

DINAH STRICKER

SANDRA THEN (FOTOS)

# Keto rockt!

weil's schlank und  
glücklich macht

HEEL

**Keto  
rockt!**

**weil's schlank und glücklich macht**

**Keto**

**rockt!**

**weil's schlank und glücklich macht**

**HEEL**

Impressum

**HEEL Verlag GmbH**

Gut Pottscheidt

53639 Königswinter

Tel.: 02223 9230-0

Fax: 02223 9230-13

E-Mail: [info@heel-verlag.de](mailto:info@heel-verlag.de)

Internet: [www.heel-verlag.de](http://www.heel-verlag.de)

© 2020 HEEL Verlag GmbH

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw. mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten.

Autorin: Dinah Stricker

Fotos: Sandra Then, [www.then-fotografie.de](http://www.then-fotografie.de), mit Ausnahme von: Dinah Stricker (S. 11, 14, 16) / Michael Schiffhorst (S. 54, 56)

Projektleitung: Hannah Kwella

Satz und Gestaltung: My Linh Nguyen

Cover: Chrissi Mertens

Adobe Stock: aerogondo (S. 6-7, 17-23, 39-53, 58-63, 190-192), alekseyvanin (S. 67-186), Ingo Friedrich (S. 57), warmworld (S. 67-186)

Shutterstock: watercolor 15 (S. 4, 11, 14, 16, 19, 20, 23, 24, 27, 30, 31-33, 35, 38-39, 43-44, 47, 49, 50, 54, 56-60, 99, 190)

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden und Erfahrungen dar. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens.

Dieses Buch und die darin enthaltenen Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

- Alle Rechte vorbehalten -

- Alle Angaben ohne Gewähr -

Printed in Latvia

ISBN: 978-3-96664-123-4

eISBN: 978-3-96664-157-9

**Für Elsbeth und Bodo**







# Inhaltsverzeichnis

## 1. Vorwort

## 2. Meine Ketogeschichte

## 3. Die ketogene Ernährung

Wie alles begann...

Die Vorteile einer ketogenen Ernährung

Und wofür steht jetzt Keto?

Muss ich, um abzunehmen, die Kalorienaufnahme verringern?

Bei welchen Nahrungsmitteln muss ich aufpassen?

Ist die ketogene Ernährung für alle Menschen geeignet?

## 4. Der Weg in die Ketose

Makronährstoffe, Kalorien und Co.

Ernährungstagebuch

Mahlzeitenplanung

Essenshäufigkeit und Intervallfasten

Welche Lebensmittel darf ich essen?

Welche Snacks darf ich zwischendurch essen?

Die besten Ketogetränke  
Keto und Alkohol  
Was darf ich im Restaurant bestellen?  
Was ist die „Keto Flu“?  
Woher weiß ich, ob ich in Ketose bin?  
Troubleshooting - wenn's mal stagniert  
Wie funktioniert Eierfasten?

## **5. Das Nährstoff - Einmaleins**

Kohlenhydrate  
Eiweiße  
Fette  
Cholesterin  
Mineralstoffe  
Vitamine  
Diabetes, Insulin & Co.

## **6. Keto und Sport**

## **7. Jetzt wird gekocht!**

## **8. Rezepte**

Frühstück  
Hauptgerichte  
Beilagen  
Dips, Dressings und Saucen

Desserts

Kekse, Kuchen und Brot

Getränke

## **9. Danksagung**

## **10. Empfehlungen**

## **11. Quellen**



# Vorwort

**D**ie Idee zu diesem Buch kam mir, nachdem ich meine ersten Abnehmerfolge durch die ketogene Ernährung feiern konnte. Im ersten halben Jahr blieb meine neue Figur relativ verborgen, bedingt durch die Wintermonate, in denen ich primär Jogginghosen und weite Sweatjacken trug. Als dann der Frühling kam und ich anfi ng zum ersten Mal in meinem Leben Leggings zu tragen, wurden die Mädels bei mir im Studio (ich arbeite in einem reinen Frauen-Fitnessstudio) aufmerksam. Man stellte mir immer wieder die Frage, was ich denn so alles essen würde, also entschied ich mich dazu, einen Blog für ketogene Ernährung und Fitness zu schreiben. Nach monatelanger Arbeit ging dieser im September 2017, rund ein Jahr nach meinem Start in ein ketogenes Leben, online. Die Resonanz darauf war so positiv, dass die Rufe nach einem Buch lauter wurden. „Du solltest ein Buch schreiben, Dinah!“, hieß es immer wieder. Und so begann ich im Januar 2018 mit der Entwicklung der Rezepte.

