

# Ketogene Ernährung - nur ein Hype?



Die Ketogene Ernährung hat in den letzten Jahren aufgrund ihrer möglichen gesundheitlichen Vorteile wie Gewichtsabnahme, verbesserte Blutzuckerkontrolle und erhöhte Energie an Beliebtheit gewonnen.

Die ketogene Ernährung birgt manchmal auch einige Nachteile. Nichtsdestotrotz hält die ketogene Ernährung in bestimmten Bereichen einen nicht unerheblichen Nutzen für die Medizin bereit. Welche Nebenwirkungen bei der Keto-Diät auftreten können und bei welchen Krankheiten man gegebenenfalls von der Ernährungsform profitieren kann, klären wir an diesem Abend.

Doch was macht diese Ernährungsweise aus und welche Vor- und Nachteile bringt sie mit sich? Wie und warum wurde sie erfunden? Was ist genau eine ketogene Diät?

Wie sieht so ein Ernährungsplan aus? Kann ich die nur zum Abnehmen oder auch für andere gesundheitliche Probleme nutzen? Oder ist das alles nur ein Hype?

Wir klären alle möglichen Fragen zum Thema an diesem Abend miteinander und auch ein Ernährungsplan und ein paar Rezepte sind dabei.

Und wenn Interesse besteht, können wir eine kleine Gruppe gründen für die gegenseitige Unterstützung zur Umstellung auf eine ketogene Ernährungsweise.

**Wann:**

**Ort:** Steinstraße 22,  
50374 Ertstadt-Lechenich

**Kosten:** € 20,- pro Person

**Anmeldung:**

**<https://klangfarben.me/online-buchung-2>**



*Klang  
Farben*  
Pamela Hüster

[www.klangfarben.me](http://www.klangfarben.me)

[info@klangfarben.me](mailto:info@klangfarben.me)

+49 176 21 859 373