



Diät-Ratgeber im A.S. Rosengarten-Verlag

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Apr 2015 - 11:41

Das Wort Diät kommt aus dem griechischen (d?aita) und wurde ursprünglich im Sinne von „Lebensführung“ oder „Lebensweise“ verwendet. Unter dem Begriff „Diätetik“ wurde im 5. und 4. Jahrhundert vor Christus von Hippokrates im „Corpus Hipocratium“ eine Gesundheitslehre zusammengefasst. Hierbei geht es um die Aufgabe der gesundheitlichen Erziehung. Es wurde gelehrt, sich richtig zu ernähren und Körperpflege zu betreiben, sowie eine geistige Einstellung zu erwerben.

Leider stellen sich heute die Menschen unter dem Begriff „Diät“ eher etwas Negatives vor und bringen diesen Begriff mit allerlei Verboten und Verzicht auf Nahrung in Verbindung.

Die meisten Diäten beruhen auf schnellen Erfolgen:

Es darf nur noch die Hälfte (FDH) gegessen werden

Es müssen Punkte gezählt werden

Man muss Kohlenhydrate oder Kalorien zählen

Berechnung des Fettanteils, der Kohlenhydrate sowie der Eiweißanteile

Durch diese einseitigen Diäten nimmt man zwar dadurch schneller ab, verliert aber auch sehr schnell die Lust am ewigen Abwiegen und Zählen. Eine Ernährungsumstellung kann mit den schnellen Erfolgen derlei Diäten nicht mithalten - die Veränderungen sind nicht so radikal. Sie steht für ein langfristiges und langsames Abnehmen und hilft sogar bei der Stabilisierung in einer Krankheitsphase. Um sich auf einen Ernährungsstil einzulassen, braucht man mehrere Wochen. Die Schwierigkeit bei der Umstellung besteht darin, die ersten Wochen erfolgreich zu meistern - anschließend ist es leichter, die neue Ernährungsweise aufrechtzuerhalten.

Ein Blick auf die aktuelle Bestsellerliste der Ratgeber zeigt, dass die Diäten nach wie vor ein aktuelles Thema sind. Die Gründe fürs Abnehmen sind vielfältig. Sie können kosmetisch bedingt sein, weil man einem von den Medien vorgegebenen Schönheitsideal entsprechen möchte - oder es können medizinische Gründe für eine Diät vorliegen, wenn ernste gesundheitliche Probleme auftreten.

Zuerst einmal beginnt das Abnehmen im Kopf. Dabei ist es wichtig, Geduld für die Veränderung aufzubringen. Man sollte von vornherein einen längeren Zeitraum für die Gewichtsreduktion einplanen. Nur so kann man sicher sein, das Gewicht langsam, aber sicher zu reduzieren und auch halten zu können. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann.

Die Low Carb Bücher aus dem Rosengarten-Verlag (Verlegerin Angelika Schweizer) stehen Ihnen mit wertvollen Alltagstipps für die Umsetzung zur Seite und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem kohlenhydratbewussten Leben. Sie sind auch als Therapieunterstützung für Menschen mit Darmprobleme, Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz, ADHS und Krebs geeignet.

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Die Gründerin des Rosengarten-Verlages „Angelika Schweizer“ blickt voller Stolz auf ihr erfolgreiches Geschäftsjahr zurück und kann jetzt schon Bücher ganz vorne in der



Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Schweizer legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tief sinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

A. S. Rosengarten-Verlag, Ziegelberg 13, 74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [4]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:34): <http://www.medkom24.eu/node/20200>

Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[4] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[5] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>