



## Die Philosophie der Ernährung

Von Schuetz

Erstellt am 22 Apr 2015 - 11:46

Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ verzichtet auf Produkte wie Zucker, Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln. Wie man die Low Carb Philosophie im Alltag in Rezepte umsetzen kann, können Sie sich in unseren Büchern ansehen.

Bis vor kurzem war noch das Fett in der Ernährung der Bösewicht Nummer Eins. Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen. Low Carb heißt nicht: Doppelte Portionen an Fleisch und Fett essen, so wie es bei der Variante „Atkins“ empfohlen wird. Die Kohlenhydrate „in Form von Gemüse, Salat und Obst“ wird in die Ernährung eingebaut.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz und dem Verlag:

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.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

ISBN-13: 978-3945015094

Buchdaten:

Wohltaten für den Darm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 978-3945015063



A.S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13, 74538 Rosengarten

Tel:079195664029

[angelika-schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika-schweizer@rosengarten-verlag.de) [1]

[www.rosengarten-verlag.de](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](http://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](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [4]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:34):** <http://www.medkom24.eu/node/20201>

**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/>