



## POWER durch die richtige Ernährung

Von Schuetz

Erstellt am 6 Mai 2015 - 07:22

Und was ist die richtige Ernährung? Durch gezielte Nahrung kann man seine Leistung besser steigern als mit Dopingmitteln.

Durch bestimmte Lebensmittel seine Leistung stärken? Das klingt unglaublich, stimmt aber. Die Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz geben Tipps für mehr Muskeln, Ausdauer, Konzentration und viel besseren Sex.

Der Muskelaufbau ist für jeden Menschen und auch in jedem Alter ein sehr wichtiges Thema, nicht nur für ambitionierte Bodybuilder sondern vor allem wenn Sie über 60 Jahre alt sind.

Die Muskelmasse nimmt durch die Hormonumstellung in der zweiten Lebenshälfte langsam ab.

Die Muskeln sorgen dafür, dass Sie überhaupt sitzen, stehen, gehen oder laufen können.

Viele wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Sie tatsächlich mehr sexuelle Leistungsfähigkeit durch eine verbesserte Ernährung erzielen können.

Natürlich können Sie sich nun ausgiebig damit beschäftigen, was Sie ab jetzt nicht mehr essen sollten. Es wäre aber besser, diese Gedanken ganz schnell wieder zu verdrängen. Weitaus produktiver ist es, sich auf die natürlichen Nahrungsmittel zu konzentrieren.

Über Kohlenhydrate wird nun seit ein paar Jahren viel geredet und viele fragen sich, was Kohlenhydrate eigentlich sind. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. Und was bedeutet nun eigentlich Low Carb?

Die kohlenhydratarme (Low Carb) Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Magen- & Darmgeschwüren, Sodbrennen, Epilepsie, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute, AD(H)S, Hautausschlägen oder Akne.

Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Diese schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.

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. Einige ihrer Low Carb Bücher sind auch im Rosengarten-Verlag zu finden:

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



**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) [2] - 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) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:34):** <http://www.medkom24.eu/node/20247>

**Links:**

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

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

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