



## Die besten Ernährungsratgeber gegen Zivilisationskrankheiten

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Mai 2015 - 07:26

Sich gesund zu ernähren bringt viele Vorteile - für unsere Gesundheit, aber auch für unser Wohlbefinden. Alles, was wir essen und trinken wirkt sich auf irgendeine Art und Weise auf unser Wohlbefinden und Seele aus.

Die richtige Ernährung heißt „LOW CARB“.

Und was Low Carb ist und wie sie wirkt, lesen Sie in diesen zwei Ratgebern, die im A. S. Rosengarten-Verlag von zwei erfahrenen Autorinnen veröffentlicht wurden.

### 1. Ratgeber

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

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

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepte.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

### 2. Ratgeber:

Wohltaten für den Darm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 978-3945015063

Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine „Plagen“ wieder loswerden. Wie entstehen Blähungen? Dies erklärt Ihnen Autorin Sabine Beuke mit Worten, die jeder Nicht-Mediziner versteht, wie z. B.: Die im Dickdarm befindlichen Bakterien setzen bei der Verdauung Gase frei.

Wer gerne viele Ballaststoffe oder mit zuckerversetzte Lebensmittel zu sich nimmt, leidet besonders an der Gasbildung. Die Autorin „Sabine Beuke“ litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. In ihrer heimischen Küche kreiert und hantiert sie mit frischen Zutaten, kocht, probiert und testet alles selbst aus. Dadurch entstehen originelle, und internationale Rezepte, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch als darmfreundlich gelten. Der Gaumen darf sich auf deutsche, italienische, griechische, indische, thailändische, chinesische und karibische Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.



### Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

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

Angelika Schweizer, die Verlegerin des Rosengarten-Verlages hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik. Wenn Schweizer das Gefühl hat, dass ein Buch das Leben ihrer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann ist der Verlag auf dem richtigen Weg.

Die Verlegerin möchte, dass alle sich im Rosengarten-Verlag aus innerer Überzeugung heraus wohlfühlen und nicht aufgrund von Verträgen bleiben – und für ehrlich gemeinte Kritik, für Anregungen und sinnvolle Tipps hat sie auch immer ein offenes Ohr.

Umschlaggestaltung beider Bücher: Illustration: Dieter Hollender

### 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) [1] - 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) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32):** <http://www.medkom24.eu/node/20255>

### Links:

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

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