

DEIN KETO *Freeby*

Dich erwarten:

- Die wichtigsten Grundlagen
- Die 5 größten Fehler
- 5 Rezeptideen für den Alltag,
die in keinem Wochenplan fehlen dürfen





*Keto ist nicht das Ziel.
Keto ist ein Werkzeug.*

Gliederung

WAS ERWARTET DICH?



Willkommen bei Ketarier Couple



DAS SIND WIR

Schwierigkeiten
Entscheidungen zu
treffen

Liebingsessen
Döner

Ingenieur

- Master in Medizintechnik
- Ausgebildeter Keto-Coach

Eugen



Lucia

Schwierigkeiten
Kontrolle abzugeben

Liebingsessen
Carbonara, Rippchen

ehrenamtliches Engagement
mit Jugendlichen

Hobbys:

Fitness, kochen, lesen

Gründe für Keto-Start:

Abnehmen

Hautbild, Wassereinlagerungen

Schönheit motivierte. Gesundheit überzeugte.

Was mit Frust begann, wurde zu unserer größten Leidenschaft.

Eugen trainierte fünfmal pro Woche, aß nur 1.800 kcal – und nahm trotzdem nicht ab.

Der Hausarzt meinte: „Sie essen einfach zu viel.“

Dann kam der Wendepunkt: ketogene Ernährung unter **fachärztlicher Begleitung**. Die Ärztin, die uns betreut, ist keine gewöhnliche Hausärztin, sondern Pionierin und Gründerin von *Keto-Medizin*.

Ich, also Lucia, stieg mit ein und plötzlich veränderte sich alles.

Gewicht ging runter. Die **Haut** wurde klarer.

Wassereinlagerungen verschwanden.

Aber noch wichtiger: Unsere Energie stieg, unsere Blutwerte verbesserten sich – und wir fühlten uns fitter als je zuvor.

Aus ärztlicher Betreuung wurde Freundschaft.

Und schließlich eine Partnerschaft:

Eugen durfte lernen, andere professionell in die Ketose zu begleiten.

Heute geben wir dieses Wissen weiter.

Denn Ketose ist für uns keine Diät – sondern ein **Lebensstil**, in dem wir **Freiheit** gefunden haben.

Vielleicht beginnt hier auch deine Reise.

Viele Menschen starten Keto & dann entsteht mind. einer dieser Probleme:

01 *Man kommt in die Ketose, erreicht das Wunschgewicht*

Und jetzt? Zurück ins alte Leben? Keto für immer?
Oder war das nur eine Phase?

Genau hier scheitert Keto langfristig.

02 *Man kommt gar nicht dauerhaft in die Ketose.*

Trotz Disziplin.
Trotz „richtiger“ Ernährung.
Trotz allem, was man doch eigentlich richtig macht.
Und dennoch: keine stabile Ketose.

 BEIDE PROBLEME LAUFEN AUF
DENSELBEN URSPRUNG ZURÜCK

Warum wir diesen Guide erstellt haben

Wir arbeiten als Keto Coaches eng mit Keto Medizin zusammen und wurden über **mehr als zwei Jahre medizinisch begleitet** - inklusive Blutwerte, Anpassungen und echter Daten.

Was wir dabei gelernt haben: Im Internet sind viele Aussagen zu **80% richtig**. Aber genau die fehlenden **20%** entscheiden, ob Keto dich gesund hält - oder langfristig scheitert.



Diese fehlenden 20 %

- sabotieren den Stoffwechsel
- blockieren gesundheitliche Vorteile
- sorgen dafür, dass Menschen nach dem Zielgewicht wieder zurückfallen

Unser Ansatz

Wir glauben *nicht* an:

- ✗ Keto als Zwang
- ✗ Keto als Dogma
- ✗ Keto als „für immer oder gar nicht“

Wir glauben *an*:

- ✓ Keto als bewusst eingesetztes Werkzeug für deine Gesundheit.

Gesundheit > Gewichtsreduktion

Bei uns steht Gesundheit über Gewichtsverlust.

Abnehmen kann ein Ergebnis sein. Aber es ist nicht das eigentliche Ziel.

