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

27.10. 2010

# Buchvorstellung: Essen wir zu viele Kohlenhydrate?

Von Schuetz




**Bild Rechte**
Jutta Schütz

Kohlenhydratarme Ernährung kann viele Krankheiten heilen!

Es geht auch ohne Brot – ohne die vielen Kohlenhydrate, die sehr oft den Menschen gesundheitliche Probleme bringen.

Buchautorin Jutta Schütz, die über kohlenhydratarme Ernährung schreibt und regelmäßig in Pressemeldungen auch darüber informiert möchte heute auf den österreichischen Arzt Dr. Wolfgang Lutz – Die Lutz-Diät aufmerksam, machen:
Die Lutz-Diät ist fettreich und kohlenhydratreduziert.
Sie wurde in den Jahren 1950 – 1960 von dem österreichischen Arzt Wolfgang Lutz entwickelt und gehört zu den Low-Carb-Diäten und gleicht der Atkins-Diät.
Lutz studierte in Wien und Innsbruck Medizin und habilitierte 1943 an der Wiener Universität.

In seinem Buch: Leben ohne Brot (1967), berichtete er über seine gesundheitlichen Problemen wie Hüftarthrose, chronische Polyarthritis und Erschöpfungssyndrome. Durch die Umstellung auf eine kohlenhydratarme Diät mit 6 Broteinheiten pro Tag (ca. 72 Gramm Kohlenhydrate) konnte er seine Krankheiten heilen bzw. deren Fortschreiten zum Stillstand bringen.
Daraufhin entwickelte er eine allgemeine Theorie zur Schädlichkeit von Kohlenhydraten für die Gesundheit. Wolfgang Lutz erhielt für sein Werk die Auszeichnung der Royal-Society of Medicine sowie im Jahr 2007 den Freedom of the City of London Award. Er ist Ehrenprofessor der Metropolitan University of Dublin, Irland.
Im Buch von Jutta Schütz kann man auch lesen:
Eine Low Carb Ernährung hat einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel. Aber auch auf anderen Gebieten hat sich die ketogene Diät bewährt. Zum Beispiel bei der Krankheit: Epilepsie.
Im Jahr 1920 entwickelte der amerikanische Arzt Russel M. Wilder eine Therapieform für Epilepsie kranke Kinder, die auf eine ausgeglichene Eiweißzufuhr setzte. Fettreich und gleichzeitig kohlenhydratreduziert.
Das Ziel war, den Fastenstoffwechsel, dem die positive Wirkung des Fastens zugesprochen wird, zu beschleunigen.
Die ketogene Kost stellte sich in der Behandlung als positiv dar. Dies war ein durchschlagender Erfolg. Die jungen Patienten, bei denen sich die Anfalls-Häufigkeit drastisch reduzierte, sorgten dafür, dass die ketogene Diät an Bedeutung gewann.
Manche Symptome der Intoleranz wie Angstzustände, Epilepsie, Depression, Hyperaktivität und schizophrene Phasen haben mit der Funktion des Gehirns zu tun.
Einige Ernährungswissenschaftler fanden heraus, dass die Symptome von Schizophrenie ein wenig nachlassen, wenn die Patienten eine Diät ohne Getreide und Milch erhalten.
Menschen mit Zöliakie, die einen erhöhten Darmpermeabilität haben und kein Weizengluten vertragen, können mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit auch an Schizophrenie leiden.
An einer Bevölkerungsgruppe im Pazifik zeigte sich bei Untersuchungen, dass Schizophrenie in diesen Gruppen erst dann vorherrschte, wenn sie Weizen, Gerstenbier und Reis konsumierten (Dohan 1984).
Buch-Autorin Jutta Schütz hatte vor 3 Jahren ihren Diabetes Typ Zwei mit einer kohlenhydratarmen Ernährung geheilt! Seit dieser Zeit recherchiert und schreibt sie über diese Ernährungsform und damit verbundenen Krankheiten.

Im Buch „Essen wir zu viele Kohlenhydrate?“ sind viele wissenschaftliche Berichte über die kohlenhydratarme (Low Carb) Ernährung kurz und bündig zusammen gefasst (siehe Quellenangabe im Buch). Dieses Buch ist eine gute Informationsgrundlage für Menschen, die sich für die Low Carb Ernährung interessieren.
Buch: Essen wir zu viele Kohlenhydrate?, Autorin: Jutta Schütz, Verlag: Books on Demand, ISBN: 9 783839127032 (2009).
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

**Über die Organisation:**

Jutta Schütz (Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen (auch über Low-Carb) 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**
Wissenschaft & Forschung & Bildung

---

**Source URL:** *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/buchvorstellung-essen-wir-zu-viele-kohlenhydrate*