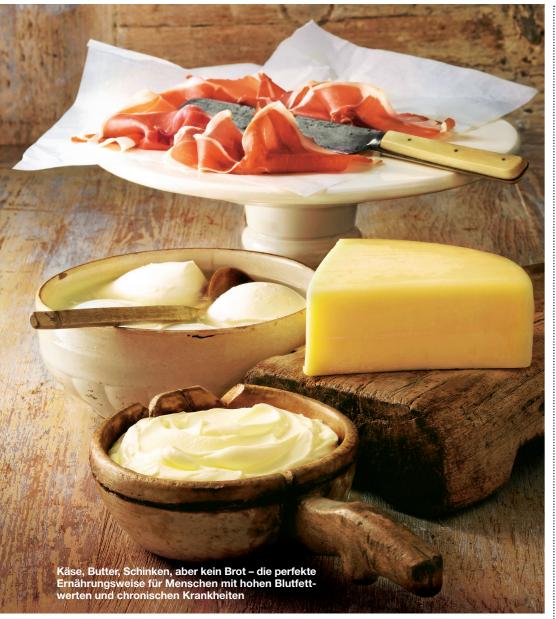
5 Kilo weg in 12 Wochen

Fett macht SCHLANK



LCHF steht für "Low Carb, High Fat" und ist eine Ernährungsweise, durch die man dank viel Fett und wenig Kohlenhydraten abnehmen kann – mit Genuss

ie Kohlenhydrate weglassen – diese Abnehm-Variante kennen Sie bestimmt. Aber das fällt vielen schwer. Das könnte daran liegen, das Sie zu wenig Fett essen. Denn die Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Fett bringt den Körper in den Zustand der Ketose, die ihm Kraft und Energie schenkt. Und das ohne Heißhunger, dafür mit ganz viel Genuss!

LCHF ist außerdem eine gesunde Ernährung: Die Mär vom bösen Fett ist längst widerlegt, zudem ist ein kohlenhydratfreies – also zuckerfreies - Leben ein Ausweg für Menschen mit hohen Blutfettwerten, Migräne, Neurodermitis und anderen Krankheiten.

Kathrin Koehler hat 2012 begonnen, sich nach LCHF zu ernähren. Mittlerweile ist sie Expertin und gibt Online-Kurse zum Thema.

begann Kathrin Koehler mit LCHF ihr Body-Mass-Index lag damals bei über 30



Warum haben Sie sich für LCHF entschieden?

"Alles, was ich darüber las, fand ich super: keinen Heißhunger mehr zu haben. Kochen mit Sahne, Butter, Speck, viel Gemüse und Salaten. Ich wollte keine Diäten mehr machen, und das klang so gar nicht danach. Für mich war schnell nachvollziehbar, warum es für mich wichtig ist, die Kohlenhydrate stark zu reduzieren und das Fett zu betonen. Deshalb fällt mir LCHF auch leicht und fühlt sich nicht wie ein Verzicht an, eher wie eine Befreiung. Als ich merkte, um wie viel leistungsfähiger und klarer ich im Kopf ohne Zucker und mit Fett bin, war schnell klar: Dabei bleibe ich."

Für wen ist es die richtige Ernährung?

"LCHF ist vor allem ein Ausweg für Menschen mit hohen Blutfettwerten, Bluthoch- 81 druck, Hashimoto, Fettleber, Schlafstörungen, Migräne, Neurodermitis und weiteren chronischen Krankheiten. Krebspatienten sollten ebenfalls ohne Zucker essen, da dieser den Krebs nährt. Viele positive Beispiele kenne ich persönlich, zum Beispiel Diabetiker - sie kamen weg vom Insulin und leben heute sogar ohne Medikamente! Das wird von Ärzten begleitet. Und: Ob man nun 5 oder 50 Kilo abnehmen möchte - LCHF bringt uns in den körperlichen Zustand der Ketose, der Stoffwechselumstellung von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung, und die gibt Energie und frischen Lebensmut. "

Wann hatten Sie Ihre ersten Abnehm-Erfolge?

"Vom ersten Tag an. In den ersten vier Monaten waren zehn Kilo weg. Am Anfang verliert



der Körper Wasser, da dieses von den Kohlenhydraten im Körper gebunden wird. Je mehr man wiegt, desto erfolgreicher ist man. Im ersten halben Jahr mit einem BMI über 30 ging es fixer, jetzt muss ich rechnen und auf meinen Energiebedarf achten bzw. diesen unterschreiten, um abzunehmen. Wenn ich akribisch bin, läuft's."

Und jetzt geben Sie Ihr Wissen weiter?

