



NEWS: LOW CARB - Die entzündungshemmende Ernährung

Von *Schuetz*

Erstellt am 11 Okt 2016 - 08:49

Low Carb Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ zaubern „unkomplizierte und köstliche“ REZEPTE, die auch noch kohlenhydratarm sind.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass Übergewichtigkeit mit chronischen Entzündungen zusammenhängt.

Zu viele Kohlenhydrate „wie Zucker und Mehl“ können Entzündungen im Körper hervorrufen.

LOW CARB bietet eine gute Unterstützung bei chronischen Krankheiten wie Diabetes, Multiple Sklerose und anderen Zivilisationskrankheiten.

Wenn bei dieser Ernährungsweise von „kohlenhydratreduziert“ gesprochen wird, sind hauptsächlich industriell verarbeitete Lebensmittel wie raffinierter Zucker und stärkehaltige Produkte wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Gebäck und Kuchen gemeint. Der Verzicht auf diese so genannten „leeren“ Kohlenhydrate hält den Insulinspiegel in Balance.

LOW CARB verbietet nicht nur schädliche Lebensmittel aus dem Verdauungstrakt, sie macht auch den Platz frei für die antioxidativen Entzündungshemmer.

In den Büchern der Autorinnen „Schütz und Beuke“ gibt es bei der Low Carb Ernährung keinen strengen Ernährungsplan. Pflanzliche Lebensmittel, die wenig Zucker und Stärke enthalten, sind unbegrenzt erlaubt. Fisch und Fleisch wird häufig verzehrt, diese lassen sich aber durch Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzen. Somit ist Low Carb auch für Vegetarier möglich.

Die erfahrenen LOW CARB Autorinnen, die sich seit 10 Jahren mit dieser Ernährungsform befassen, empfehlen auch, genügend gesunde Fette wie Olivenöl (Raps- und Nussöl) zu konsumieren, weil sich diese günstig auf den Stoffwechsel auswirken.

Besonders für Menschen, die sich erst seit kurzem mit einer kohlenhydratarmen Ernährung beschäftigen, ist es oft eine wahre Herausforderung, Ideen für ein schmackhaftes Essen zu entwickeln.

Die Low Carb Bücher (gedruckte und elektronische Bücher) bieten einen komprimierten und gut verständlichen Einstieg in die Low Carb Ernährungsweise, die nicht nur eine zeitlich begrenzte Diät ist, sondern den ganzen Lebensstil umfasst.

• Buchdaten:

LOW CARB - Die entzündungshemmende Ernährung

Unkomplizierte und köstliche Rezepte

Autorinnen: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN: 9783741274343 – 2,99 €

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren.

Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches unhaltbare Zustände auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: Internationale -Low Carb- Gerichte. Die Bestseller-Autorin hat bis heute über 35 Bücher geschrieben. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin:

www.sabinebeuke.de [1]



Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller Plötzlich Diabetes (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Die Bestseller-Autorin hat bis heute über 70 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite der Autorin:

www.jutta-schuetz-autorin.de [2]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:02): <http://www.medkom24.eu/node/21785>

Links:

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

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

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

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