaftlich bedeutend sind davon aber nur zwei: *Macadamia tetraphylla* (die Nüsse haben hier eine raue Schale und sind nicht geeignet zum Rösten) und *Macadamia ternifolia* (mit glatter, aber etwas dünnerer Schale).

Nur diese beiden Arten bringen direkt essbare Nüsse hervor; die Nüsse der anderen Arten sind zu bitter, um genießbar zu sein, wurden aber historisch von einigen Aboriginal-Völkern durch Zermahlen und längeres Auslaugen nutzbar gemacht.

Die Pflanzen stammen ursprünglich aus den Regenwäldern von Queensland im Osten Australiens, aus dem angrenzenden New South Wales, aus Neukaledonien und *Macadamia hildebrandii* von der indonesischen Insel Sulawesi.

Schon die Aborigines, die Ureinwohner Australiens, nutzten die wildwachsenden Nüsse als Eiweiß- und fettreiche Nahrungsquelle. Einer der überlieferten Namen aus ihren Sprachen lautet „Kindal Kindal“.

Die Nüsse reifen auf den Bäumen und werden vom Boden geerntet, danach lässt man sie gut belüftet einige Monate lagern. Später werden sie geschält und nochmals einige Monate gelagert, um ihren Wassergehalt auf etwa zwei Prozent zu reduzieren. Die Nüsse kommen fast ausschließlich geschält oder weiterverarbeitet in den Handel, da ihre Schale sehr hart und relativ dick ist. Die meisten herkömmlichen Nussknacker sind jedenfalls ungeeignet, am besten eignen sich spezielle Spindelnussknacker.

Neben dem sehr hohen Fettanteil (Großteils ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) enthalten sie unter anderem Vitamin B, Calcium, Eisen und Phosphor. Das Öl findet außerdem Verwendung in der Kosmetikindustrie, z. B. als exklusives Körperöl.

Nährwerte für 100 g Macadamia Nüsse gesalzen(Aldi)

Brennwert 3059 kJ/741 kcal Fett 73g Eiweiß 8,5g Phosphor 192mg
Kohlehydrate 13g Ballaststoffe 3,3g Eisen 3,5mg Salz 1g Natrium 0,3g
Vitamin B1 0,7mg Magnesium 126 mgx





Käse ist ein wertvoller Kalziumlieferant und sehr gesund für die Darmflora.

In Käse steckt alles, was auch die Milch so wertvoll macht. Man unterscheidet Käse in sechs verschiedenen Gruppen: Schnittkäse, halbfester Schnittkäse, Hartkäse, weicher Käse, Sauermilchkäse und Frischkäse.

Lebenswichtige Funktionen erfüllen die Vitamine und Mineralstoffe im Körper.

Käse besteht aus konzentrierter Form von Milch, deshalb sind viele Nährstoffe sogar in weit größeren Mengen als im Ausgangsprodukt enthalten.

Unschlagbar ist Käse als Calcium- und Eiweißlieferant und für das köstliche Käsearoma sorgt sein leicht verdauliches Milchfett.



Käse eignet sich sehr gut bei der Kohlehydratfreien Ernährung da der Käse sehr sättigend und ein fabelhafter Geschmacksträger ist und keine Kohlehydrate hat.

Vitamin-B-Mangel und Schwächung des Immunsystems durch Zucker verursacht!



Jeder Tag kann zu einem Überlebenskampf werden denn Zucker und isolierte Kohlenhydrate versetzen den menschlichen Organismus von Kopf bis Fuß in einen geschwächten Zustand. Durch den Zuckerkonsum wird unser Immunsystem anfälliger für Infektionskrankheiten. Müdigkeit, Blähbauch, Magen-Darmprobleme sind einige von vielen Auswirkungen.

Unser Körper braucht für die Bearbeitung von Kohlehydraten große Mengen von Vitamin B. Außer Rohrzucker enthält Zucker überhaupt keine Vitamin oder sonstige Nährstoffe.

Dadurch wird der Körper gezwungen auf seine Reserven von Vitamin B zurückzugreifen. Der Vitamin B-Mangel wird dadurch immer größer, das heißt Zucker ist ganz klar der Ernährungsfeind Nummer 1.



[Splenda alternativ zu Zucker ohne Kohlehydrate beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht!](#)

Liebe und Freundlichkeit sind die besten Gewürze zu allen Speisen



Wenn das Immunsystem Gewichtsprobleme macht

Immer mehr Menschen haben Gewichtsprobleme mit teils schwer wiegenden Folgen für die Gesundheit.

Forscher vom Biozentrum der Universität Basel haben nun Antikörper identifiziert, die bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen könnten.