In der Zwischenzeit konnte ich einige Menschen inspirieren, sich ebenfalls ketogen zu ernähren. Selbst in den sozialen Medien bekomme ich regelmäßig

Nachrichten und Kommentare, in denen Männer wie Frauen berichten, dass die ketogene Ernährung ihr Leben dank meiner Inspiration positiv verändert hat. Es ehrt mich und fühlt sich fabelhaft an, Menschen für eine Sache zu begeistern, ihr Feuer zu entfachen und ihre tollen Erfolge zu erleben und zu feiern!

Deshalb habe ich dieses Buch auch „Keto rockt!“ genannt – denn, naja, denn Keto rockt halt einfach! Natürlich ist es auch etwas doppeldeutig, da ich im Herzen eine Rocker- beziehungsweise Metalbraut bin. Ich bin mit einem professionellen Metal-Schlagzeuger verheiratet und besuche regelmäßig Konzerte. Da musste es einfach ein rockiger Titel sein!

Ich bin sehr stolz auf meinen Weg und darüber, Dir meine Geschichte präsentieren zu dürfen. Ich möchte Dich motivieren, inspirieren und unterstützen auf Deinem Weg in ein ketogenes Leben und hoffe, mein über die letzten Jahre angeeignetes Wissen erfolgreich und verständlich an Dich weitergeben zu können.

Heutzutage haben die Menschen oft wenig Zeit zu kochen und möchten nicht lange in der Küche stehen. Daher war es mir ein besonderes Anliegen (bis auf wenige Ausnahmen) Rezepte zu entwickeln, die schnell und unkompliziert sind und ohne lange Zutatenlisten auskommen.

Frische, idealerweise regionale Produkte und eine hohe Produktqualität sind hier von besonderer Wichtigkeit. Auch Vegetarier\*innen können sich ketogen ernähren, weshalb ich außerdem viele vegetarische Varianten anbiete.

„Keto rockt“ ist in drei verschiedene Themenbereiche gegliedert:

## **1. MEINE KETOGESCHICHTE, DIE KETOGENE ERNÄHRUNG, DER WEG IN DIE KETOSE:**

Meine Geschichte und meine Erfahrungen mit Tipps zur Umstellung auf die ketogene Ernährung, was diese Ernährungsform bedeutet und welche Vorteile sie bringt, die tatsächliche, alltägliche Umsetzung, Planung und Vorbereitung, Lebensmittellisten, Troubleshooting bei Stagnation und reichlich Motivation und Unterstützung.

## **2. DAS NÄHRSTOFF EINMALEINS, KETO UND SPORT:**

Ein wissenschaftliches Kapitel mit Erklärungen zu den physiologischen Stoffwechselfvorgängen, der Auswirkung unterschiedlicher Nährstoffe auf unseren Körper und deren Beschreibung, Informationen zu Themen wie Cholesterin, Insulin und Diabetes und der

Effekt der ketogenen Ernährung auf sportliche Aktivitäten und die Körperkomposition.

### **3. JETZT WIRD GEKOCHT, REZEPTE:**

Über 70 Rezepte mit ausführlicher Anleitung, Bildern und Nährwertangaben. Listen mit den benötigten Küchengeräten, welche Lebensmittel man immer im Haus haben sollte, wo man die Zutaten am besten kaufen kann, welche Mehle und Süßungsmittel geeignet sind und Alternativen zu beliebten Gerichten wie Kartoffelgratin, Bratkartoffeln, Nudeln, Kuchen, Brot und Chips.

Mit all diesem Wissen kannst Du dann direkt loslegen und voll in die ketogene Ernährung einsteigen. Ich wünsche Dir dabei ganz viel Erfolg und Freude an Deinem neuen Lebenswandel. Du rockst!

