



## Die richtige Wahl der Ernährung hilft bei Darmproblemen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 17 Mär 2015 - 11:21

„Wohltaten für den Darm“, ist ein kohlenhydratarmes Kochbuch mit 44 internationalen Low Carb Rezepten. Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine "Plagen" wieder loswerden.

Der Leidensweg vieler Reizdarmpatienten geht oft über Jahre hinweg. Es gibt kaum Erkenntnisse in der Medizin bzw. Forschung, welche konkrete Ursache tatsächlich hinter einem Reizdarm steckt. Die Betroffenen leiden unter Blähungen, Durchfällen mit krampfartigen Bauchschmerzen. Das Reizdarmsyndrom wirbelt den Alltag der Patienten ziemlich durcheinander, konkrete Zeitangaben können kaum geplant oder eingehalten werden. Die ständigen Austritte verhindern wichtige Termine von Betroffenen. Die Darmplagen können somit negative Auswirkungen auf den Erhalt des Arbeitsplatzes haben.

Was könnte den Darm aus dem Gleichgewicht bringen? Oftmals sind es psychische Belastungen wie Angst, Panikattacken oder Stress. Vor allem der alltägliche Dauerstress in der Schule, im Berufsleben oder sogar in der Freizeit kann den Darm in die Disharmonie führen. Unsere Gesellschaft ist überwiegend an Leistung orientiert, die täglichen Aufgaben zu bewältigen wird zunehmend schwieriger. Weniger psychische Belastungen, dafür mehr Ruhe und Entspannung, das sind Wünsche eines jeden gestressten Menschen.

Der Seelen- und Bauchfrieden kann durch Hilfe von drei Therapieoptionen wieder hergestellt werden: Eine zeitlich befristete symptombezogene medikamentöse Therapie bei Schmerzen. Eine psychotherapeutische Behandlung und durch eine Ernährungsumstellung mit verminderter Kohlenhydrataufnahme (Low Carb). Die kohlenhydratarme Ernährung/Low Carb hat sich in Sachen Verdauung sehr gut bewährt.

Die Kochbuchautorin Beuke hat ihren Reizdarm besiegt, durch die Umstellung auf kohlenhydratarme Ernährung. Sie entwickelt verträgliche Low Carb Rezepte, kocht und genießt seitdem beschwerdefrei.

Buch: „Wohltaten für den Darm“, ISBN 978-3945015-06-3, EURO 4,90 Kurzbeschreibung: 44 Rezepte mit Beilagen und Nachspeisen - Der Gaumen darf sich auf internationale Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Zum Thema Darm und Ernährung sind verschiedene Bücher veröffentlicht worden. Weitere Informationen über die Autorin und über ihre Publikationen finden sie auf ihrer Website:

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

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### 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 - 07:38):** <http://www.medkom24.eu/node/20074>

### Links:

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

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