



+ + + TOPMELDUNG + + +

Neuer Streit ums Fett – LOGI stellt klar

Drei wichtige Studien* (1–3) widmeten sich in den letzten Monaten der Frage, welchen Einfluss gesättigte Fettsäuren auf das Risiko haben, an einer koronaren Herzkrankheit oder einem Schlaganfall zu erkranken oder zu versterben. Sie kommen einhellig zu dem Schluss, dass gesättigte Fettsäuren per se kein Risiko darstellen.

Am 16. März meldete die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus diesem Anlass, sie sehe ihre bisherigen Positionen zum Thema Fett bestätigt (4, 5). Zur Erinnerung: Die DGE empfiehlt grundsätzlich allen Erwachsenen eine kohlenhydratbetonte Kost mit maximal 30 bis 35 Prozent der Kalorien in Form von Fett, wobei besonders die gesättigten Fettsäuren reduziert werden sollen. Dies steht im krassen Kontrast zu zahlreichen neuen und älteren Studienergebnissen. Die wissenschaftlichen Studien bilden die Basis der LOGI-Ernährung: LOGI empfiehlt speziell für die große Gruppe der Insulinresistenten in unserer Bevölkerung den Austausch von Kohlenhydraten gegen Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren nehmen wir mit Milch und Milchprodukten, Fleisch und Fleischwaren, Kokos- und Palmfett auf. Zwar gelten sie seit Langem als gesundheitlich bedenklich, doch liegen mittlerweile viele Studien sowie zusammenfassende Auswertungen vor, die klar zeigen, dass diese Lebensmittel respektive ihre gesättigten Fettsäuren zu Unrecht bezichtigt werden, Herzinfarkte oder Schlaganfälle auszulösen. Das musste auch die DGE zur Kenntnis nehmen. Sie schreibt in ihrer Pressemeldung vom 16. März: »Neue zusammenfassende Auswertungen publizierter Studien zeigen, dass bei isolierter Betrachtung der gesättigten Fettsäuren kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und dem Risiko für koronare Herzkrankheit beziehungsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten besteht.« Dennoch bleibt sie bei ihrer Empfehlung, dass besonders »der Konsum von rotem Fleisch und Wurstwaren zu reduzieren« ist und bei allen tierischen Produkten (außer Fisch) die »fettarmen Varianten zu bevorzugen« sind.

Die wissenschaftliche Datenlage spricht jedoch bei Menschen mit Übergewicht und Insulinresistenz, hohen Triglyzeriden und niedrigem HDL-Cholesterin, mit metabolischem Syndrom oder Typ-2-Diabetes-mellitus ganz klar für eine Reduktion der Kohlenhydrate zugunsten von mehr Eiweiß und (ungesättigten) Fetten. Das gesundheitliche Grundproblem dieser Menschen ist eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels. LOGI zielt damit auf etwa 50 Prozent der Erwachsenen. Für diese Zielgruppe empfiehlt die LOGI-Ernährung zur Reduktion der Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall:

- **Weniger Kohlenhydrate!**
Das heißt vor allem weniger Süßigkeiten und Süßgetränke, aber auch weniger Brot, Nudeln, Kartoffeln, Gebäck und Reis, dafür mehr stärkearmes Gemüse, Pilze, Beeren und Früchte (ca. 25 bis 35 Prozent der Kalorien).
- **Mehr Eiweiß!**
In Form von (fettem) Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch, Geflügel, Ei, Hülsenfrüchten, Vollmilch oder Käse (ca. 20 bis 30 Prozent der Kalorien).
- **Mehr Fett!**
Vor allem in Form von ungesättigten Fettsäuren, also beispielsweise Oliven- und Rapsöl, Walnuss- oder Leinöl, Avocados, Nüssen und Samen (ca. 40 bis 50 Prozent der Kalorien).

LOGI verteufelt also die gesättigten Fettsäuren und damit wertvolle Grundnahrungsmittel nicht. Aufgrund der günstigen Wirkungen auf den Stoffwechsel wird jedoch dazu geraten, mehr Fett in Form von ungesättigten Fettsäuren zu verzehren.

