



Reizdarmpatientin schreibt Koch- und Backbücher

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 19 Nov 2014 - 09:56

Als ehemalige Reizdarmpatientin schreibt die Autorin Beuke seit 2009 Bücher, mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb. Im Mai 2009 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „unhaltbare Zustände“. Es ist ihr eigener Erfahrungsbericht über Gewichts- und Darmprobleme. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch beim tredition-Verlag in Hamburg auf dem Markt, mit dem Titel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Im Februar 2010 publizierte sie ein weiteres Kochbuch, „Meine verträgliche Küche“, Hilfe bei Darm- und Verdauungsbeschwerden, mit schnellen und kohlenhydratarmen Rezepten. Am 6. Dezember 2013 ist im Rosengarten-Verlag das Buch „Wohltaten für den Darm“ verlegt worden.

Über Darmprobleme wird nicht viel in der Öffentlichkeit gesprochen. Wer gibt denn auch schon gerne zu, dass er unter quälenden, schmerzhaften, täglichen Durchfällen leidet und damit verbundenen seelischen Belastungen im Alltag ausgesetzt ist. Selbst beim Arzt kostet es den Betroffenen viel Überwindung über das unangenehme Thema „Darm“ zu sprechen.

Die Autorin wagte den Schritt in die Öffentlichkeit und schrieb ungeniert über den Darm und seine „Plagen“. In dem Vorwort aus dem Buch „Meine verträgliche Küche“ heißt es: ...Dann wird ein Medikament verordnet, zur Bekämpfung der Symptome. Aber wollen wir Betroffenen wirklich nur die Symptome behandelt wissen? Auch stellt sich die Frage, muss man weiterhin über Jahre hinweg an Tabletten festhalten, die nicht richtig helfen? ...

Aus dem Koch- und Backbuch, "Meine verträgliche Küche", Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

- 07 Essenstagebuch
- 09 Rohkost, verdaulich und verträglich?
- 10 Der Verdauungsweg
- 13 Der „genervte“ Darm
- 14 Ballaststoffe und ihre Wirkung im Darm
- 15 Ursachen von Blähungen und Durchfällen
- 17 Was ist Zöliakie?
- 20 Candida, der „treue“ Weggefährte
- 22 Wissenswertes über Kohlenhydrate und Zucker
- 24 Kohlenhydratstarke Lebensmittel
- 25 Kohlenhydratarne Lebensmittel
- 26 Wissenswertes über Eiweiß
- 28 Eiweißhaltige Lebensmittel
- 29 Brauchen wir Fett?
- 31 Frühstück
- 32 Zwischenmahlzeit und Abendessen
- 33 Kohlenhydratarne Back-Rezepte



- 61 Kohlenhydratarme Koch-Rezepte
- 85 Kohlenhydratarme Salat-Rezepte
- 95 Kohlenhydratarme Snacks für Zwischendurch
- 100 Schnellübersicht über Verträglichkeit von Nahrungsmitteln
- 101 Jutta Schütz in Sachen: Low Carb
- 102 Quellenangaben

Rezept aus dem Back- und Kochbuch, „Meine verträgliche Küche“, Auberginen mit Spinat und Feta für 4 Personen.

Zutaten:

5 große Auberginen

100 g Omega-3-Fettsäuren Öl

400 g Feta (Schafskäse)

900 g Rahmspinat, tiefgefroren

Salz, Pfeffer, Oregano und griechisches Gewürz (Giros Gewürz)

6 Knoblauchzehen, fein gehackt

Zubereitung: Auberginen waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Öl bissfest braten. Den Feta klein stückeln. Spinat in einem Topf geben und bei kleiner Flamme auftauen lassen, dabei stetig umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas griechischen Gewürz abschmecken. In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form nun die Auberginenscheiben legen. Spinat darauf verteilen, dann die Feta Stücke verstreuen, mit Salz, Pfeffer und Oregano nochmals würzen. Bei 180° Grad Umluft, 15-20 Minuten backen. Tipp: Den Spinat in der Mikrowelle auftauen, spart Zeit.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit wünscht Ihnen Autorin Beuke.

Koch- und Backbuch: Meine verträgliche Küche, ISBN 978-3-8391-5192-1, EURO 7,99.

E-Book: ISBN: 978-3-8423-0095-8, EURO 6,49.

Kochbuch: „Wohltaten für den Darm“, ISBN-978-3-945015-06-3, Euro 4,90.

E-Book: 9783945015063, EURO 3,93.

Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

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 [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:49): <http://www.medkom24.eu/node/19698>

Links:

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

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