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

20.10. 2011

Ernährung – Das Thema ist demokratisch und jeder kann mitreden

Von Schuetz

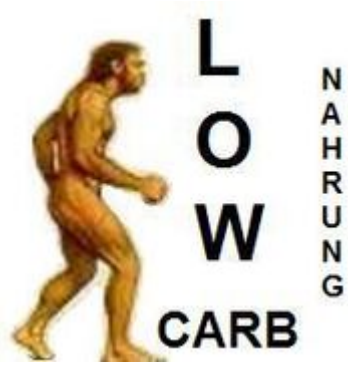


Bild Rechte
Jutta Schütz

(Hagen, Deutschland) In dem schlichten Tätigkeitswort „Ernährung“ gibt es Welten, Planeten und Galaxien zu entdecken und sie müssen dauernd neu erforscht werden. Die Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit ist evident und das Essen ist eine Lebensaufgabe.

Eine richtige und gesunde sowie ausgewogene Ernährung ist ohne Zweifel eine der größten gesundheitspolitischen Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte. Oft entwickelt sich die Ernährung zu einem großen Stressfaktor.
Wir müssen essen! ABER dies stellt uns mehrmals täglich vor neue Aufgaben. Eine Betrachtung darüber, was uns den Bauch füllt, aber auch auf den Magen schlagen kann.
Oft merken wir viel zu spät, dass wir uns lange Zeit falsch ernährt haben.
Plötzlich ist es neu, dass die richtige Ernährung die falsche ist. Die richtige Ernährung, die bisher als falsch galt, heißt Low Carb!

Essen ist Leben - Wir Menschen können nur überleben, wenn wir essen und trinken. Essen und Trinken sind mehr als nur Grundbedürfnisse des Menschen. Essen gehört zu unserer Kultur und zu unserem geselligen Leben. Für manche ist Essen sogar eine Weltanschauung. Essen macht uns zufrieden, gibt uns Kraft und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.
Low Carb Ernährung setzt auf Nahrungsmittel, die bereits unsere Vorfahren verspeisten, bevor sie sesshaft wurden.
Buchautoren Sabine Beuke und Jutta Schütz empfehlen auch modernen Menschen, sich entsprechend ihrer genetischen Veranlagung zu ernähren, wie sie sich im Laufe der Jahrmillionen langen Evolution manifestiert hat.
Low Carb setzt auf die Theorie, dass die kohlenhydratarme Ur-Kost Gesundheit und Gehirnfunktionen des frühen Homo Sapiens gestärkt und somit die Entwicklung zum modernen Menschen begünstigt habe.
Beuke und Schütz schreiben gute Ratgeber „für Jedermann“, die sich nach Low Carb ernähren möchten und die Autorinnen geben auch einen leichten Einstieg in diese Ernährungsumstellung.
In ihren Büchern informieren die Autorinnen sachlich und informativ über die Grundlagen von Low Carb und geben wertvolle Tipps, wie man erfolgreich seine Ernährung umstellen kann. Ihre Bücher geben Mut und vermitteln nicht nur trockenes, theoretisches Wissen.
sabinebeuke.de
http://www.jutta-schuetz-autorin.de/
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Arndtstraße
D-58097 Hagen

info.schuetz09 @ googlemail.com
jutta-schuetz-autorin.de
rezensionen.jimdo.com

Kategorie
Freizeit & Vermischtes

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/ernaehrung-das-thema-ist-demokratisch-und-jeder-kann-mitreden*