Zurück zur DGE: Um ihre überholten Ernährungsempfehlungen zu bewahren schreibt sie, »... die isolierte Betrachtung eines Nährstoffs – hier der gesättigten Fettsäuren – [werde] der tatsächlichen Ernährung nicht gerecht«. Das überrascht, denn es war über Jahrzehnte die DGE, die Nahrungsmittel wie Fleisch und Milch vorrangig wegen ihrer gesättigten Fettsäuren abwertete. Mit der Folge, dass viele Verbraucher zu zucker- und stärkereichen Lightprodukten sowie Milch-, Butter- und Sahneersatzprodukten griffen, die teilweise große Mengen an schädlichen Transfettsäuren enthielten.



Fleischfett wurde als »bedenklich« eingestuft, obwohl Rinderfett gleich viel und Schweine- oder Geflügelfett sogar deutlich mehr ungesättigte als gesättigte Fettsäuren enthält. Von vollfetten Milchprodukten wird bis heute abgeraten, obwohl mit zunehmendem Konsum von Milchprodukten das Risiko für Herz- und Hirninfarkte nachweislich sinkt.

Auch was den Einfluss der mehrfach ungesättigten Fettsäuren angeht, informiert die DGE die Öffentlichkeit wieder einmal nicht korrekt. So schreibt sie, eine Analyse von elf Beobachtungsstudien hätte ergeben, dass »eine verringerte Zufuhr gesättigter Fettsäuren um 5 Prozent der Energiezufuhr und eine gleichzeitige Erhöhung der Zufuhr mehrfach ungesättigter n-6-Fettsäuren mit einem um 13 Prozent gesenkten Risiko für koronare Ereignisse und einem um 26 Prozent gesenkten Risiko für koronare Todesfälle verbunden ist«. Was so schön klingt, ist jedoch keineswegs das Ergebnis eines Versuchs, bei dem reale Menschen das eine gegen das andere Fett ausgetauscht hätten. Es handelt sich vielmehr um eine theoretische Modellrechnung (6)! Ob der berechnete Effekt in Realität tatsächlich eintritt, weiß niemand.

Aus den vorliegenden Ergebnissen tatsächlich vorgenommener Ernährungsumstellungen zitiert die Ernährungsgesellschaft nur eine methodisch fragwürdige Untergruppenanalyse, die in ihr Konzept passt. So erfährt die Öffentlichkeit nicht, was die neuen Metaanalysen insgesamt erbrachten – nämlich keine Senkung des Herztods oder der Sterblichkeit durch Fettreduktion oder Fettmodifikation! Und das, obwohl die DGE die Aufgabe hat, »die Gesundheit der Bevölkerung durch gezielte, wissenschaftlich fundierte und unabhängige Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung zu fördern«.

Wie sehr sie sich mit ihren Positionen isoliert, zeigen die folgenden Artikel sowie eine am 9. März veröffentlichte Pressemeldung der Deutschen Gesellschaft für Fettwissenschaft (DGF) mit dem Titel »Mit Fett gegen den Herzinfarkt« (7). Darin heißt es, schätzungsweise 50 Prozent der Menschen in Deutschland seien insulinresistent. Für diese große Risikogruppe sei eine kohlenhydratreiche, fettreduzierte Ernährung sehr bedenklich, weil sie deren typische Fettstoffwechselstörung massiv verschlechtere und das Herzinfarktrisiko erhöhe.

Und: Durch »eine sehr fettarme Kost kann man sich den Herzinfarkt auch als völlig Gesunder im wahrsten Sinne des Wortes anessen«. LOGI lässt grüßen.

* Bei den drei neuen Studien handelt es sich um Metaanalysen und systematische Übersichtsarbeiten, das heißt, dass die bis dato vorliegenden Einzelstudien aus den letzten Jahrzehnten nach bestimmten Kriterien bewertet und zusammengefasst ausgewertet wurden.