"Ich bin Trainerin im Bereich Social Media und Digitales und wollte diese Themen verbinden, also Online-Trainings geben. Erst im Laufe meiner eigenen Fortbildung habe ich mich dann für mein Herzens-Thema entschieden, für LCHF. Ich habe viel gelesen und gesehen, dass vor allem Frauen nach jahrelangen Diäten und der ach so gesunden Magerquark- und-null-Fett-Ernährung Probleme mit einer fettbetonten Ernährung haben. Deshalb heißt mein Kurs "Ran ans Fett". Darin behandle ich alle Themen rund um LCHF, von der Umstellung über das Austarieren von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett bis zum Verhalten bei Familienfeiern, wenn wir den mit viel Liebe und noch mehr Zucker gebackenen Kuchen ausschlagen."

KATHRINS LIEBLINGSREZEPTE —

Dos: Fleisch, Fisch, Gemüse, Milchprodukte, Eier, Nüsse, Butter, Öl, Beeren Don'ts: Pasta, Mehl, Zucker, Obst (außer Beeren), Brot (ab und an Eiweiß-Brot)

Waffel mit Gesicht

Herzhafte Süßigkeit

Zutaten: • 2 Eier • 1 bis 2 EL Mandelmus (je nach Eigröße) • 1 EL Butterschmalz • 50 g geräucherter Lachs • Kräuter • 1 EL Butter

1 Ein Ei hart kochen, 2 Das andere Ei mit dem Mandelmus verrühren und mit Schmalz in einem Waffeleisen ausbacken. 3 Die Waffel mit Butter bestreichen und mit dem gekochten Ei, Lachs und Kräutern garnieren.

Für die süße Variante: 150 g geschlagene Sahne und 2 TL dunkles Kakaopulver auf die Waffel geben.

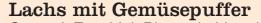


Surf 'n' Turf

Das geht auch im Restaurant

Statt Kartoffeln oder Nudeln bestellt man einfach eine zweite Portion Gemüse. Zutaten: • 1 Rindersteak • 1/2 Zwiebel • 50 g Pilze • 4 TL Butter • 40 ml Sahne • 100 g Blumenkohl • 80 g grüne Bohnen • 25 g Speck • 3 Scampi • Olivenöl

1 Steak braten, für die Soße Zwiebeln, Pilze in 1 TL Butter anbraten, mit Sahne ablöschen und mit 1 TL Butter abbinden. 2 Bohnen mit Speckwürfeln und 1 TL Butter in der Pfanne anbraten, den Blumenkohl mit 1 TL Butter ebenso. 3Zum Schluss die Scampi in Olivenöl anbraten. Gemüse, Fleisch und Soße auf einem Teller anrichten, die Scampi ganz zum Schluss aufs Fleisch geben.



Gesund: Zucchini, Blumenkohl und Spinat Zutaten: • 1 kleine Zucchini • 100 g Blumenkohl • 1 Ei • 1 EL Flohsamenschalen • Salz, Pfeffer, Muskat • 3 EL Butter • 2 EL Blattspinat • Zwiebeln • Knoblauchzehe • 150 g Lachsfilet • Olivenöl • Salat

1 Zucchini raspeln, Blumenkohl würfeln, mit Ei und Flohsamenschalen verrühren und würzen. Zu Patties formen und in 1 EL Butter in der Pfanne braten. 2 Blattspinat waschen, Knoblauch und Zwiebeln in Butter anbraten und Spinat einrühren, bis er zusammenfällt. 3 Lachsfilet von beiden Seiten in Olivenöl braun braten. 4 Alles auf einem Teller anrichten und bei Bedarf dazu noch Salat nach Wahl mit Olivenöl servieren.





ANGEBOT FÜR LISA-LESERINNEN

1. Loslegen mit LCHF

Der Einstieg in "Ran ans Fett": Online-Selbstlernkurs mit Videos und Audios (mehr

als 5 Stunden) und vielen begleitenden Texten, Lebensmittellisten und Einkaufstipps. *LISA*-Leserinnen zahlen 19 anstatt 29 Euro mit dem Code "LISARAN1". Die Aktion läuft bis 15.2.2016.

2. "Ran ans Fett": 6-Wochen-Online-Kurs 3 Module über 6 Wochen mit mehr als 7 Stunden Videos, Audios, motivierenden Denkanstößen via E-Mail und begleitenden Texten, Lebensmittellisten, Einkaufstipps, individuellem Austarieren des Nährwertbedarfs sowie der Einführung in die Themen Ketose und Insulin. LISA-Leserinnen zahlen 69 statt 89 Euro, Code: "LISARAN2" Die Aktion läuft bis 15.2.2016. Buchung und Details über Ichf-institut.de/ ran-ans-fett, nach Buchung erfolgt die Freischaltung für die Inhalte.

5/2016 **Lisa** 25