Ersterfolge in authentischen Berichten von Low-Carb Teilnehmern:

15.5.2018

Gerne möchte ich Ihnen eine kurze Rückmeldung zu Ihrem "Low Carb"-Projekt geben: Im Februar habe ich an dem LIONS-Abend, an dem Sie Ihren Vortrag in unserem LIONS-Club gehalten haben, mit großem Interesse teilgenommen.

Um es vorweg zu nehmen: Ich bin seit der Zeit mit größter Begeisterung dabei und habe zwischenzeitlich 9,5 kg abgenommen. Übrigens ist mein Blutdruck bereits jetzt sichtbar gefallen (vormals im Schnitt 138/85, aktuell durchschnittlich 132/80).

Ihr Projekt gefällt mir ausnehmend gut, weil es mir damit möglich sein wird, dauerhaft weiterzumachen. Andere Projekte wie "Heilfasten" hatten bei mir nicht nachhaltig gewirkt, da ich das jeweils nicht dauerhaft machen konnte.

So danke ich Ihnen zwischenzeitlich für Ihre Mühen und werde das Projekt weiterhin gerne verfolgen und versuchen, alle Vorschläge bei mir umzusetzen.

 Wolfgang

3.4.2018

Ich habe es geschafft, den Insulinbedarf deutlich, d. h. von ursprünglich 65 Einheiten auf zunächst ca. 15 tgl. und inzwischen auf 0 zu reduzieren, habe hierzu in ca. 8 Wochen 5 kg abgenommen und versuche einfach, 80% der Süßigkeiten wegzulassen. Ich schlucke jetzt wieder, wie zu Anfang meiner „Diabetes-Karriere“ vor etwa 8 Jahren, morgens und abends ein Janumet 50. Ich lebe alles andere als asketisch, kaufe mir auch einmal einen Kuchen und lasse bei Einladungen auch keinen Nachtisch aus.

Ich hätte mir vor 8 Wochen beim besten Willen nicht vorstellen können, dass ich meinen Insulin-bedarf völlig reduzieren kann und es macht mir neben der Einsicht, dass man auf seine Gesundheit achten sollte, einfach auch Spaß, wenn ich die Erfolge so spontan verfolgen und überprüfen kann.

Ich fühle mich wohl und es geht mir gut. Danke, ich bleibe dabei!! Michael

2.4.2018

als Mitglied des LC ..... habe ich mich zu dem Low-Carb Projekt angemeldet und erfreuliche Erfolge erzielt.

Ich habe ca. 7 kg abgenommen und fühle mich sehr wohl dabei.

Mit freundlichen Grüßen Werner

3.4.2018

Mein Mann und ich haben beide Gewicht verloren (mein Mann 5kg, ich 3kg) ohne dabei gelitten (gehungert) zu haben. Eine der faszinierenden Erkenntnisse dieses Projektes ist, dass man Gewicht verlieren kann und dabei gut und reichlich essen. Der reflexhafte Griff zum Brotkorb unterbleibt inzwischen, hin und wieder wird eine Butterbreze mit nie gekanntem Genuss verspeist, und durch mehr Übung geht 'Low-Carb kochen' auch immer leichter und schneller von der Hand.

Fazit: nach drei Monaten Low-Carb fühlen wir uns wohl, haben Spaß am Leben und am Kochen und am Essen und überraschen unsere Freunde regelmäßig mit Low-Carb-Menüs. Vielen Dank für die mutmachenden und informativen Text-Begleitungen zu diesem Projekt. Herzliche Grüße Ingrid

9.4.2018

„Der Erfolg ist sensationell. Ich habe in diesen 2 Monaten 8kg Gewicht verloren. Mein Langzeitzucker ist von über 10 % auf 6,5 % heruntergegangen und ich spritze anstelle von 24 Einheiten Insulin derzeit nur noch 3 Einheiten und will mit meinem Arzt besprechen, ob ich das ganz weglassen kann.“ Hartmut

7.4.2018

Seit 2 Monaten lebe ich - meistens - nach Low-Carb. Bevor ich anfing, konnte ich mir gar nicht vorstellen, auf mein geliebtes Brot verzichten zu können. Inzwischen vermisse ich es nicht mehr! Ich esse gut, ich werde satt und ich habe Freude an den kleinen Fortschritten auf meiner Waage. Ich mache auf jeden Fall weiter! Sabine

24.3.2018

vielen Dank für die Zusendung der Newsletter zum Low-Carb-Programm. Ich möchte einen verblüffenden Erfolg vermelden: Schon nach vier Tagen an kohlenhydratarmer Ernährung ist mein Zuckerspiegel von 120 mg/dl auf 90mg/dl gesunken. Ich hoffe zukünftig auf weitere Erfolge auch für mein Gewicht. Herzliche Grüße Bernhard

9.4.2018

Ich finde die immer wieder sich einfindenden "Schritte" per Newsletter sehr gut, hilfreich und ermutigend dranzubleiben

Ich war doch sehr erstaunt, wie sich bereits nach 4 Wochen Ernährungsumstellung auf Low-Carb alle maßgeblichen Blutwerte so deutlich günstig entwickelt hatten, dass ich gleich schon die Tablettendosis wegen Bluthochdruck verringern konnte/durfte.

Ganz besonders begeistert mich die neue Beweglichkeit bzw. Freude an Bewegung. So nutze ich jetzt zum Beispiel gerne jede Gelegenheit, die Treppe zu nehmen statt wie noch vor Kurzem, den Aufzug zu benützen. Und obwohl ich noch nicht viel abgenommen habe, freue ich mich richtig über die offensichtliche, neu gewonnene Energie. Anneli

22.3.2018

Ich versuche das Low-Carb Programm seit nunmehr circa zwei Monaten. Ich bin ein schwacher Charakter und werde immer mal wieder rückfällig, insbesondere was das Thema Brot anbetrifft. Ich habe aber das klare Gefühl, dass mir meine älteren Anzüge wieder deutlich besser passen, und das ist für mich schon ein schöner Erfolg!

Ich mach auf jeden Fall weiter und werde berichten. Herzliche Grüße Andreas