Damit wäre bei einer bestimmten Gruppe von Adipositas-Patienten zum ersten Mal eine individualisierte medizinische Beratung möglich. Die Forschungsergebnisse werden in der Märzausgabe des "Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism" publiziert.

Übergewicht und Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt, sind in den letzten Jahrzehnten weltweit zu einem medizinischen Problem geworden. So ist in den USA inzwischen mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig oder adipös, ohne dass bei den meisten Patienten spezifische Ursachen dafür verantwortlich gemacht werden könnten.

Aus Untersuchungen am Tier und aufgrund seltener Fälle von Einzelgenmutationen am Menschen sind verschiedene Schaltstellen im Gehirn bekannt, die bei der Regulation der Nahrungsaufnahme eine wesentliche Rolle spielen. Ein Beispiel dafür ist der so genannte Melanocortin-4 (MC4) Rezeptor im Hypothalamus, einer Hirnregion, die für die Koordination des Energiehaushalts wichtig ist. Wird der MC4-Rezeptor, der normalerweise den Appetit und damit die Nahrungsaufnahme senkt, über längere Zeit blockiert, führt das zu Adipositas.

Ist bei Adipositas das Immunsystem beteiligt? Prof. Karl G. Hofbauer und Dr. Jean-Christophe Peter vom Biozentrum der Universität Basel konnten bereits vor zwei Jahren in experimentellen Studien an Nagern nachweisen, dass die aktive Immunisierung gegen diesen Rezeptor die Produktion von hemmenden Antikörpern auslöst.

Diese Antikörper führen an den immunisierten Tieren zu einer Gewichtszunahme und zu Stoffwechselstörungen, wie sie auch an adipöse Patienten beobachtet werden. Ausgehend von diesem Befund formulierten die Wissenschaftler die Hypothese, dass auch beim Menschen Adipositas entstehen könnte, wenn der Appetit durch solche Antikörper gesteigert würde.

Antikörper, die sich gegen körpereigene Proteine richten, werden Autoantikörper genannt, und man kennt verschiedene Krankheitszustände, sogenannte Autoimmunerkrankungen, an denen sie ursächlich beteiligt sind.

Klinischer Nachweis von Autoantikörpern erbracht. Zur Überprüfung ihrer Hypothese untersuchten Hofbauer und sein Team Blutproben von über 200 Patienten mit Normalgewicht, Übergewicht oder Adipositas.

Bei etwa 4% der Patienten mit Gewichtsproblemen fanden sich tatsächlich spezifisch gegen den MC4-Rezeptor gerichtete, pharmakologisch aktive Autoantikörper, während bei normalgewichtigen Probanden keine Autoantikörper festgestellt wurden.



Die Tatsache, dass solche hemmenden Autoantikörper nur bei Patienten mit erhöhtem Körpergewicht gefunden wurden, könnte, so Hofbauer, "auf einen Zusammenhang zwischen Autoantikörpern gegen den MC4-Rezeptor und der Entstehung von Übergewicht und Adipositas hinweisen".

Translational Research - individualisierte Medizin

58Die Arbeit von Hofbauer und seiner Gruppe lässt sich als so genannter "translational research" bezeichnen. Dabei werden experimentelle Resultate auf den Menschen übertragen, um neue Ansatzpunkte für die klinische Diagnostik und Therapie zu erarbeiten.

Die Forscher haben bereits mithilfe der Stelle für Wissens- und Technologietransfer der Universität Basel (WTT) ein Patent für die Entwicklung von entsprechenden Diagnostika angemeldet. Zurzeit laufen weitere klinische Studien, in denen Hofbauer und seine Gruppe untersuchen, wie Patienten mit Autoantikörpern gegen den MC4-Rezeptor auf Diät oder operative Eingriffe ansprechen.

Diese Ergebnisse sollten Hinweise auf die klinische Bedeutung solcher Autoantikörper erbringen und eine individuelle Beratung und Betreuung der betroffenen Patienten ermöglichen.



Originalbeitrag **24.02.2009**

Jean-Christophe Peter, Akkiz Bekel, Anne-Catherine Lecourt, Géraldine Zipfel, Pierre Eftekhari, Maya Nesslinger, Matthias Breidert, Sylviane Muller, Laurence Kessler, and Karl G. Hofbauer

Anti-melanocortin-4 receptor autoantibodies in obesity *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, First published ahead of print December 2, 2008 | doi: 10.1210/jc.2008-1749

Reto Caluori | Quelle: [Informationsdienst Wissenschaft](#)

Weitere Informationen: www.unibas.ch/jcem.endojournals.org/cgi/content/abstract/jc.2008-1749v1



Arbeit und Ruhe gehören zusammen wie die Wurzel und die Blüte

Abnehmen mit neuen Lebensmitteln

2,9 Millionen Euro für biomedizinische Ernährungsforschung an der Uni Kiel

Unter der Leitung des Kieler Ernährungswissenschaftlers Frank Döring wollen norddeutsche Wissenschaftler in Kooperation mit nationalen Industriepartnern diese Vision in den nächsten vier Jahren in die Realität umsetzen. Das gleichnamige Forschungsprojekt wird an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel koordiniert und mit 2,9 Millionen Euro vom Bundesforschungsministerium gefördert.