Wir möchten Menschen dabei helfen, eine nachhaltige Strategie zu entwickeln, die:

- ✓ das Wunschgewicht erreichbar und haltbar macht
- ✓ metabolische Gesundheit stärkt
- ✓ Energie und Leistungsfähigkeit verbessert
- ✓ Lebensqualität bis ins hohe Alter ermöglicht

Metabolische Flexibilität im Fokus

IM MITTELPUNKT STEHT DIE METABOLISCHE FLEXIBILITÄT.



Das bedeutet:

Dein Körper lernt, **flexibel zwischen Fett- und Glukoseverbrennung** zu wechseln.

Nicht extrem.
Nicht dogmatisch.
Sondern strategisch.

Unser Ansatz kombiniert:

- gezielte ketogene Phasen bis Ziel erreicht wurde
- ein strukturierter Wechsel zwischen Low-Carb und Keto
- bewusste Kohlenhydrat-Integration

Ein **intelligenter Mix** statt starrer Regeln.

Was uns unterscheidet

WIR LEGEN GROSSEN WERT AUF NÄHRSTOFFDICHTHE.
MINDESTENS **500 GRAMM GRÜNES GEMÜSE** TÄGLICH
SIND FESTER BESTANDTEIL UNSERES KONZEPTS.

Warum?



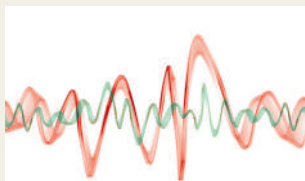
Mikronährstoffe

Versorgung mit
Mikronährstoffen



Balaststoffe

Ausreichend Ballaststoffe für
die Darmgesundheit



Insulinsensitivität

Unterstützung der
Insulinsensitivität



Metabolik

Langfristige metabolische
Stabilität

Viele Keto-Konzepte reduzieren Kohlenhydrate
wir optimieren Qualität und Nährstoffdichte.



Dieser Guide zeigt dir:

Die 5 häufigsten Anwendungsfehler, die Menschen machen:

- > beim Start
- > während der Gewichtsreduktion
- > und vor allem danach

Fehler, die dafür sorgen, dass Keto seine Wirkung verliert – obwohl man glaubt, alles richtig zu machen.

Wenn du dich hier wiedererkennst, bist du richtig



Du hast mit Keto gestartet



Du hast dein Wunschgewicht erreicht



Du hast nach 1-2 Wochen frustriert aufgehört



Du fragst dich, wie Keto langfristig sinnvoll funktioniert



Keto ist keine Trend-Diät

Keto ist kein kurzfristiger Plan,
kein Social-Media-Hype
und kein Alles-oder-Nichts-Konzept.

Keto ist ein Werkzeug für deine Gesundheit.

- ✓ Stoffwechsel
- ✓ Insulinsensitivität
- ✓ Entzündungsregulation
- ✓ mentale Klarheit
- ✓ hormonelle Balance
- ✓ Appetitregulation

Aber nur, wenn man Keto richtig anwendet.

01

Fehler 1 - Zu wenig Fett

Kulturell sind wir geprägt, dass wir Fett mit Vorsicht zu genießen haben. Gerade in der Umstellungsphase sollten wir damit nicht sparen.

Mögliche Folgen:

- Energie fehlt
- Stoffwechsel verlangsamt sich
- Frust nach 1-2 Wochen

Wichtig:

Nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Fettes spielt bei Keto eine entscheidende Rolle - vor allem bei täglicher Anwendung.

für genauere
Informationen
siehe Seite 22



“

*Fett ist kein
Extra. Fett ist
der Treibstoff.*

Fehler 2 - Ungeduld & Social-Media- Vergleiche

Viele starten mit Keto und erwarten schnelle Ergebnisse wie auf Instagram.

Typisch:

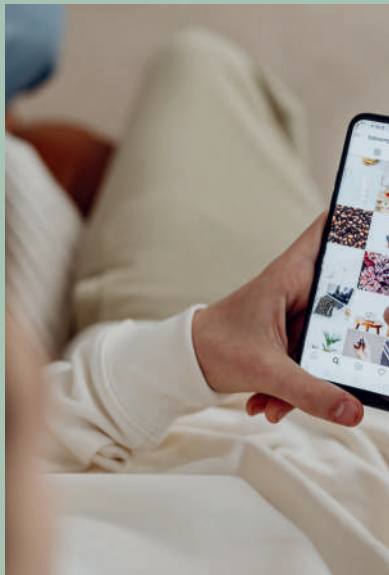
- „6 Kilo in 2 Wochen“

Kein schneller Effekt:

- Motivation sinkt
- Zweifel entstehen
- Zweifel am Konzept

Die Realität:

Jeder Stoffwechsel ist anders.
Insulinresistenz, Stress oder Schlafmangel verlangsamen die Umstellung.