1. Mente, A. et al., A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Archives of Internal Medicine* 2009; 169: 659–669
2. Skeaff, C.M., Miller, J., Dietary fat and coronary heart disease: summary of evidence from prospective cohort and randomised controlled trials. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2009; 55: 173–201
3. Siri-Tarino, P.W. et al., Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition* 2010; 91: 535–546
4. <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=1024>
5. http://www.dge.de/pdf/ws/100315_SFA_Statement.pdf
6. Jakobsen, M.U. et al., Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 2009; 89: 1425–32
7. http://www.dgfett.de/publications/mit_fett_gegen_den_herzinfarkt.pdf



+ + + AKTUELLES + + +

Führende Diabetologen fordern: Mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate für Diabetiker

Wer die LOGI-Methode kennt, weiß, dass sich diese eiweißbetonte, fettmodifizierte und kohlenhydratreduzierte Kostform vor allem bei Diabetikern und Menschen mit metabolischem Syndrom (Prä-Diabetes) bestens bewährt. Bis zu den Fachgesellschaften hat sich diese Erkenntnis aber offenbar noch nicht herumgesprochen. Umso begrüßenswerter ist die Initiative führender deutscher Diabetologen, die kürzlich in München ein Positionspapier der Presse vorstellten. Darin fordern sie mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate in der Ernährung von Diabetikern.

Es sei »wünschenswert«, so die namhaften Autoren, dass die bestehenden Ernährungsempfehlungen für Diabetiker aktualisiert und »dass die kohlenhydratreduzierte, fettmodifizierte und eiweißoptimierte Ernährung nicht nur in Übersee, sondern auch in die nationalen Ernährungsempfehlungen eingebunden wird«. Sie begründen ihre Forderungen mit den Ergebnissen der inzwischen zahlreichen Studien, die vor allem bei Typ-2-Diabetikern klare Vorteile erbracht hatten, wenn mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate verzehrt wurden. Dies betrifft nicht nur die Gewichtsabnahme und das Durchhalten der Ernährungsumstellung, sondern auch die diabetische Stoffwechsellaage und die damit einhergehenden Störungen.

So schnitten die kohlenhydratverminderten, eiweißbetonten Kostformen im Vergleich zu fettarmen Diäten in Sachen Blutzuckersenkung, 2-Stunden-Glukose, bei den Insulinwerten und beim Langzeitzucker (HbA_{1c}) besser ab. Auch bei den Blutfett- und HDL-Cholesterinwerten bieten die Kohlenhydratreduktion und die Anhebung der Eiweißzufuhr deutliche Vorteile. Zudem sinkt der Blutdruck, und durch die besseren HbA_{1c} -Werte lassen sich Nierenschäden und Gefäßkrankungen vermeiden. Lediglich bei bereits bestehenden Nierenerkrankungen sollte die Eiweißzufuhr nicht erhöht werden.

Diabetikern ohne Nierenerkrankung wird empfohlen, ihre Eiweißzufuhr auf 20 bis 30 Prozent der Kalorien anzuheben und die Kohlenhydrate im Gegenzug auf 30 bis 40 Prozent zu senken. Diese Empfehlungen decken sich mit denen der LOGI-Ernährung.

Neben der Darstellung der aktuellen Studienlage verweisen die Autoren des Positionspapieres auf positive Erfahrungen mit dem Bodymed-Konzept, einem formulagestützten, vierstufigen Ernährungsprogramm, dessen Empfehlungen sich ebenfalls an der LOGI-Pyramide orientieren.

Durch eine kohlenhydratreduzierte, eiweißoptimierte Ernährung ließen sich zudem enorme Kosten im Gesundheitswesen sparen, weil weniger Medikamente benötigt werden und das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt. Da es schon heute etwa acht Millionen Diabetiker in Deutschland gibt und weitere starke Zunahmen erwartet werden, sei das Einsparpotenzial enorm. Positiv sei auch zu bewerten, dass Patienten, die sich kohlenhydratreduziert und eiweißoptimiert ernähren, zufriedener sind, über eine verbesserte Sättigung und Lebensqualität berichten sowie weniger Einschränkungen bei ihren Alltagsaktivitäten erfahren.

Über die Autoren

- Prof. Hellmut Mehnert ist der Nestor der deutschen Diabetologie und steht unter anderem der Forschergruppe Diabetes am Institut für Diabetesforschung des Krankenhauses in München-Schwabing vor.
- Prof. Hermann Liebermeister ist ärztlicher Direktor des Krankenhauses Neunkirchen (Saar), Gründungsmitglied der Europäischen Diabetiker Union (EDU), Chefredakteur der Zeitschrift »Diabetes-aktuell« und gehört sowohl der Leitlinien-Kommission der Deutschen Adipositas-Gesellschaft als auch der Sektion Saar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an.
- Dr. med. Hardy Walle ist Gründer der Bodymed AG, die ein vierstufiges, ärztlich geführtes Ernährungsprogramm zur Gewichtsreduktion entwickelt hat. Dr. Christine Becker ist Oecotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Bodymed AG.

