

Deine Ketoreise mit Dr. Karner

**keto
medizin**

www.ketomedizin.com



14-TAGE KETO- CHALLENGE

*Dr. Brigitte Karner
Dr. Wolfgang Karner*

Lebensmittelübersicht

für die Challenge

14-Tage Keto Challenge

Proteine

Fleisch & Hackfleisch aus Weidehaltung (Rind, Schwein, Lamm)
Wild & Wildlachs
Schalentiere & Muscheln
Eier aus Freilandhaltung
Soja, Tempeh

Fette

Avocado
Olivenöl,
MCT-Öl,
Nussöl
Kokosöl,
Kokosmilch (BPA-frei)
Ghee &
Weidebutter

Gemüse

Brokkoli, Blumenkohl,
Rosenkohl, Kohlrabi
Gurken, Möhren,
rote Paprika, Spinat
grüner Spargel, Zucchini,
Aubergine
Eisbergsalat, Römersalat
u.a.
Tomaten

Obst

Beeren mit niedrigem Zuckergehalt (Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
Limetten, Zitronen
Kokosraspeln, Kokosnuss,
Papaya

Gewürze & Kräuter

Basilikum, frischer Ingwer, Zitronengras
Cayennepfeffer,
Kreuzkümmel, Kurkuma
Koriander (Samen & Blätter), Rosmarin,
Salbei, Oregano,
Thymian, Safran

Nüsse & Sonstiges

Mandeln,
Pistazien (auch als Mus)
Apfelessig
Kaffee
dunkle Schokolade ab 80%, Matcha,
Kakaopulver
glutenfreies Keto-Brot oder Cracker



Deine *Smart Hacks*

- **Timing:** 3 Hauptmahlzeiten; möglichst ohne Snacks dazwischen, um die Fettverbrennung und Ketose zu fördern, 4 Mahlzeiten bei intensivem Sport
- natives Olivenöl, MCT- oder Kokosöl-Öl-Integration: morgens im Kaffee oder Smoothie, mittags im Salat oder Gemüsegericht, wenn du nicht den Fokus auf Gewichtsabnahme hast
- viel Gemüse, moderate Proteine, reichlich gesunde Fette
- Obst in Maßen: Beeren bevorzugen

Tägliche Basis-Hacks

- am besten **morgens:** 10–15 Min. Sonnenlicht tanken
- **abends:** Licht dimmen/ Blaulicht reduzieren, keine Bildschirmnutzung 2 Stunden vor dem Schlafengehen
- **Bewegung** (Spaziergang, leichtes Training, Yoga, HIIT, Krafttraining)
- **Stressreduktion** durch Atemübungen oder Meditation
- Nach 16:00 Uhr keinen Kaffee mehr trinken (betrifft Langsamacetylierer)
- 4 Stunden vor dem **Schlafengehen** kein intensives Training mehr
- **Schlafhygiene** (Schlafzimmer maximal abdunkeln, Raumtemperatur kühl, Bett-Geh-Zeit spätestens 23 Uhr, Handy im Flugmodus, WLAN aus)

stabile Energie,
bessere Konzentration,
weniger Heißhunger,
optimale Unterstützung der Mitochondrien
und der Gehirnfunktion

Ziel



Der Beginn deiner

Keto Challenge

14-Tage Keto Challenge

Reduziere deine Kohlenhydrate auf maximal **50g pro Tag**, verzichte dazu komplett auf stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel wie Nudeln, Brot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte & Co. und ersetze sie durch einen erhöhten Fettanteil. Das macht „wohlig“ satt und bietet der Leber ausreichend Fette zur Ketonproduktion. Verwende dabei ausschließlich hochwertige Fette wie **Kokosöl, Butter, Sahne, Creme fraîche, kaltgepresste Öle (mit hohem Omega-3 Gehalt), Eier, fetten Fisch und fettes Fleisch**. Beim Fleisch aufgrund der Fettsäurezusammensetzung unbedingt auf eine gute Bio- oder Weidequalität achten! Basis deiner Ernährung ist ab heute das **Gemüse**, hauptsächlich kohlenhydratarmes Gemüse, das über der Erde wächst. 700-1.000g dürfen es hier täglich sein! Sei mit Obst aufgrund des Fruchtzuckers sparsamer; ideal ist eine Handvoll Beerenobst pro Tag und eine Zitrusfrucht oder ein Stück Papaya.