**Herzlichst Deine Dinah**

# Meine Ketogeschichte

## „Schatz, ich mach jetzt keto!“

Entsetzen im Blick meines Mannes kombiniert mit einem leicht genervten Augenrollen. Was hat die Frau denn jetzt schon wieder für einen Rappel? In all den gemeinsamen Jahren, hat mein Mann mit mir schon so einige Diäten durchgemacht und ist auf jeden Fall leiderprobt. Sämtliche Höhen und Tiefen, Gewichtsab- und wieder -zunahme, Jubel und Frustration – es war alles dabei. Und immer wieder kamen seine beruhigenden und sehr aufbauenden Worte: „Ich liebe Dich, egal wieviel Du wiegst“.

Das ist natürlich einerseits schön, andererseits kann ich mir mit der Liebe meines Mannes leider auch nicht meine Wunschfigur erkaufen.

Die eigene Unzufriedenheit mit dem Äußeren führte demnach dazu, dass ich öfter frustriert und schlecht gelaunt war. Und wer durfte es als Erster, da in unmittelbarer Nähe ausbaden? Richtig, mein armer Ehemann. Es kann einen richtig fertig machen. Viele Menschen kennen das deprimierende Gefühl, wenn man merkt, dass die Hose zu eng ist und nicht mehr

richtig zu gehen will. Wenn man auf einmal alles eine Kleidergröße größer kaufen muss, schiebt man natürlich noch mehr Frust, was zu noch größerem Unwohlsein führt. Ich brauchte daher eine Methode, meine Fressattacken zu kontrollieren und endlich aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

Ketogene Ernährung, auch Ketodiät genannt, war nun der Weg meiner Wahl. Schon wieder so ein komischer Name für irgendeine neumodische Ernährungsform. Schon wieder das Wort „Diät“, gleich Verzicht, hungern, Restriktion. Null Lebensfreude. Kein soziales Leben mehr. Diät steht für: „Es wird mir jetzt für ca. vier Wochen richtig scheiße gehen, ich werde unausstehlich sein und auch keine Freunde mehr haben“. Erst Atkins, dann „Friss-die-Hälfte“, Trennkost, South-Beach-Diet, Brigitte-Diät, Dukan-Diät, Weight Watchers, Slim Fast und Almased, Low-Carb und Paleo – die Liste ist endlos. Und dann kommen da noch meine Lieblingswörter, ebenfalls neumodisch, daher: „vegan“, „glutenfrei“, „laktosefrei“, „veggie“. Oh Mann, und da soll man nicht verwirrt sein oder eine totale Hasskappe auf diesen ganzen Ernährungskram kriegen? Ernährung = Religion, oder wie?

Wir haben fast alle schon mal eine Form von Diät gemacht, ich selbst habe nahezu alles ausprobiert. Hat das Spaß gemacht? Hat es was gebracht? Fühlte ich mich besser oder lebte ich gar gesünder? Nein,

nein und nein! Diäten-Bullshit eben. Na, kommt dir das bekannt vor? Höre ich da ein „ja“?

Ich hatte absoluten Diätfrust. Keinen Bock mehr auf dieses ganze Ernährungs- und Fitness-Blabla. Punkte zählen, Kalorien zählen - immer nur irgendwas zählen. Und wenn mir nochmal einer mit seinem „tollen, neuen Erfolgsrezept“ kommt und mich „krass“ oder „sexy“ machen will, dann nehme ich mir mein Theraband und wickle mir eben damit den Bauchspeck ab oder tauche mein Gesicht in einen Eimer Ben und Jerry's Eis.



## Dezember 2016 vs Sommer 2017

Mir doch alles egal! Zumindest so lange, bis man sich wieder scheiße fühlt, weil man mal wieder alles sinnlos in sich hineingestopft hat. Und so beginnt der Teufelskreis des Jo-Jos. Am Ende geht es einfach darum, seine generelle Einstellung dem Essen gegenüber zu ändern. Sich Gedanken darüber zu machen, WAS man jeden Tag in seinen Körper stopft.

Nahrung als Treibstoff für den Motor, wenn man so will.

Tja, und jetzt komme ich daher und schmeiße Dir dieses Wort „Keto“ an den Kopf. Danke Dee, noch mehr Verwirrung! Gern geschehen.

Keto hat mein Leben verändert. Das klingt schon fast esoterisch. Aber es ist mein Ernst.