Walle, H., Becker, C., Liebermeister, H., Mehnert, H.: Moderat kohlenhydratreduzierte und eiweißoptimierte Ernährung bei Diabetes mellitus – ein aktueller Überblick. Ein pdf des Positionspapiers steht im Internet unter http://www.konopka-dr.de/pdf/Positionspapier_DM_2010.pdf als Download zur Verfügung.



+ + + AKTUELLES + + +

Erneut bestätigt: Fettarme Diät schützt nicht vor Infarkt

Das arznei-telegramm informiert Ärzte und Apotheker anzeigenunabhängig über Arzneimittel und andere Therapien. Auf die Frage eines Lesers, wie sich die häufig empfohlenen Diäten auf den Cholesterinspiegel und auf die Sterblichkeit durch Herz- und Gefäßerkrankungen auswirken würden, stellte die Redaktion die verfügbaren Studien und die daraus ableitbaren Erkenntnisse kompakt und übersichtlich zusammen. Das Ergebnis dieser Übersicht wird die Vertreter fettarmer, kohlenhydratreicher Kostformen nicht erfreuen.

Die üblicherweise empfohlenen Diäten sind entweder fettreduziert oder es wird empfohlen, bei hoher Kohlenhydratzufuhr tierische durch pflanzliche Fette zu ersetzen. Die Medizinkritiker des arznei-telegramms kommen zu folgenden Schlussfolgerungen:

- In älteren Studien konnte eine Cholesterinsenkung von 11 bis 14 Prozent erreicht werden. Die Übertragbarkeit dieser Ergebnisse in die tägliche Beratungspraxis ist jedoch fraglich, weil die Diäten rigoros waren und die Studien teilweise in Heimen oder »unter kasernenartigen« Bedingungen durchgeführt wurden.
- In einer früheren Übersichtsarbeit, die einen Vorteil fettarmer und fettmodifizierter Diäten bei Herzkrankheiten gefunden hatte, fehlten zwei wichtige Studien, die das Ergebnis geändert hätten.
- In keinem Fall senkten die üblicherweise empfohlenen Diäten die Sterblichkeit.
- Die große WHI-Studie mit knapp 50.000 Frauen fand keinen Vorteil durch fettarme Diät, weder bei Herzerkrankungen noch bei der Sterblichkeit.
- Die Ergebnisse zu Fischölkapseln und fischreicher Ernährung sind widersprüchlich.
- Lediglich bei den Transfettsäuren, die durch die industrielle Härtung von Ölen entstehen, gibt es konsistente Hinweise auf ungünstige Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Sie sollten daher möglichst gemieden werden.

Die Autoren schließen, dass die wissenschaftliche Datenlage nicht ausreicht, eine fettarme oder fettmodifizierte Ernährung zur Prävention von Herz- und Gefäßerkrankungen zu empfehlen.

Die LOGI-Ernährung basiert unter anderem auf diesen Erkenntnissen, die keineswegs neu sind. Sie haben sich nur noch nicht ausreichend durchgesetzt. Bleibt zu hoffen, dass durch die Analyse des arznei-telegramms viele Ärzte und Ernährungsberater umdenken.

Fettmodifizierte Diät zur kardiovaskulären Prävention. arznei-telegramm Nr. 2/2010, S. 19-23

+ + + KURZ GEMELDET + + +

Welche Ernährung verhindert Typ-2-Diabetes?

Dieser Frage ging ein deutsch-australisches Forscherteam nach und durchforstete die verfügbare Literatur dazu. Das Fazit der Wissenschaftler spricht klar für LOGI.

