Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

23.02. 2011

Low Carb Autorin Sabine Beuke

Von Schuetz



Bild Rechte
© by Sabine Beuke und Jutta Schütz

(Bruchsal) Die 1964 in Bremen geborene Buchautorin Sabine Beuke schreibt über eigene Erfahrungen mit dem Reizdarm und ihrer Heilung durch Low Carb. Bis heute hat die erfolgreiche Autorin 3 Bücher über das Thema veröffentlicht.

Beuke ist nicht nur Buchautorin, sondern auch eine gute Journalistin.
Regelmäßig informiert die Autorin in Presseportalen und auf ihrer Homepage über Krankheiten wie Morbus Chron, Colitis ulcerosa, Reizdarm, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten sowie auch über Ernährung, Diäten und Lebensmitteln.
In ihren Pressemeldungen schreibt Beuke:
(Zitat aus: Diät, nein danke - Ernährungsumstellung, ja bitte - © by Sabine Beuke)
Aber welche Ernährungsumstellung ist tatsächlich sinnvoll? Ist es eine reduzierte Fettumstellung, mit dem englischen Namen: „Low Fat“, oder basiert die Umstellung auf Vollwertküche, in Zusammenhang mit vielen Vollkornprodukten, reichlichem Verzehr von Obst und Gemüse? Weder die eine oder noch die andere Variante sollten Diabetiker, Magen- und Darmerkrankte, sowie adipös Veranlagte wählen. Bei diesen

Ernährungsformen können sich sogar Krankheiten verschlimmern. Wer sich Low Fat ernährt, entzieht dem Körper wichtige essentielle Lebensgrundlagen und wird dadurch unterversorgt.

(Zitat aus: Ohne Fett leben, nein Danke - © by Sabine Beuke)
Neueste Studien zur Folge fördern die Nährstoffe das Denk-, Lern-, und Merkvermögen im Gehirn. Forscher haben herausgefunden, dass gesundes Fett gegen Alzheimer vorbeugen kann. Die Untersuchungen ergaben, dass über 70 Jährige, die mehrmals wöchentlich Fisch aßen, wesentlich fitter im Kopf sind als ihre Altersgenossen. Bei Früherkennung von Alzheimer ist es möglich das Gedächtnis wieder zu verbessern und den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Die Forscher kamen auch zu dem Ergebnis, das Alzheimer sogar vorgebeugt werden kann.
Fett sorgt außerdem für ein gutes Sättigungsgefühl, übernimmt die Aufgabe fettlösliche Vitamine A, D, E, K und Carotin im Körper auf zu nehmen, ist ein hervorragender Energielieferant, unterstützt die Produktion von Hormonen, sorgt für den Schmierstoff der Gelenke, hilft bei Vermeidung von Entzündungen, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, schützt von Infektionskrankheiten, Arteriosklerose und ist Träger von Geschmacksstoffen.

(Zitat aus: Colon irritabile - Reizdarm - © by Sabine Beuke)
Der Reizdarm ist keine unbekannte Form des Darmleidens, schon seit über 100 Jahren ist die Krankheit bekannt, aber dennoch sind die Ursachen bis heute nicht vollständig geklärt. Man weiß mit Sicherheit zu sagen, dass keine organischen Störungen vorliegen, vielmehr handelt es sich hierbei um eine irritierte Darmfunktion. Betroffene klagen zumeist über Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen vor und während der Darmentleerung.
Quelle: Sabine Beuke
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Buchautorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen (Zivilisationskrankheiten, Diabetes Zwei, Low Carb Ernährungsform) liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern finden Sie in den Verlagen: tredition Hamburg und im Verlag: BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
http://juttaschuetz.jimdo.com/

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/low-carb-autorin-sabine-beuke*