Forscher der Uni Kiel, des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein und des Forschungsinstituts für die Biologie landwirtschaftlicher Nutztiere in Dummerstorf untersuchen, wie Kalorieneinschränkung die Lebensspanne, den Fettstoffwechsel sowie den Entzündungsstatus von Lebewesen beeinflusst.

Ernährungswissenschaftler suchen nach pflanzlichen Extrakten, die sich positiv auf die Erbsubstanz auswirken.

Zoologen und Biologen betrachten dann an Fruchtfliege, Maus und Schwein sowohl negative (Jojo-Effekt) als auch positive (anti-entzündliche) Aspekte einer reduzierten Energiezufuhr und alternativen Diätstrategien. Mediziner prüfen schließlich die Wirkung am Menschen. Ziel



des Projekts sind neue funktionelle Lebensmittel, die im Körper Kalorienreduktion nachahmen und so gesundheitsfördernd wirken.

"Unsere Forschung soll Personen helfen, die aufgrund von Übergewicht und damit einhergehenden hohen Entzündungswerten besonders gesundheitsgefährdet sind", erklärt der Projektkoordinator Döring. Er betreut im norddeutschen Exzellenzcluster Entzündungsforschung den Teilbereich Ernährungsepigénomik, der als neue und zukunftssträchtige Disziplin der molekularen Biowissenschaft gilt. Hier wird untersucht, wie die Ernährung die Genaktivität durch Strukturveränderung der DNA steuert. Die Forschungsergebnisse liefern Hinweise auf Entwicklungsvorgänge in Zellen und Organen und geben Aufschluss über Krankheitsursachen.

Kontakt: Christian-Albrechts-Universität zu Kiel Molekulare Prävention Prof Frank Döring Tel: 0431/880-5657, Fax: 0431/880-5658 e-mail: sek@molnut.uni-kiel.de Susanne Schuck | Quelle: 27.04.2009 Informationsdienst Wissenschaft Weitere Informationen: www.uni-kiel.de www.uni-kiel.de/download/pm/2009/2009-044-1.jpg



Für Ihre Gesundheit Angebot:

Unerlässlich bei der Kohlehydratarmen Ernährung sind die Zufuhr von Vitalstoffen von **Dr. Robert C Atkins empfohlen**. Menschen haben unterschiedliche Nährstoffbedürfnisse. [Switamin-Produkte](#) basieren auf der Original-Zusammensetzung einer der führenden Nährstoffhersteller der Schweiz. Das traditionelle Unternehmen vertreibt die Produkte seit mehr als 30 Jahren erfolgreich in der Schweiz unter dem Namen [Burgerstein](#).

Neues aus dem Keto-Shop:

Cavalier Woodies im Angebot- herrlich im Geschmack und ohne Zucker! Nur 2,6 g net carbs pro Riegel.

Die Cavalier Woodies Riegel schmecken so ähnlich wie Duplo!

Kohlenhydratarmer Schokoladenstics mit nur 3 g verwertbaren Kohlenhydraten (net carbs) pro Riegel. Schokolade mit zarten Haselnusswaffeln ohne zusätzlich Zucker, gesüßt mit Maltit.



Die Leber schützen mit Zuckerschoten

Mit nur 6 KH auf 100gr ideal für die Low Carb Ernährung und zudem enthalten Zuckerschoten Chlorophyll, das die Entgiftung speziell in der Leber unterstützt.

Rezeptecke:

Heute von der NeverSweet aus dem low-carb-forum.de



Leckere Salatkombination

War eher ein Zufall dass ich heute drauf gekommen bin, roher Schinken in der Pfanne schön kross gebraten.

Ist ein perfekter Ersatz für Croutons... naja... eigentlich ist es noch viel leckerer... schön klein zupfen und schön kross braten.

Sehr toll in der Kombination:

Rucola
Parmesan
Cherrytomaten
Krosser Schinken
Olivenöl/Balsamico Dressing..

Seeeeehr jummie....



