



## Bloß keine Hektik

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 18 Dez 2014 - 10:24

Die vorweihnachtliche Hektik und zu viele alkoholische Getränke können auf den Bauch schlagen. Aber was hilft bei akuten Beschwerden? Einfache Hausmittel können die Symptome schon lindern. Eine Wärmflasche auf dem Bauch legen, – Wärme entkrampft – hilft schon bei geringen Bauchschmerzen. Auch stilles Wasser, verschiedene Teesorten können zum Einsatz kommen: Fenchel, Kümmel oder Anis. Diese Naturheilpflanzen wirken gegen Blähungen, auch Säuglinge bekommen bei Verdauungsstörungen diese krampflösenden Naturheilprodukte. Kümmel ist zudem auch ein beliebtes Küchengewürz und hilft Speisen verdaulicher zu machen. Selbst die kohlenhydratarme Ernährung/Low Carb hat sich in Sachen Verdauung sehr gut bewährt. Diese Ernährungsform unterstützt nicht nur den Aufbau, sondern auch den Erhalt der gesunden Darmschleimhaut. Low Carb kann sogar die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen – eingeschränkte Kohlenhydrate und eiweißreiche Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den Darm aus.

Bekömmliche LOW CARB REZEPTE finden Sie in dem Buch: „WOHLTATEN FÜR DEN DARM“ mit der ISBN NR: 978-3945015-06-3 für nur 4,90 EURO.

Kurzbeschreibung: 44 Rezepte mit Beilagen und Nachspeisen - Der Gaumen darf sich auf internationale Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen wurden von der Autorin zu Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen unterteilt, somit können die Küchenutensilien besser zurechtgestellt werden.

Über die Autorin: Sabine Beuke wurde in Bremen geboren. Sie ist Altenbetreuerin, und als ehemalige Reizdarmpatientin schreibt sie seit 2009 Bücher, mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb – kohlenhydratarme Ernährung.

Im Mai 2009 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „unhaltbare Zustände“. Es ist ihr eigener Erfahrungsbericht über Gewichts- und Darmprobleme. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch beim tredition-Verlag in Hamburg auf dem Markt, mit dem Titel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Im Februar 2010 publizierte sie ein weiteres Kochbuch, „Meine verträgliche Küche“, Hilfe bei Darm- und Verdauungsbeschwerden, mit schnellen und kohlenhydratarmen Rezepten. Im Mai 2013 sind drei Gemeinschaftswerke mit der Bestseller-Autorin Jutta Schütz auf dem Buchmarkt erschienen. „Psychologie kurz und knapp verpackt“, „Low Carb Party“ und „Low Carb Hexenküche“. Am 6. Dezember 2013 ist im Rosengarten-Verlag das Buch „Wohltaten für den Darm“ verlegt worden.

Autorin Beuke schreibt auch als Journalistin über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene online-Presseportale und diverse Netzwerke. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

Foto: Petra Bork/pixelio.de

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

<http://www.sabinebeuke.de> [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44):** <http://www.medkom24.eu/node/19825>

**Links:**

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>