

01.12. 2011

4 Jahre Low Carb - Das Gehirn funktioniert

Von Schuetz



Bild Rechte

Jutta Schütz

(Hagen, Deutschland) Low Carb Gegner schreiben immer, dass es bei einer kohlenhydratreduzierten Ernährung zu den berüchtigten Konzentrationsschwächen oder zu schlechten Gehirnleistungen kommen könnte. Sabine Beuke und Jutta Schütz können bestätigen, dass ihre Zeit mit Low Carb eine gute Zeit ist, denn die Buchautorinnen konnten mit dieser Ernährungsmethode ihre Gesundheit verbessern.

Beuke und Schütz, die ihre Gesundheit mit ihrer selbst zusammengestellten Low Carb Ernährung verbessern konnten, haben keine Nebenwirkungen feststellen können. Ihr Gehirn funktioniert besser als je zuvor.

„WIR haben uns keiner Low Carb Firma angepasst, wir haben selbst ausprobiert, wie wir es schaffen können, so lange Low Carb zu leben“, sagten die Autorinnen vor ein paar Wochen in einem Interview. „Uns ging es auch nicht um eine Diät, sonder darum, Diabetes Typ Zwei sowie Darmprobleme wieder in den Griff zu bekommen“. Low Carb ist ja nicht gleich Low Carb und das fürchterliche Zählen von Kohlenhydraten bei Atkins, Logi oder anderen Low Carb Varianten war den Autorinnen einfach zu kompliziert. Eine Ernährung sollte darauf hinauslaufen, unkompliziert weiter leben zu können, ohne sich pausenlos am Tag mit der Ernährung

zu beschäftigen.

„Schließlich haben wir Familie und wir Frauen sind es doch, die in der Küche stehen um das Essen zu zubereiten. Und warum sollten wir den anderen Familienmitgliedern verbieten, Brot, Kartoffeln oder Reis zu essen, die nicht an Diabetes oder einer Darmerkrankung leiden? Außerdem gehen wir auch noch einem Beruf nach und als Hobby schreiben wir Bücher und informieren in Presseberichten kostenlos im Internet.

Wir haben uns auch nicht dem Fett geschworen, wie es plötzlich von verschiedenen Low Carb Firmen angepriesen wird! Wir essen so wie vorher, nur mit weniger Kohlenhydraten.

Für uns bedeutet Low Carb: Keine Kohlenhydrate und auch keine Kalorienzählerei und auch kein zusätzlicher Fettkonsum. Wenn wir für unsere Familie kochen, dann lassen wir einfach die Beilagen von Kartoffeln, Reis und Nudeln weg, essen zum Frühstück Quark, Joghurt, Obst oder Rührei. Wir essen auch nicht mehr Fleisch oder Fisch wie vorher!

Das Gehirn braucht Kohlenhydrate! „Stimmt, sagen die Autorinnen. Die KHs bekommt das Gehirn durch Obst, Milchprodukte und Gemüse sowie Nüsse. Und wer abnehmen möchte, muss die Menge der Nahrung reduzieren, anders geht es auf Dauer sowieso nicht, egal mit welchem Diätunternehmen Sie abnehmen möchten“.

Sabine Beuke (Bücher über Darmerkrankungen) und Jutta Schütz (Bücher über Diabetes Typ Zwei) haben Selbsthilfebücher veröffentlicht als Selbstbetroffene und werden sich auch in der Zukunft nicht zu einer bestimmten Low Carb Variante bekennen.

Für beide Autorinnen heißt Low Carb – wie die Übersetzung sagt: Wenig Kohlenhydrate!

Beide Autorinnen sind unabhängige Buchautoren und werden auch in der Zukunft zu keinem Diät-Konzern mit ihren 1000 Diät-Foren gehören, egal wie oft versucht wird, ihre Bücher bei amazon.de „unter Pseudonym“ schlecht zu beurteilen.

„Unsere Erkenntnisse mit Low Carb stecken in 4 Jahren Selbsterfahrung und unser heutiger Gesundheitsstatus gibt uns Recht, dass wir richtig liegen, so wie wir es mit Low Carb praktizieren. Und diese ganze Erfahrung haben wir in unseren Büchern niedergeschrieben, genauso wie wir sind, unkompliziert und ohne Machtgier“.

Die Autorinnen vermitteln mit ihren Büchern Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. 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.

Mehr Infos über Diabetes und Low Carb sowie Darmerkrankungen finden Sie in den Büchern der Autorinnen: Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Kostenloses PDF über Low Carb auf den Webseiten der Autorinnen.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz ist Buchautorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin und ehemalige Diabetikerin (Typ Zwei). Als Selbstbetroffene motiviert, schreibt sie Bücher die anspornen und spezielles Insiderwissen (Zivilisationskrankheiten, Diabetes Zwei, Low Carb Ernährungsform) vermitteln. Zu diesem Themenkreis veröffentlichte sie bereits erfolgreich mehrere Ratgeber. Ihr Motto: Low Carb - It`s the next generation of cooking.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/4-jahre-low-carb-das-gehirn-funktioniert>