Himbeergratiné auf Vanillesahne

Dessert für den besonderen Anlass
ab Phase II

Zutaten:

300 gr. Himbeeren(oder andere Beeren)

5-6 EL trockenen Weißwein

200 gr. Sahne

je nach Geschmack und Früchten etwas

Süßstoff/Stevia

Vanille Aroma (oder besser Vanilleschote)



Zubereitung:

Man nehme ein Litermaß, sortiere und wasche die Beeren, gebe sie darein, Wein hinzu und erst mal matschen. Dann einmal Kosten und nach Geschmack etwas süßen.

Das ganze durch ein feines Sieb passieren, damit die Körner raus sind. Ist die Masse sehr fest(soll cremig/musig sein) noch etwas Weißwein(oder auch Wasser) hinzugeben.

Das ganze in einen Gefrierbeutel füllen, schön zumachen, plattdrücken und ab in die Gefriertruhe. Es brauch ca. 2 Std, kurz bevor es fertig ist macht man die Sahnecreme fertig.

Jetzt nehme man also die Sahne (oder Milch, angedickt evtl. mit Vanille EW Pulver?), auch die ein klein wenig süßen, etwas Vanille hinzugeben, auch wieder nach Geschmack und das ganze halb steif schlagen.

Für den perfekten Auftritt nehmt am besten ein schönes Rotweinglas, füllt unten diese Creme ein, dann schneidet den Beutel auf(wenn es schön durchgefroren ist), kratzt da das gefrorene Fruchtmousse ab und setzt es vorsichtig auf die Sahne, ein Minzblatt drauf, fertig!
Pro Portion zirka 5,5 KH

Guten Appetit

Rezepte von BBQman

Mandel-Dip (mit Hähnchenbrust

ab Phase II

Ist der Renner auf meinen Grillpartys
Schmeckt gut zu Hähnchen oder auch
anderem Fleisch.

Zutaten für 4 Personen:

optional 4 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer

1TL Olivenöl

1 Bund Petersilie

20g gemahlene Mandeln

250g Crème-Fraîche-Ersatz (z.B. Du darfst)

1TL Zitronensaft

1 geschälte Knoblauchzehe

Zubereitung:

Evtl. Hähnchenbrustfilets anbraten oder
anderes Fleisch vom Grill nehmen Petersilie
putzen, zupfen, hacken. Mandeln rösten.

Crème-Fraîche-Ersatz mit Petersilie und
Mandeln verrühren, salzen, pfeffern. Mit
Zitronensaft abschmecken. Fein gehackten
Knoblauch unterrühren. Ggf. mit Fleisch
servieren oder einfach beim Grillen auf den
Tisch stellen und beobachten wie es
verschwindet.

Pro Portion:

284kcal ,39gE (mit Hähnchenfleisch),

12g F, 5g KH

Zubereitung dauert

ca. 10 Minuten.

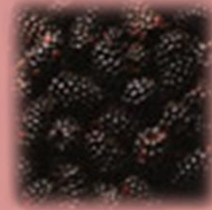
Viel Spaß



Caprese dolce mit Basilikum-Vanille- Schaum

ab Phase III

Ich hab dieses Rezept aus
einem Kochbuch und etwas
abgewandelt. Habs auch
schon ausprobiert und für
äußerst schmackhaft
befunden.



Zutaten für 4 Personen:

1 Vanilleschote(oder einfach Vanille-Aroma nehmen)

150ml Weißwein

50ml Apfelsaft

1EL Puderzucker (mit Süßstoff wird es auch gehen)

2EL heller Soßenbinder(Johannisbrotkernmehl)

150g Sahne

1/2 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer

400g Mozzarella

250g Brombeeren (frisch oder TK)

Zubereitung:

Wein, Apfelsaft, Puderzucker(bzw. Süßstoff),
Vanillemark und -schote in einem Topf zugedeckt ca.
3min köcheln lassen. Soßenbinder einrühren und
1min kochen. Vanilleschote entfernen. Topf vom
Herd nehmen, Sahne unterrühren.

Basilikum putzen, zupfen und fein schneiden.
Anschließend in der Weißweinsauce pürieren, salzen
und pfeffern. Alles durch einen Sieb geben, 30min
kaltstellen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Brombeeren
putzen. Beides auf Tellern anrichten und mit
Basilikum-Vanille-Schaum überziehen. Fertig

Pro Portion:

425kcal 21g E, 35g F, 7g KH(mit Puderzucker)

Ich denke schon dass man es als LC bezeichnen kann,
wenn ich mich täusche, ich freu mich auf
Verbesserungsvorschläge

Zubereitungszeit: ca.20min (ohne Wartezeit)

Ich empfehle den Schaum einfach während dem
Essen in den Kühlschrank zu stellen und den Rest
dann direkt nach dem Essen fertig anrichten.