Nachdem die Wissenschaftler sehr ausführlich die Einflüsse von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß auf das Gewicht, den Appetit und die Risikofaktoren für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht hatten, kommen sie zu folgender Schlussfolgerung: »Die Ernährungsstrategie mit der stärksten Evidenz dafür, einen Typ-2-Diabetes verhüten zu können, ist nicht die akzeptierte fettarme, kohlenhydratreiche Diät, sondern alternative Kostformen, die erhöhte Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen verringern, ohne andere Risikofaktoren ungünstig zu beeinflussen.«

Das ist genau das, was LOGI bewirkt: geringere Blutzucker- und Insulinspiegel, dadurch weniger Hunger, bessere Sättigung, geringeres Gewicht und bessere Blutfett- und Cholesterinwerte. Auch weil so die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin erhalten bleibt oder wiederhergestellt wird, sinkt das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Die neue Übersichtsarbeit stellt die Daten und Gründe dafür exzellent zusammen. Sie sollte zur Pflichtlektüre für Ernährungsberater und -mediziner werden.

Buyken, A.E. et al.: Optimal dietary approaches for prevention of type 2 diabetes: a life-course perspective. Diabetologia 2010; 53: 406-418



+ + + KURZ GEMELDET + + +

Kohlenhydrate: Auch für dicke Kinder schlecht

Gibt es auch bei Kindern Zusammenhänge zwischen dem Verzehr verschiedener Kohlenhydrate und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Ein amerikanisches Forscherteam machte sich auf die Suche und wurde fündig.

Bei 95 übergewichtigen neun bis elf Jahre alten afroamerikanischen Kindern wurden die Ernährungsgewohnheiten erfragt und Blutproben zur Bestimmung verschiedener Risikofaktoren entnommen. Es zeigte sich, dass hohe Kohlenhydratmengen mit erhöhten Risikoparametern einhergingen: Die Triglyzeride stiegen und sowohl die Cholesterinwerte als auch die Insulinempfindlichkeit verschlechterten sich. Besonders ungünstig erwies sich ein hoher Konsum von Zucker, gesüßten Getränken, Fruchtsäften und gesüßten Milchprodukten. Der Genuss von ungesüßten Milchprodukten und frischem oder getrocknetem Obst hatte dagegen keine ungünstigen Folgen.

Sharma, S. et al.: Carbohydrate intake and cardiometabolic risk factors in high BMI african american children. *Nutrition & Metabolism* 2010; 7: 10, doi: 10.1186/1743-7075-7-10

Low-Carb-Mittelmeerkost für Typ-2-Diabetiker

Unter dem Begriff Mittelmeerkost wird üblicherweise eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Fisch, Geflügel, Olivenöl und Wein verstanden. Sie ist nicht fettarm, enthält jedoch noch immer reichlich Kohlenhydrate in Form von Pasta und Brot. Israelische Forscher verglichen die übliche Mittelmeerkost bei Typ-2-Diabetikern mit einer kohlenhydratreduzierten Variante – also einer Art LOGI-Ernährung – und mit der üblichen fettarmen Herzschutzkost. Dabei schnitt die Low-Carb-Variante am besten ab.

Ein ganzes Jahr lang sollten die hier untersuchten 259 übergewichtigen Diabetiker ihre jeweilige Ernährungsform beibehalten. Drei Viertel von ihnen hielten bis zum Schluss durch. Am Ende des Jahres hatten jene, die sich an eine kohlenhydratverminderte Form der mediterranen Kost gehalten hatten, am meisten abgenommen (10,1 kg vs. 7,7 kg bei fettarmer und vs. 7,4 kg bei üblicher Mittelmeerkost). Auch beim Langzeitzucker (HbA_{1c}) schnitt die LOGI-ähnliche Kostform am besten ab (-2 Prozent). Bei den Triglyzeriden schnitten beide Mittelmeerdäten besser ab als die fettarme Kost. Das gute HDL-Cholesterin stieg ausschließlich unter der kohlenhydratreduzierten Ernährung.

Elhayany, A. et al.: A low-carbohydrate mediterranean diet improves cardiovascular risk factors and diabetes control among overweight patients with type 2 diabetes mellitus: a 1-year prospective randomized intervention study. *Diabetes and Obesity Metabolism* 2010; 12: 204–209



+ + + LOGI-REZEPT DES MONATS + + +

Selleriepuffer mit Apfelmus



Zutaten für 2 Portionen

- 2 große Äpfel (z. B. Gala oder Golden Delicious, ca. 400 g)
- ½ Zitrone
- 400 g Knollensellerie (geschält gewogen)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 30 g Parmesan, gerieben
- 3 EL Rapsöl
- 1 Msp. Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Stücke schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit 80 ml Wasser und den Apfelstücken in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten offen einkochen lassen. Das Apfelkompott etwas abkühlen lassen, anschließend fein pürieren und kalt stellen.