“

*Social Media ist
kein Maßstab.
Dein Stoffwechsel
ist individuell.*

03

Fehler 3 - Versteckte Kohlenhydrate

Keto scheitert selten an einem Stück Kuchen. Es scheitert an den **täglichen Kleinigkeiten.**

Typische Kohlenhydrat-**Fallen:**

- Dressings & Fertigsoßen
- Nüsse (oft mehr als gedacht)
- Zu viel buntes Gemüse

Kleine Mengen **summieren** sich.

Und plötzlich bist du nicht mehr unter deinem Limit von **50g Kohlenhydrate am Tag.**



“

*Keto scheitert
selten an
Ausnahmen –
sondern an
täglichen
Gewohnheiten.*

04

Fehler 4 - Salz & Elektrolyte unterschätzen

Keto senkt Insulin.
Der Körper **verliert Wasser &
Mineralien.**

Typische Symptome:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schwäche
- „Keto-Grippe“

Hack:

Wenn man sich nach den ersten Wochen Schlapp fühlt, gerne morgens einen TL Salz in Wasser geben.



“

*Das ist kein
Zeichen, dass
Keto falsch ist –
sondern dass
Elektrolyte
fehlen.*

Fehler 5 - Stress & Schlaf ignorieren

Keto ist **hormonell** gesteuert.
Selbst bei perfektem Essen:

- Stress ↑
- Cortisol ↑
- Wirkung ↓

Blocker:

- Schlafmangel
- Dauerstress

Bildschirmlicht + ständige
Erreichbarkeit halten dein
Nervensystem aktiv.

Tipp:

Handy raus aus dem
Schlafzimmer.
Dein Stoffwechsel braucht
echte Regeneration.



“

*Keto ist keine
reine Ernährung.*

*Es ist ein
hormoneller
Zustand.*

Grüne Keto-Eierpfanne



Schwierigkeit

Einfach



Zubereitung

10 Minuten



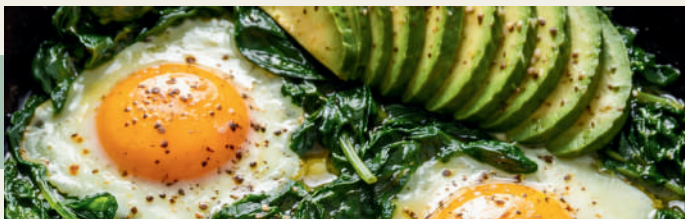
Kohlenhydrateate

ca. 6g



Kalorien

620 kcal



Zutaten

- 3 Bio-Eier
- 1 EL Butter oder Ghee
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Spinat oder Rucola
- 1 TL Olivenöl (nach dem Braten)
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne schmelzen.
2. Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze braten.
3. Spinat kurz zusammenfallen lassen.
4. Avocado in Scheiben schneiden.
5. Mit Olivenöl beträufeln und salzen.

Warum sinnvoll?

- Hochwertige Fette
- Cholin aus Eiern
- Grünes Gemüse



stabile Energie
Leber & Fettstoffwechsel
Kalium & Magnesium

Keto Lachs Bowl



Schwierigkeit

Einfach



Zubereitung

10 Minuten



Kohlenhydrate

ca. 6g



Kalorien

650 kcal



Zutaten

- 100-150 g Wildlachs
- 2 Handvoll Blattsalat
- ½ Avocado
- 1-2 EL Olivenöl
(hochwertig)
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz

Optional: Gurke, Oliven,
etwas Feta

Zubereitung

1. Alles in eine Bowl geben
2. Olivenöl darüber gießen
3. Zitronensaft darüber
4. salzen

Warum sinnvoll?