Übergewicht steigert Darmkrebsrisiko

Forscher untersuchen molekulare Ursachen

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart in Deutschland: Jedes Jahr erkranken 37.000 Männer und 36.000 Frauen neu daran. „Ein wichtiges Risiko für die Entstehung von Darmkrebs sind Übergewicht und zu wenig körperliche Bewegung“, erklärt Frau Dr. Melek Canan Arkan, Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München.

Im Rahmen eines Forschungsprojekts untersucht ihre Arbeitsgruppe jetzt die molekularen Mechanismen, die dem Zusammenhang zwischen Übergewicht und der Krebsentstehung zu Grunde liegen. Die Deutsche Krebshilfe unterstützt das wissenschaftliche Projekt mit 264.000 Euro.

„Epidemiologische Studien haben gezeigt: Bei stark übergewichtigen Menschen tritt Dickdarmkrebs doppelt so häufig auf wie bei Normalgewichtigen“, erklärt Arkan. „Zudem erhöht zu wenig körperliche Bewegung das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.“ Starkes Übergewicht – medizinisch auch Fettsucht oder Adipositas genannt – liegt vor, wenn der Body-Mass-Index (BMI) größer als 30 ist. Der BMI ist ein Richtwert, der das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße beschreibt und sich aus folgender Formel errechnet: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat.



In Experimenten konnte das Team um Arkan bereits zeigen, dass eine fettreiche Ernährung die Tumorbildung im Darm fördert. „Zwar sind die exakten molekularen Mechanismen noch nicht komplett verstanden, chronische Entzündungen gelten jedoch als Hauptursache für die Krebsentstehung“, erklärt die Projektleiterin. Diese werden durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren hervorgerufen.

Zum einen lösen Fettsäuren entzündliche Reaktionen im Körper aus, indem sie an die Oberfläche von so genannten inflammatorischen Zellen binden. Gefährlich dabei: wenn die Fettaufnahme kontinuierlich erfolgt und die Entzündungs-Reaktion chronisch wird. Zum anderen ist Fettgewebe nicht nur ein Energiespeicher, sondern schüttet als „endokrines“ Organ auch eine Reihe von Hormonen aus. Während Fettleibigkeit entsteht, verändern sich die Fettzellen und damit auch die von ihnen abgegebenen Hormone. Dies kann ebenfalls eine Entzündungsreaktion hervorrufen. Darüber hinaus haben Tumorzellen im Gegensatz zu normalen Zellen einen größeren Energiebedarf. Daher könnte eine erhöhte Kalorien- und damit Energiezufuhr das Krebswachstum zusätzlich fördern.

„Die komplexen Wechselwirkungen zwischen Fettleibigkeit und Krebsentstehung sind angesichts der Tatsache, dass Übergewicht bei Erwachsenen und Kindern weltweit zunimmt, sehr relevant“, so Arkan. „Wir wollen den molekularen Ursachen weiter auf den Grund gehen, um neue Ansatzpunkte zu finden, die Krebsentstehung zu verhindern.“ Jeder kann aber auch selbst etwas dafür tun, sein Krebsrisiko zu verringern. So stellen eine ausgewogene Diät mit viel Obst und Gemüse sowie vermehrte körperliche Aktivität eine hervorragende Möglichkeit der Krebsvermeidung dar.

Infokasten: Darmkrebs

Darmkrebs ist die häufigste Krebsart in Deutschland. Jedes Jahr erkranken 73.000 Menschen neu daran. Rund 27.000 Betroffene sterben jährlich an einem bösartigen Tumor des Darms. Die wichtigste Waffe gegen Darmkrebs ist die Früherkennung. Denn früh genug erkannt, ist der Tumor in über 90 Prozent der Fälle heilbar. Die Deutsche Krebshilfe nimmt den Darmkrebsmonat März zum Anlass, die Bevölkerung verstärkt auf die Möglichkeiten der Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs aufmerksam zu machen. Sie bietet allgemeinverständliche Informationsmaterialien zu diesem Thema an. Die Ratgeber, Präventionsfaltblätter und Plakate sowie ein Patienten-Informationenfilm auf DVD können kostenlos bestellt werden bei: Deutsche Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn, oder im Internet unter www.krebshilfe.de heruntergeladen werden.

Projektnummer: 107977 Quelle: 25.03.2009 Deutsche Krebshilfe e.V. Weitere Informationen: www.krebshilfe.de

Neues **Low Carb Forum** vorgestellt von Rubenslady



Das Forum gibt es jetzt seit dem 15.2. also noch ganz neu.

