

# Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!

Fette und Öle neu entdecken – verständlich, praxisnah und genussvoll umsetzbar.



## Informationsbroschüre

Gesunde, hochwertige Fette sind essenziell – für unsere Ernährung, unsere Zellen und unseren Stoffwechsel. Doch im Alltag herrscht oft Unsicherheit: Welche Fette sind wirklich gesund? Wie erkenne ich Qualität, und wie verwende ich sie richtig? Der Kurs „Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!“ vermittelt praxisnahes und fundiertes Wissen rund um Fette und Öle – verständlich, wissenschaftlich und direkt umsetzbar im Alltag.



Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand.



**LCHF DEUTSCHLAND  
AKADEMIE**

## **MEHR ALS WISSENSVERMITTLUNG: EINE REISE ZU DIR SELBST.**

Unsere Akademie wurde 2013 aus einer Vision geboren, vielen Menschen zu zeigen, wie sie ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Sei auch du dabei und lass uns gemeinsam dieses Ziel erreichen. Es ist für uns eine Herzensangelegenheit, interessierte und motivierte Menschen wie dich auszubilden, damit auch du andere unterstützen kannst, sich gesund zu ernähren, gesund zu werden oder zu bleiben und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Unsere Akademie ist mehr als eine Bildungseinrichtung – sie ist eine Akademie mit Herz und Verstand. Wir bieten dir verschiedene Aus-, Weiterbildungen und Kurse mit wundervollen Kollegen an und erweitern unser Angebot stetig.

Wir sehen den Menschen als Ganzes – Körper, Geist und Seele im Einklang. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie ist die beste Investition in die Gesundheit.

Unsere Akademie vermittelt fundiertes Wissen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

Wir arbeiten eng mit renommierten Expertinnen und Experten zusammen und bilden uns ständig weiter, um dir immer das Beste bieten zu können.

In unserer Akademie lernst du nicht nur gesund zu essen, sondern auch gesund zu leben und dieses Wissen kompetent weiterzugeben.

# Kursbeschreibung

Gesunde und hochwertige Fette sind essenziell – für eine ausgewogene Ernährung, ein starkes Immunsystem und den Geschmack in der Küche. Doch welche Fette sind tatsächlich gut für uns? Wie erkennst du qualitativ hochwertige Produkte und verwendest sie richtig?

Der Praxiskurs „Fettes Wissen – Läuft wie geschmiert!“ vermittelt dir alltagstaugliches Wissen und praktische Tipps rund um das Thema Fette und Öle. Er richtet sich an Interessierte und Fachleute, Hobby- und Profiköche sowie an alle, die Wert auf gesunde, geschmackvolle und nährstoffreiche Ernährung legen.

## Kursziel

In diesem Kurs lernst du, welche Fette und Öle gesund sind, wie du sie richtig einkaufst, lagerst und einsetzt. Du erfährst, welche Fette hitzebeständig sind und welche Nährstoffe sie deinem Körper liefern. Ziel ist es, dich in die Lage zu versetzen, gesündere, geschmackvollere Mahlzeiten zu kreieren und die gesundheitlichen Vorteile von Fetten bewusst zu nutzen – unabhängig von Ernährungsdogmen.

## Was dich erwartet

- Grundlagenwissen über Fette: Was sind Fette und wo kommen sie vor?
- Qualität erkennen: Worauf solltest du beim Einkauf achten?
- Richtige Anwendung: Welche Fette eignen sich zum Braten, Backen oder Rohverzehr?
- Gesundheitlicher Nutzen: Wie viel Fett braucht der Körper, und wie unterstützt Fett deine Gesundheit?
- Prävention und Therapie: Wie tragen Fette zur Krankheitsvorbeugung und -behandlung bei?

Zusätzlich erhältst du Beispiele, praktische Tipps und leckere Rezepte von Margret Ache und Iris Jansen, den Gründerinnen der LCHF Deutschland Akademie. Die Kursunterlagen werden dir als PDF zugeschickt, und du hast Zugriff auf eine Aufzeichnung eines exklusiven Webinars mit zusätzlichen Inhalten.