Nach Jahren der Diätfrusterei war dies meine letzte Chance auf langfristigen Erfolg. Ich war immer sehr sportlich, schon seit frühester Kindheit. Hyperaktiv würde meine Mutter sagen. Ich habe 23 Jahre lang Eishockey gespielt, davon zehn Jahre im Leistungssportbereich und war auch sonst ständig in Sportkursen aktiv. Also lag es nie am Sport oder einem Mangel an Bewegung. Bei einer Größe von 1,63 m wog ich die meiste Zeit zwischen 57 und 63 kg.

Und dann kam meine erste Zunehmphase. Gegen Ende meines Studiums ich in ein großes Loch. Ich wollte unbedingt in Kanada bleiben, wo ich die letzten vier Jahre mein Bachelor of Science-Studium absolviert hatte, doch bekam ich anschließend kein Arbeitsvisum. Also musste ich wieder nach Deutschland zurück. Lebenstraum adé. Darüber habe ich als emotionaler Esser angefangen den Frust „wegzufuttern“. Ziemlich viel, denn am Ende waren es 74 kg.

## **Zurück in Deutschland musste ich erneut bei null anfangen.**

Neue Wohnung, neue Freunde, neuer Job. Ich kellnerte für ein Jahr in Vollzeit. Seitdem habe ich höchsten Respekt vor dieser Art Leistungssport. Hätte ich damals einen Schrittzähler gehabt, wäre ich locker auf 20.000 Schritte oder mehr in einer Schicht gekommen. Dabei mag ich gar kein Cardio. Jedenfalls verlor ich durch die Rennerei so viel Gewicht, dass ich bei 57 kg landete. Ein krasses Gewichts-Jo-Jo!

Danach startete ich ein Praktikum im Büro und später einen Job in derselben Firma, begann eine neue Beziehung und die Dinge nahmen ihren Lauf. Durch das viele Sitzen und den Stress war ich einfach zu kaputt, um mich am Ende des Tages noch sportlich zu betätigen. Demnach spielte ich fast sechs Jahre auch kein Eishockey mehr. Dazu kamen gesundheitliche Probleme wie Verdauungsstörungen, schlechter und unruhiger Schlaf und Augeninfektionen und schwupps war ich wieder bei über 70 kg. Es war nicht schön. Ich zog die Reißleine und somit einen Schlussstrich. Kein Büro mehr, ich musste wieder aktiv werden!

**Ich startete einen Job als die vermutlich unfitteste Fitnesstrainerin aller Zeiten!**

Eigentlich ein Wunder, dass man mich damals eingestellt hat. Das Studio war vermutlich verzweifelt, genau wie ich. Die neue Aufgabe führte vor allem dazu, dass ich selbst wieder fit wurde. Dazu konnte ich Erfahrung mit Klienten sammeln, mein ganzes altes Wissen wieder aus meinem Gehirn hervorkramen und hatte eine Perspektive. Nur war das Studio nicht das Richtige für mich. Dadurch ging ich auf die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz und fand ihn auch. Dort bin ich jetzt seit mehr als zehn Jahren tätig, seit einiger Zeit sogar in Festanstellung. Der Beruf der Fitnesstrainerin hat mich gefunden. Ich hatte ihn nie auf dem Schirm und nun bin ich sehr glücklich, so vielen Menschen helfen zu dürfen. Man wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben und das trifft auf mich und meinen Beruf definitiv zu!

Die letzten Jahre über habe ich immer viel Sport getrieben. Krafttraining, Joggen, HIIT, Pilates, Yoga, Insanity, Eishockey, und habe mich hauptsächlich Low Carb ernährt. Viel Eiweiß, Kohlenhydrate nur in Form von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst und möglichst fettarm. Hat leider nicht funktioniert. Das niedrigste Gewicht, das ich damit erreichte, waren 68 kg. Ein weiteres Problem war, dass ich alle zweieinhalb bis drei Stunden Hunger hatte. Mein Nahrungspensum belief sich auf drei Hauptmahlzeiten plus zwei Snacks zwischendurch. So war ich permanent mit Essen beschäftigt, dachte ständig an

die nächste Mahlzeit, musste ständig einkaufen und noch schnell für die Arbeit einen Snack besorgen. Essen bestimmte mein Leben und einen längeren Zeitraum ohne Nahrung zu verbringen war für mich undenkbar.