Ich habe noch ein Familienforum und als das Thema LC bei mir wieder sehr aktuell wurde, kamen wir auf die Idee auch ein LC-Forum zu machen.

Wichtig sind uns neben Infos, Tipps und Motivation auch die Gemeinschaft und ein wohl fühlen im neuen Forum www.lowcarb-forum.com

Uns liegt einfach am Thema Low Carb sehr viel, da mein Mann dies schon seit über 7 Jahren lebt und auch ich wieder dabei bin.

LG

Ruby



Warum ich LC für mich entdeckt habe, von Rubenslady

Leserbericht von Rubenslady aus dem **neuen** [LowCarb-Forum](#)

Ich hab ja schon so etliches ausprobiert und meine Abnehmerfolge waren nicht grad von Erfolg gekrönt. Durch eine lange nicht entdeckte Schilddrüsenunterfunktion halfen aber alle Diäten genau gar nichts.

Mein Leidensdruck wurde immer größer und die Erfolge blieben dennoch aus, auch die Hoffnung, das jemals noch mal ändern zu können, sank gegen Null. Nach dem schweren Gang zum Arzt und der Feststellung der Schilddrüsenunterfunktion keimte auch leicht die Hoffnung wieder auf. Letztes Jahr hab ich mit WW durchgestartet und auch 7 kg geschafft.

Ich esse durchaus gern Salat und Gemüse, das war nie ein Problem für mich. Mein Problem war, dass ich ja bei Wurst, Fleisch & Käse doch sehr eingeschränkt war. Bei uns wird fast jedes Wochenende im Sommer gegrillt und ich liebe das auch. Und so manches Mal seufzte ich leise, weil ja jede Wurst vorher überlegt sein musste.

Durch persönlichen Stress kam ich allerdings raus und habe die 7 verlorenen Kilo wieder zugenommen. Dieses Jahr wollte ich neu durchstarten und begann wieder mit Weight Watchers. Eines Abends stand ich in meiner Küche und dachte schon wehmütig an unsere Grillabende. Plötzlich fragte mich, ob ich eigentlich bescheuert bin. Jedem erzähle ich, wie gesund LowCarb sei, aber selbst mach ich Weight Watchers. Und jammer dabei noch, dass ich vieles was ich wirklich liebe nicht essen kann.

Warum ich jedem erzähle, dass Low Carb gesund sei? Mein Mann hat(te) Colitis Ulcerosa und ernährt sich seit über 7 Jahren nach Lutz. Die Schübe wurden immer weniger und blieben ganz aus. Mein Mann hat seit Jahren keine Probleme mehr und muss auch keinerlei Medikamente nehmen. Und das bei einer chronischen Krankheit.

Ich habe mich damals mit dem Thema sehr befasst und kam immer zu dem Entschluss, dass Low Carb sehr gesund ist. Zumal ich das Beispiel ja bei mir daheim hatte. Natürlich hab ich auch mal versucht mit LC abzunehmen, was aber nicht wirklich klappen wollte.

Aber bei mir klappte ja GAR KEINE Diät – Dank meiner Schilddrüse. Da stand ich also in meiner Küche und fragte mich allen Ernstes, wie doof ich denn nun sei. Mache WW, obwohl ich ein Wurst- und Fleischesser bin. Mir liegt LC eigentlich viel mehr, als WW & Co.

So hab ich nach 2 Wochen WW einfach umgeschwenkt und habe Low Carb angefangen. Seitdem fühle ich mich wie befreit! Ich kann grillen, Wurst und Käse essen, verzichte aber auf Brötchen, Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln & Co. Das vermiss ich auch alles gar nicht. Manchmal würd ich gern etwas mehr Süßes essen, aber das haben ja alle Frauen mal.

Positiver Nebeneffekt ist, dass mein Heißhunger nicht mehr so groß ist, teilweise ganz weg. Das kenn ich überhaupt nicht!

Noch viel besser: meine Kilos schmelzen! **Ich habe schon 12 Kilo abgenommen.** Das ist zwar nur ein kleiner Anfang, aber doch ein sehr großer Schritt. Von Rubenslady



FAKTEN:

Atkins hilft bei Sodbrennen

Beginnen Sie sofort mit dieser Diät! Nichts verschwindet durch sie mit so unfehlbarer Sicherheit wie Sodbrennen.

Antje meldet sich zu Wort

Hallo!

Ich wollte mich auch nochmal zur allgemeinen Diskussion melden. Ich möchte dazu sagen, dass ich natürlich kein Ernährungsfachmann bin und alles was ich schreibe nicht wissenschaftlich belegen kann. Jedoch habe ich auch schon ziemlich jede Diät versucht und bin entweder am Hunger gescheitert oder an der Nichtabnahme die wiederum in der kurzen Zeit in der ich Heißhunger bekam, wieder eintrat.