Den Backofen auf 50° vorheizen und einen Teller auf den Gitterrost stellen. Den Sellerie schälen, waschen und fein raspeln. In ein Sieb geben, leicht salzen und über dem Spülbecken 10 Minuten stehen lassen. Sellerieraspeln gut ausdrücken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Das Kichererbsenmehl und den Parmesan unterschlagen. Sellerieraspel und Frühlingszwiebeln unterrühren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel flache Selleriepuffer hineinsetzen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten. Die Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und auf dem vorgewärmten Teller im Ofen warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.

Der LOGI-Trick:

Genauso gut wie aus Kartoffeln kann man Puffer aus Sellerie herstellen. Gemüse statt Kartoffeln führt zu einem Kohlenhydrat-Spar-Effekt von 65 Prozent der Kohlenhydrate und 165 Kilokalorien pro Portion Selleriepuffer mit Apfelmus im Vergleich zu einer vergleichbaren Portion Kartoffelpuffer mit Apfelmus.

Nährwerte: 1 Portion Selleriepuffer mit Apfelmus (492 g): ca. 524 kcal, 25 g Eiweiß (18 E%), 31 g Fett (52 E%), 36 g Kohlenhydrate (28 E%). Diese Hauptspeise liefert 115 kcal pro 100 g.

Kosten: Eine Portion kostet etwa 1,75 Euro.

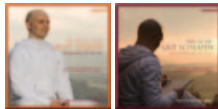


+ + + NEUERSCHEINUNGEN + + +

Druckfrisch in März, April und Mai



Das Hatha Yoga Lehrbuch
Sampoorna Hatha Yoga,
Perfektion in Bewegung
Die 150 schönsten Übungen.
Marcel Anders-Hoepgen
978-3-927372-53-5
29,95 EUR



Audio-CDs von
Marcel Anders-Hoepgen

- Gut schlafen
Entspannung für den Tag
Geführte Meditation
978-3-927372-61-0
9,95 EUR
- Kraft tanken
Entspannung für die Nacht
Geführte Meditation
978-3-927372-62-7
9,95 EUR



Stopp Diabetes!
Raus aus der Insulinfalle
dank der LOGI-Methode
Katja Richert,
Ulrike Gonder
978-3-927372-56-6
16,95 EUR



66 Ernährungsfallen
... und wie sie mit Low-Carb
zu vermeiden sind
Petra Linné,
Barbara Gassert
978-3-927372-55-9
15,95 EUR



LOGI-METHODE.
Die LOGI-Akademie
Franca Mangiameli
978-3-927372-59-7
48,00 EUR



LOGI-METHODE.
Das LOGI-Menü
Franca Mangiameli
978-3-927372-60-3
29,95 EUR



Natürlich verhüten
ohne Pille
Anita Heßmann-Kosaris
978-3-927372-63-4
14,95 EUR

Unsere Premiumpartner



Nesselwang Marketing GmbH
Lindenstr. 16 · 87484 Nesselwang
eMail: info@nesselwang.de
www.nesselwang.de



Reha-Klinik Überruh
Kapfweg 1 · 88316 Isny/Allgäu
eMail: info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de



RuckZuckFit.de Franchisezentrale
Lerchenbergstr. 113
06886 Luth. Wittenberg
eMail: info@RuckZuckFit.de
www.RuckZuckFit.de



TerraSana LIFE AG
Hauptsitz der Gesellschaft
Große Bäckerstr. 7 · 20095 Hamburg
eMail: susanne.bader@terrasanalife.de
www.terrasanalife.de

Impressum

systemed Verlag
Kastanienstraße 10 · D-44534 Lünen
Telefon: 02306 63934
Telefax: 02306 61460
eMail: info@systemed.de
www.systemed.de

Fragen zum Inhalt bitte an:
Ulrike Gonder
Telefon: 06126 951795
eMail: ugonder@aol.com