Achte heute besonders darauf, **mehr als gewöhnlich zu trinken!** Geeignet sind Wasser, ungesüßte Tees und Kaffee schwarz oder mit einem Schuss (Soja-/Kuh-) Milch.

REZEPTE

*des Tages*frisch
& einfach

Frühstück:

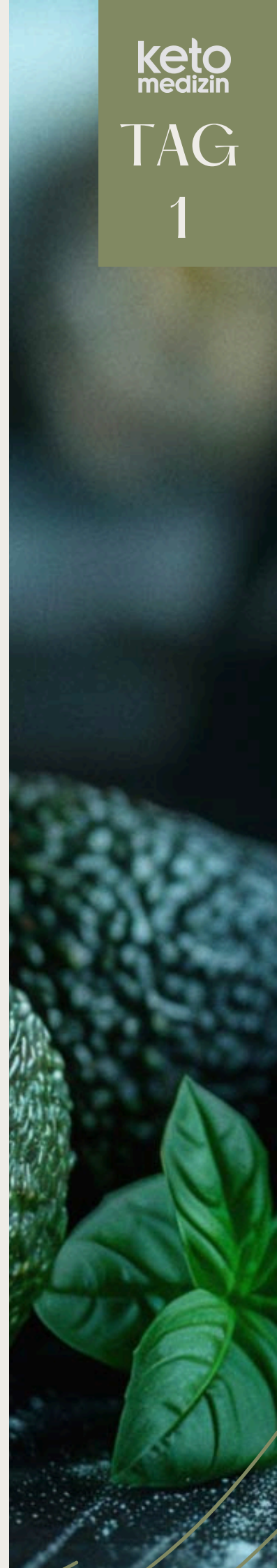
Keto-Omelett mit Spinat, Pilzen und Käse

Mittag:

Avocado-Salatbowl mit Papaya, Edamame und Schinken

Abend:

Überbackener Blumenkohl in cremiger Tomaten-Käse-Sahnesauce



Keto

Mind & Mood

Neben der Ernährung braucht es das richtige Mindest! Nimm dir **jeden Morgen 5 Min. Zeit**, achtsam mit dir zu sein und plane deine Mahlzeiten für den Tag.

Visualisiere deine persönlichen Ziele für Deine Ketoreise, deine Vision - dein persönliches **WARUM?** Und notiere **eine positive Absicht pro Tag** z.B. „Heute esse ich nicht mehr als 50g Kohlenhydrate.“

Du kannst dies auch in Form einer **Affirmation** für dich formulieren.

DAILY HACK

Dein Körper stellt sich um, daher sind guter Schlaf und erste Routinen wichtig:

10 Min. **Sonnenlicht**, abends das **Blaulicht mobiler Geräte meiden** (am besten WLAN und Handy aus!), **Supplemente** bei Bedarf (z.B. Q10, B-Komplex, D3/K2, Magnesium). So wird die Basis für Erholung, Hormonbalance und klare Energie gelegt.

Checke am Abend kurz bei dir selbst ein und reflektiere folgende Fragen:

- Wie zufrieden bin ich heute mit mir?
- Wie war meine Sättigung heute?
- Welche Rezepte waren einfach umsetzbar?
- Was hat besonders gut geschmeckt?



Körper

Wahrnehmung

Vielleicht fühlst du dich heute noch etwas kraftlos, müde oder es stellen sich leichte **Kopfschmerzen** ein?