Ich bin durch Zufall auf Atkins gestoßen, weil ich dachte "Mensch ich lass immer die Fette weg und nehme nicht ab". Jetzt lasse ich mal die Kohlehydrate weg! Dann die Suche im Internet und bin dann auf Atkins gestoßen. Was mich ermutigt hat weiter zu machen.

Nun war ich in einem tollen Lebensmittelladen und ich war überrascht auf was für eine Fülle nur Kohlenhydrate ich getroffen bin. Erst jetzt habe ich gemerkt wie was für eine Menge von Kohlehydratbomben wir täglich konfrontiert werden und es gar nicht merken und gerade dadurch unser Gewicht in die Höhe schnell.

So und nun meine weitere Motivation, warum sollte gerade ich die durch die ganzen KH's zugenommen hatte, durch Salat oder ähnliches z.B. Krautsuppe abnehmen? Ich wusste schon immer dass ich die Nudeln, den Reis und die Kartoffeln sehr gerne in großen Portionen zu mir nehme.

Genauso die ganzen dicken Menschen in den USA warum sollen die abnehmen, wenn sie durch Fast Food zunehmen? Jetzt soll der Salat wieder herhalten ohne Umdenken. Und jeder redet von Ernährungsumstellung. Durch die Atkins Anforderungen gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, weniger und Sättigende Dinge zu essen. Und wenn ich mal richtig Hunger habe und ich habe schon gegessen, trinke ich einfach einen Schluck Sahne, esse ein Stück Emmentaler oder ein gekochtes Ei.

Für die Zeit der gewünschten Gewichtsabnahme ist das doch eine tolle Sache. Ich denke nicht dass es schädlich ist, denn wenn man überlegt, dass in Notzeiten oder in Gefangenschaft im Krieg gar nichts da war und ganz viele von den Menschen sogar sehr alt wurden und immer noch da sind und alt werden.

Was soll es mir dann mehr schaden, als dick zu bleiben, eine Hüfte, ein Knie oder sonstiges zu bekommen. Irgendwann habe ich mein Wunschgewicht erreicht und kann es durch den ganzen

Ernährungsprozess und eine neue Denkweise auch behalten. Vielleicht orientiere ich mich neu zu Sport und Bewegung, weil ich mich leichter und besser fühle.

Außerdem fühle ich mich seitdem ich angefangen habe, viel ruhiger. Ich merke zwar dass mein Körper die "süßen" Dinge auch noch will, aber hauptsächlich dann, wenn ich zu Hause bin und es mir langweilig ist. Dann sollte man sich einfach aufs Rad setzen oder anfangen zu putzen oder ähnliches.

Gruß Antje



Fettspritzer reduzieren:

Etwas Salz mit dem Fett in die Pfanne geben und es spritzt beim braten nicht so stark heraus.



Neue Low Carb Methode nennt sich LCHF

Unterscheidet sich etwas von der Atkins-Methode aber im Grundprinzip werden die Kohlehydrate genauso eingeschränkt

Nicole Lindborg ist 40 Jahre alt und nach ihrem Studium der Liebe wegen nach Schweden ausgewandert.

Nach den beiden Schwangerschaften hatte sie natürlich versucht ihr altes Gewicht wieder zu erreichen ohne Erfolg bis sie auf die LCHF Methode von der Ärztin Dr. Annika Dahlqvist durch die Medien gestoßen bin.

Sie begann ihre Ernährung umzustellen und verlor die überschüssigen Pfunde im Handumdrehen und fühlt sich seither Pudel wohl. Deshalb beschäftigt sie sich weiter intensiv mit diesem Thema und möchte anderen helfen mit dieser genialen Ernährungsweise auch abzunehmen. Sie hat eine Homepage zu diesem Thema ins Netz gestellt und man findet dort viel Interessantes über LCHF.

Besuchen sie die Seite von Nicole: <http://www.lCHF.de>

Walden Farms mehr als nur kalorienarme Lebensmittel (seit 1972)

Walden Farms gehört seit drei Generationen zu den berühmtesten Markführern in den USA. **Anfang der 70er Jahre** wurden Sie bekannt durch ihre köstlichen, kalorienarmen und fettreduzierten Salatsoßen.

