



## Stressfrei leben, aber wie?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 17 Mär 2017 - 15:16

Der Stress im Beruf oder im Alltag sorgt zunehmend für seelische Unausgeglichenheit, die in Verbindung mit ungesundem und schnellem Essen sich zu einem Reizdarm oder andere Erkrankungen, wie Diabetes entwickeln können. Sind Symptome schon deutlich wahrzunehmen, kommt wohlmöglich noch eine Depression hinzu.

Die Autoren Beuke und Schütz geben hierzu einige hilfreiche Tipps. In ihrem gemeinsamen psychologischen Ratgeber „Psychologie - kurz und knapp verpackt“, beschäftigen sie sich unter anderem auch mit diesen Themen, wie Burnout, Schlafprobleme, Mobbing, Sexualität, Magersucht, Perfektionismus und Ernährung.

Buchdaten: Psychologie - kurz und knapp verpackt

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7322-3492-9

Ebook ISBN 9783848285235

Beschreibung: Die Autorinnen verstehen es, verstreutes „psychologisches Wissen“ einzusammeln, zu ordnen und in eine passende Form zu bringen. Sie geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und beleuchten auch die Gründe für vielfältige Verhaltensweisen. Die dadurch erreichbare Selbsterkenntnis kann helfen, Probleme besser zu lösen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern. Es ist für Menschen geschrieben, die kein psychologisches Vorwissen besitzen und sich deshalb eine leichte Einführung in die »Erkenntnislehre« wünschen.

Das Thema gesunde Ernährung nimmt bei den Autorinnen eine Sonderstellung ein. Seit Jahren veröffentlichen sie erfolgreich viele verschiedene Bücher mit dem Ernährungsstil Low Carb.

Buchdaten: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3677-2

9,99 Euro

SEITENZAHL: 244

E-BOOK ISBN 978-3-7392-5861-4

7,99 Euro

Beschreibung: Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch.



Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären.

Bezug über alle relevanten Buchhandlungen, Online-Shops und Großhändler – z. B. BoD-Verlag, Amazon, Apple iBooks, Tolino, Google Play, Thalia, Hugendubel uvm.

Die Autorinnen Beuke und Schütz räumen mit den veralteten Ratschlägen von Ernährungsexperten gründlich auf und geben eigene Erfahrungen in Sachen Ernährung und Gesundheit in Presse, Büchern, Netzwerken und Webseiten weiter. Es ist ihnen wichtig, die Menschen über falsche Ernährungslehren, oder Irreführung durch die Werbung der Lebensmittelhersteller aufzuklären. Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten, finden Sie auf ihren Webseiten:

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

© 2017 Text Autorinnen Beuke/Schütz - Alle Rechte vorbehalten

#### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

#### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42):** <http://www.medkom24.eu/node/22206>

#### Links:

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

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

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