



## Das Essen ist eine Lebensaufgabe

Von *Schuetz*

Erstellt am 2 Mär 2018 - 10:17

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.

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. In dem schlichten Tätigkeitswort „Ernährung“ gibt es Welten, Planeten und Galaxien zu entdecken und sie müssen dauernd neu erforscht werden. Oft entwickelt sich die Ernährung zu einem großen Stressfaktor. Viel zu spät spüren wir, dass wir uns lange Zeit falsch ernährt haben und plötzlich ist es neu, dass die richtige Ernährung die falsche Ernährung ist.

Essen ist Leben – und 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.  
Die 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 Jahrtausenden 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 sie 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.

Frisch aus der Presse:  
LOW CARB für Berufstätige mit empfindlichem Darm  
Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke  
Verlag: Books on Demand  
ISBN 978-3-7460-9751-0  
4,99 EUR  
Auch als E-Book erhältlich



ISBN 9783746076027

Verdauungsprobleme können sehr qualvoll sein, sind aber in den meisten Fällen jedoch harmlos.

Mit der richtigen Ernährung können Sie massive Verdauungsprobleme bekämpfen. Neu im Handel – gibt es ein weiteres Low Carb Buch von Sabine Beuke und Jutta Schütz. Dieses Buch liefert Ihnen 53 leckere und einfache Low Carb Rezepte, mit denen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zaubern.

Weitere Low Carb Bücher finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen:

<https://sabinebeuke.de/> [1]

<https://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Die Low Carb Bücher der Autorinnen "Sabine Beuke & Jutta Schütz" haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert und sind auch als E-Books überall im Handel erhältlich.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:08): <http://medkom24.eu/node/23020>

Links:



[1] <https://sabinebeuke.de/>

[2] <https://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

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

[5] <http://www.die-gruppe-48.net>