Seitdem ist Walden Farms nicht nur für viele Ernährungsexperten und Diätprogramme interessant geworden, sondern auch TV-Medien berichten täglich über diese sensationellen Lifestyle-Produkte. Das **Familien-Unternehmen gehört außerdem zu den ersten Produzenten von solchen kalorienfreien Lebensmitteln**, die gleichzeitig in den USA einen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Durch die Verwendung von verschiedenen Aromen, echten Fruchtexttrakten, reichhaltigem Kakao und Hunderten von natürlichen Zutaten (z.B. Kräuter, Gewürze, Essig, Öle) bietet Walden Farms eine **große Palette an schmackhaften Lebensmittel und süßen Spezialitäten** an.

Durch die unterschiedlich eingesetzten und natürlichen Zutaten können die Lebensmittel **ohne Kalorien, Kohlenhydraten, Fette, Zucker, Gluten oder ähnliche Inhaltsstoffe** produziert werden. Die innovativen Produkte unterstützen das Schlanksein, was in den USA auch in bekannten Diät-Magazinen wie z.B. Weight Watchers beworben wird.

Auch Menschen mit Diabetes, Allergiker, Bodybuilder, Figur-, Gesundheitsbewusste und Schokoladensüchtige sind erstaunt über die kalorienfreien Lebensmittel. Das Unternehmen konnte bereits Millionen von Menschen von diesen gesunden Lebensmitteln überzeugen, weil die Walden Farms Produkte **aus natürlichen Zutaten** bestehen und zudem auch noch total köstlich schmecken.

Der **deutsche und europäische Lebensmittelmarkt** hat derzeit nur Kohlenhydrat-, fettreduzierte sowie kalorienarme Produkte im Angebot, aber keine Lebensmittel die ohne Kalorien, Fett, Zucker, Gluten und Konservierungsstoffe sind. Da die gesunden Lebensmittel von Walden Farms sehr gefragt sind, haben wir die beliebtesten Produkte extra **aus den USA importieren lassen**.

Damit ist **Body Attack der erste offizielle Anbieter von Walden Farms in Deutschland** und begeistert inzwischen auch hierzulande Kunden vom Novel Food (neuartige Lebensmittel).

Im [Keto-Shop](#) bietet Body Attack die Saucen von **Walden Farm** an.

[Alfredo Sauce](#)
[Buscetta](#)
[BBQ Sauce Original](#)
[BBQ Sauce Honig](#)
[Cocktail Sauce](#)

[Caramel Dip](#)
[Erdbeermarmelade](#)
[Erdbeersauce](#)
[Low Carb Erdnussbutter](#)
[Marinada Sauce](#)
[Marshmallow Dip](#)
[Schoko Dip](#)
[Schoko Sauce](#)

Beauty Tipps:

Gegen müde Haut helfen Karotten

Eigelbe verquirlen mit ein paar Tropfen Öl und Karottensaft vermengen. Die Haut strahlt wieder. Das Öl macht das Vitamin für die Haut verwertbar und durch die gute Kombination der Zutaten wird der Stoffwechsel angeregt.

Kartoffelpüree ein Hautstraffer

Zwei bis drei Esslöffel Öl, Sahne und etwas Zitronensaft vermischen, dann zwei gekochte, geschälte und pürierte Kartoffeln dazu geben. Auf die Hautpartien auftragen einwirken lassen.

Peeling macht ihre Haut samtweich

Haushaltssalz mit etwas Olivenöl und Milch vermengen, dann auf die Körperhaut (nicht das Gesicht) sanft einmassieren, empfindliche Zonen auslassen auch nicht auf offenen Wunden auftragen, Reizgefahr. Gleich abspülen und danach gut eincremen.



Kurz erklärt: Ketogene Diät

Auch eine Diät Form bei der auf Kohlehydrate in der Ernährung ganz oder teilweise verzichtet wird. Hauptsächlich werden Fette und Proteine gegessen. Dadurch wird erreicht, dass der Körper nicht wie sonst die Kohlehydrate als primäre Energieträger verwendet, sondern seine Energie aus dem Depotfett beziehen muss.



Hat Ihnen die Low Carb-Zeitung gefallen?

Habe Sie Anregungen zu Berichten oder möchten sie einen kleinen Beitrag in der nächsten Ausgabe dazu steuern? Leserbriefe, eigene Berichte über Ihre Low Carb Erfahrungen oder Ihre Rezepte aus der Low Carb Welt die ich für die nächste Ausgabe verwenden kann, wären super. Diese Zeitung erhalten Sie kostenlos, um diesen Service weiter anbieten zu können, bitte ich um Verständnis wegen der Werbebanner.

Impressum: E-Mail-Adresse für Ihre Antwort: info@ohne-speck.de

© <http://www.ohne-speck.de> Marion Candela, Hauptstraße 34, 74572 Blaufelden