Durch private Probleme Ende 2015 fiel ich wieder in ein tiefes Loch. Ich zweifelte an meinem Weg, von dem ich immer dachte, es wäre der Richtige für mich. Meine Zukunftsplanung wurde mehrfach durchkreuzt, fernab meiner Kontrolle. Ich war ständig krank; Erkältung, Bronchitis und Co. Mein Immunsystem war komplett im Keller. Ich nahm Schilddrüsenmedikamente wegen einer Unterfunktion. Ich hatte keinerlei Motivation für irgendetwas. Selbst Alltägliches wie duschen fiel mir schwer.

## **Und dann fing es wieder an - Frustessen.**

Als emotionaler Esser hat man es echt nicht leicht. Passierte was Tolles, zur Belohnung ein Eis oder Cocktails. Passierte was Schlechtes, zum Trösten ein Eis oder Cocktails. Es war ein Teufelskreis. Mich plagten die schlimmsten Heißhungerattacken und „Fressflashes“. Erst Chips, dann Schokolade, dann doch wieder was Salziges. Ein unendlicher Kreislauf der Fressgier.

Aufgrund dieser, nennen wir es mal „depressiven“ Phase von rund sieben Monaten, nahm ich natürlich wieder zu. Endstand 77 kg. Mein höchstes Gewicht jemals! Mein Körperfettanteil lag bei 34 % und meine Blutfettwerte waren schlecht. Ich war ständig krank und alle Klamotten wurden zu eng. Ich musste was tun, aber was? Alles Bisherige funktionierte nicht und ich weigerte mich, Kleidung in größeren Größen zu kaufen. Da würde ich weinend in der Umkleide stehen. Nein, danke!

Aber dann passierte etwas, das ich im Nachhinein als Schicksal bezeichnen würde. Ich folge auf Social Media diversen Sportwissenschaftlern, deren Erkenntnisse schon häufig mein Wissen erweitert hatten. Einer von Ihnen, Dr. Jacob „The Muscle Phd“ Wilson, postete auf Instagram ständig Fotos von seinem Essen. Eiscreme mit Erdnussbutter und dunkler Schokolade, darunter der Titel „Keto Ice Cream“. Oder Schokokuchen mit Sahne, „Keto Chocolate Cake“. Oder Speck und Rührei, „Keto Breakfast“. Keto was? DAS sollte eine Diät sein?

Ich recherchierte online, um so viel wie möglich über diese Form der Ernährung – passt eigentlich viel besser als Diät – herauszufinden. Eine Diät ist ja meist zeitlich begrenzt. Keto ist jedoch etwas, das man eigentlich eher als Veränderung des Lebensstils bezeichnet. Klingt schon wieder so esoterisch, dabei glaube ich eigentlich nur an Einhörner.

Aber ja, so war es. Genau wie mich mein Beruf gefunden hatte, fiel mir die ketogene Ernährung in den Schoß.

Danke Instagram!

Ich fand die Homepage der Keto Diet App, auf der eine „90-Tage Keto-Challenge“ ausgerufen wurde. Beginn:

1. August 2016. Auch wenn ich Ende August nach Kanada zur Hochzeit einer guten Freundin fliegen würde, und das sicherlich eine Herausforderung bezüglich Flugzeugessen, Hochzeitsessen, Hochzeitsparty etc. werden würde, schrieb ich mich für die Challenge ein. Jetzt oder nie. Irgendwann muss man anfangen konsequent zu sein, denn den perfekten Zeitpunkt gibt es nie. Augen zu und durch!

Anfangs war es eine ziemlich große Umstellung, da das Keto-Prinzip alles über den Haufen wirft, was einem an Ernährungsmythen über Jahrzehnte gepredigt wurde. Man ernährt sich fetthaltig, isst nur moderat Eiweiß, viele Eier, und muss eigentlich nicht mal Sport dabei machen! Ich war im siebten Essenshimmel! Den Urlaub in der alten Heimat überlebte ich bestens und blieb komplett standhaft. Ich schummelte kein einziges Mal und dabei habe ich sogar ab und zu Rotwein getrunken.

**Und wer kann schon behaupten, nach dem Urlaub**

## **über 2 kg weniger zu wiegen? Keto war perfekt für mich!**

Am Anfang purzelten die Pfunde relativ schnell, nur war die Energiezufuhr in den ersten ein bis zwei Wochen natürlich eingeschränkt. Ich habe den ersten Monat fast gar keinen Sport gemacht und dann erst mit leichtem Krafttraining und Walken begonnen. Man muss sich und dem Körper einfach ein bisschen Zeit geben, sich umzustellen. Die Schäden, die wir über viele Jahre verursacht haben, lassen sich nicht in ein paar Wochen oder Monaten rückgängig machen. Außerdem ist jeder Mensch unterschiedlich und reagiert dementsprechend anders.