Der Kurs wird als Online-Selbstanwenderkurs über acht Wochen angeboten. Du kannst das Lerntempo individuell gestalten.

## Kursbeginn und Abschluss

Die Weiterbildung startet monatlich und dauert acht Wochen.

## Voraussetzungen

Für die Teilnahme brauchst du keine speziellen Vorkenntnisse – lediglich Neugierde, die Bereitschaft, Neues zu lernen, und Freude am Experimentieren in der Küche.

## Ausbildungsinhalte

### Vier Lehrbriefe:

#### 1. Sahnetupfer 1:

Gesunde Fette und Öle für die ganze Familie – Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten und Mythen.

#### 2. Sahnetupfer 2:

Fettqualität und Einkaufstipps – Was die Fettsäuren mit der Anwendung in der Küche zu tun haben.

#### 3. Sahnetupfer 3:

Fette für eine gesunde Hirnentwicklung, gute Stimmung und weniger Allergien.

#### 4. Sahnetupfer 4:

Fette für ein starkes Immunsystem, Herzgesundheit und Prävention von Demenz.

### Zusätzliche Inhalte:

Steckbriefe zu Milchfett, Butter, Butterschmalz, Fischöl, Kokosöl und 13 weiteren besonderen Ölen. Rezeptbroschüren mit kreativen und nährstoffreichen Ideen, z. B. „Super Fette“, „Fette Toppings“, „Besondere Öle“, „Fetter Fisch“ und vieles mehr.

## Was kann ich mit der Ausbildung machen?

Dieser Kurs hilft dir, fundiertes Wissen über Fette und Öle für deinen Alltag oder deine berufliche Tätigkeit einzusetzen. Du kannst gesunde Ernährungsweisen fördern, deine Familie bei der Auswahl und Zubereitung gesunder Lebensmittel unterstützen und den Genuss in der Küche auf ein neues Niveau heben.

## Was darfst du nicht?



### Das darfst du nicht

Die Ausbildung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Qualifikation. Diagnosen und Therapien dürfen ausschließlich von Ärztinnen, Ärzten oder Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern durchgeführt werden.

# Preise und Ratenzahlungen

Die aktuellen Preise und ob eine Ratenzahlung möglich ist, findest Du auf der jeweiligen Kursseite der LCHF Deutschland Akademie.

Solltest du diesbezüglich Fragen haben, stehen wir dir natürlich jederzeit zur Verfügung.

## Anmeldung

Deine Anmeldung wird verbindlich, sobald du unsere Auftragsbestätigung erhältst.

## Stornierung der Teilnahme

Falls du deine Teilnahme stornieren musst, gelten folgende Regelungen:

- Stornierungen bis zwei Wochen vor Kursbeginn: Erstattung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 EUR.
- Spätere Stornierungen: Die volle Kursgebühr ist fällig.
- Die Anmeldung kann auf eine andere Person übertragen werden.

## Haftung

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Für etwaige gesundheitliche Risiken wird keine Haftung übernommen.

## Rechte

Die Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum der Dozentinnen der LCHF Deutschland Akademie. Sie dürfen nur für den persönlichen Gebrauch verwendet und nicht an Dritte weitergegeben oder vervielfältigt werden.

## Datenschutz

Personenbezogene Daten werden ausschließlich im Rahmen des Kurses genutzt und verarbeitet.

## Gerichtsstand

Es gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Erfüllung- und Gerichtsstand ist Düsseldorf.



# Wann dürfen wir dich in der LCHF Deutschland Akademie begrüßen?

Für deine Fragen rund um unser Ausbildungsangebot nehmen wir uns gerne Zeit.

Herzliche Grüße aus der LCHF Deutschland Akademie  
Heike Schulz und Tina Vogel

Kontakt:

Mobil: +49 157 53520221

E-Mail: [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de)

Webseite: <https://lchf-akademie.de>

Düsseldorf, Januar 2024



LCHF DEUTSCHLAND AKADEMIE | Tel.: +49-1575-3520221 | [info@lchf-akademie.de](mailto:info@lchf-akademie.de) | <https://lchf-akademie.de>