Das kann passieren, wenn du bisher ein Kohlenhydrat-Junkie warst. Das ist ganz normal, denn das sind alles Anzeichen dafür, dass dein Körper beginnt, sich umzustellen und zu entgiften. Achte heute besonders auf die Trinkmenge (mindestens 3 l), bereite dir gerne eine Knochenbrühe zu für mehr **Elektrolyte** und nimm bei Kopfschmerzen **Basenmedikamente**, z.B. Regulator Köhler (3x2 vor dem Essen) oder Magnesium (bis zu 1 g).

Setze dir für heute dein persönliches Ziel oder **deine persönliche Affirmation**, z.B. „Ich entscheide mich heute für meinen Keto Weg: Ich bin es mir wert: Ich möchte leichter leben und mich stärker fühlen.“

Nimm dir auch heute deine **5 Min. am Morgen für Achtsamkeit** und die Planung der Mahlzeiten sowie ein abendlicher Check-In bei dir selbst. Plane dieses **Ritual** für jeden Tag deiner Keto-Challenge ein.

REZEPTE

des Tages

würzig
&
wohltuend

Blumenkohl-Pfannkuchen
mit Räucherlachs



Keto

Mind & Mood

Plane heute 10-15 Min. Bewegung ein, z.B. eine **kurze Übungsfolge** (z.B. App „7“), einige Bahnen im Schwimmbad oder einen Spaziergang.

High-Performer machen eine **HIIT-Einheit mit 2 x 400 m** Sprint mit jeweils 2 Min. Ausruhen auf dem Rücken oder im Sitzen nach jedem Sprint.

DAILY HACK

Wenn du nicht mit Keto abnehmen willst, kannst du **MCT-Öl** in den Kaffee/ Tee tropfen.

Außerdem können dich **Polyphenole** (Beeren und Grüntee) heute boostern: MCT-Öl und Polyphenole pushen den Start in die Ketose. So hat dein Körper schnell verfügbare Energie und weniger Umstellungsbeschwerden.

Checke am Abend kurz bei dir selbst ein und reflektiere folgende Fragen:

- Wie zufrieden bin ich mit den Mahlzeiten heute?
- Hat sich Energie oder Fokus verändert?
- Welche Rezepte waren einfach und lecker?



Fettverbrennung *an!*

14-Tage Keto Challenge

Fühlst du dich heute noch etwas schlapp und kraftlos wegen der Umstellung oder bewirken die Ketone schon, dass du **Veränderungen** wahrnimmst in der Konzentrationsfähigkeit, dem Energielevel oder vielleicht auch in der Schlafqualität? Beides ist völlig okay – jeder Stoffwechsel ist anders.

Schaue geduldig und wohlwollend auf deinen Körper; er leistet gerade Großartiges, indem er in den **Fettverbrennungsmodus** wechselt.

REZEPTE

des Tages

schnell
&
sättigend

Ofengemüse
mit Feta und Ei



Keto

Mind & Mood

Vorschlag für eine **Tagesaffirmation:**

„Heute treffe ich bewusste Entscheidungen, die mich motivieren und die meinen Körper stärken. Ich stelle mir schon vor, wie sich das anfühlen wird, mehr Energie zu haben, mich stärker und leichter zu fühlen. Ich male mir das mit allen Sinnen aus und stelle mir dabei vor, wie ich mich bewegen werde, wie ich spreche, wie sich meine Mimik und Gestik ändert, ...“.

DAILY HACK

Zum Ofengemüse heute passen **Sprossenextrakte** (Phytamine) perfekt. Diese sind antioxidativ und aktivieren nämlich Entgiftungsenzyme. Ein guter Schutz der Mitochondrien. Sekundäre Pflanzenstoffe kannst du beispielsweise aus Brokkolisprossen, Radieschen oder verschiedenen Kohllarten gewinnen.

HIIT oder ein Power-Spaziergang fördern Fettverbrennung und Ketonkörperbildung.

Checke am Abend kurz bei dir selbst ein und reflektiere folgende Fragen:

- Was hat heute besonders gut geschmeckt?
- Was hat heute gut getan?