Ich habe auch drei Wochen lang ein Ernährungstagebuch geführt, um mir bewusst zu machen, wie viel ich von welchem Makronährstoff (also Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate) zu mir genommen habe. Aufgrund meiner vielen Jahre als Protein-Enthusiast fiel es mir sehr schwer nicht zu viel Eiweiß zu essen. Ich kam selten auf genug Fett, meist aber auf zu viel Eiweiß.

Und was war mit den Kohlenhydraten? Ja, was war denn mit denen? Die waren mir einfach egal, ich habe sie NICHT vermisst und tue es nach wie vor nicht. Ich lebe inzwischen seit drei Jahren ketogen. Ich konnte Speck und Rührei in Butter braten und Unmengen von Käse essen, ein ordentliches Stück Fleisch vom Grill

mit selbstgemachter Kräuterbutter überziehen und Schlagsahne in meinen Kaffee tun! Wer interessiert sich da bitteschön für Kohlenhydrate? Aber gut, „jeder Jeck ist anders“, sagt man in Köln.

Ich habe in der ketogenen Ernährung MEIN Ding gefunden. Ich fühle mich unfassbar gut damit! Mir ist es fast schon unheimlich WIE gut!

Was aber hat sich bei mir nun konkret positiv verändert? Als erstes das Offensichtliche: Ich habe mittlerweile 16 kg abgenommen und wiege nur noch 61 kg. An dem Tag, an dem die 7 vorne auf der Waage verschwunden war, habe ich fast geweint. Aber ich ermahne Euch – auch wenn ich mich selbst nicht gänzlich davon freisprechen kann – macht Euch nicht von Eurem Gewicht abhängig! Meins stagnierte teilweise vier Wochen lang. Bestimmte Zyklusphasen haben mich gefühlte drei Kilo schwerer werden lassen und ich war oft aufgebläht wie ein Ballon. Es war also nicht immer alles nur rosig.

Was mir in solchen Momenten sehr geholfen hat, war das Maßband. Ich habe an Tag eins meinen Bauchumfang und meinen rechten Oberschenkel, jeweils an der dicksten Stelle, gemessen. Bis heute habe ich 20 cm Bauchumfang verloren und 9 cm am Oberschenkel. Ich trage am Oberkörper Kleidergröße 36 statt 40 und bei Hosen eine 36/38 statt einer 42. Das fühlt sich einfach großartig an!

Mein Körperfettanteil hat sich von 34 % auf 23 % reduziert. Endlich bin ich fast im Athleten-Bereich. Und auch meine Blutwerte haben sich enorm verbessert. Meine Triglyzeride sind von 290 (!) auf 130 gesunken. Soviel zu der Theorie, dass Fett fett macht und die Blutfettwerte erhöht. Zusätzlich konnte ich meine Schilddrüsentabletten absetzen und komme wunderbar ohne sie aus. Das Absetzen meiner Medikamente erfolgte selbstverständlich in Absprache mit meinem Hausarzt und daher eine kleine Warnung, dass Du derlei Dinge bitte immer erst mit Deinem Arzt besprichst und nicht eigenmächtig handelst.

## **Und sonst so? Na, ich fühle mich fantastisch!**

Ich schlafe viel tiefer und wache deutlich erholter auf. Ich habe unfassbar viel Energie. Ich kann mit vier Stunden Schlaf den ganzen Tag arbeiten ohne müde zu werden oder einen toten Punkt zu erreichen. Weil der Blutzuckerspiegel die ganze Zeit stabilisiert ist, erreiche ich diesen praktisch nie. Bye bye, Nachmittagssnack! Ich habe keine Heißhunger-Attacken mehr. Keinen Jieper mehr auf Schokolade oder Süßes, keine große Lust mehr auf Alkohol (wenn, dann nur ein Gläschen Weißwein oder einen kleinen Gin). Mein Hungergefühl kann ich jetzt deutlich besser einordnen, denn ich esse einfach nur, wenn ich auch