- Omega-3
- Olivenöl
- Ballaststoffe



unterstützt Insulinsensitivität
Polyphenole
Darmgesundheit

Butter Steak mit grünem Gemüse



Schwierigkeit

Mittel



Zubereitung

20 Minuten



Kohlenhydrateate

ca. 8g



Kalorien

750 kcal



Zutaten

- 150–200 g Rindersteak
- 1 EL Butter oder Ghee
- 200 g Brokkoli, Zucchini oder grüner Spargel
- 1–2 EL hochwertiges Olivenöl (als Finisher)
- Meersalz

Zubereitung

1. Steak in Butter oder Ghee bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Gemüse dämpfen oder in etwas Butter schwenken.
3. Alles auf dem Teller anrichten.
4. Erst jetzt mit Olivenöl beträufeln.
5. Salzen – fertig.

Warum Olivenöl als finisher?

- Polyphenole bleiben besser erhalten
- empfindliche Fettsäuren werden nicht überhitzt
- zusätzliche antioxidative Wirkung

Protein-Fett-Joghurt



Schwierigkeit

Einfach



Zubereitung

3 Minuten



Kohlenhydrate

ca. 4g



Kalorien

320 kcal



Zutaten

- 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett) oder Kokosjoghurt
- 1 EL Nussmus oder MCT-Öl
- 1 TL Chiasamen
- Zimt

Zubereitung

1. Alles verrühren
2. Nussmus entweder reinrühren oder als Topping darüber träufeln (Geschmacklich stärker)

Warum sinnvoll?

- Moderates Protein
- Gute Fettquelle
- Chiasamen
- Zimt



Balaststoffe
Blutzuckerregulation

Keto-Fokus-Fasten



Schwierigkeit

Einfach



Zubereitung

3 Minuten



Kohlenhydrate

ca. 4g



Kalorien

320 kcal



Zutaten

- 1 Tasse Kaffee oder grüner Tee
- 1 TL-1 EL MCT-Öl oder Butter
- Prise Salz

Zubereitung

1. Fett einrühren oder kurz mixen

Warum sinnvoll?

- Schnelle Ketonkörper (MCT)
- Salz
- Ideal im Fastenfenster



Energie
Elektrolyt-Ausgleich

Fett, das wirkt

DIE 3 GAMECHANGER DER KETOSE

Kokosöl



- > **Unterstützt** die Ketose moderat.
- > **Vielseitig** einsetzbar.

VERWENDUNG :

- > Braten & Kochen
- > In Kaffee/Tee als langanhaltender Energieträger

- > **Starker** Ketose-Boost.
- > **Schnell verfügbare** Energie.

VERWENDUNG :

- > 1 EL in Kaffee/Tee
- > In Smoothies

MCT-ÖL



Langsam
starten
(1 TL)

- > Qualitativ hochwertiges Olivenöl in ihrer Matrix wirkt **schützend**.

VERWENDUNG :

- > 1 EL als Finisher über nahezu jede Gericht.

Olivenöl





Olivenöl \neq Olivenöl

Viele konzentrieren sich in der ketogenen Ernährung nur auf **Kohlenhydrate**.

Doch wenn Fett deine Hauptenergiequelle ist, steigt auch die Aktivität deiner Mitochondrien – deiner zellulären Kraftwerke.

Mehr Energieproduktion
=
mehr oxidativen Stress

SCAN ME!



10% Rabatt mit dem Code: KETARIER

www.ossenz.de

jetzt bestellen

Qualität entscheidet - Energie braucht Schutz

Eine grüne, **mikronährstoffreiche Ernährung** unterstützt deine Zellen.

Doch auch deine Fettquelle spielt eine **zentrale Rolle**.

Hochwertiges, polyphenolreiches Olivenöl liefert **antioxidative Pflanzenstoffe**, die deine Zellen schützen.

Nicht die Anzahl der Polyphenole ist entscheidend, sondern die Zusammensetzung.

Ketone
Polyphenole

liefern Energie.

unterstützen den Zellschutz

Gemeinsam mit Dr. Karner haben wir ein Olivenöl entwickelt, das gezielt auf diese zelluläre Unterstützung ausgerichtet ist.

Denn deine Zellen brauchen in der Ketose nicht nur Treibstoff – sondern auch Schutz.