



## Das neue LOW-CARB Kochbuch mit 555 Rezepten ist da

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 3 Sep 2015 - 11:39

Ein viertes Gemeinschaftswerk von den Bestsellerautorinnen Schütz und Beuke ist auf dem Büchermarkt erschienen. Eine Riesenauswahl an kohlenhydratarmen Rezepten bietet das neue „LOW-CARB“ Kochbuch. 555 Low Carb Rezepte auf 244 Seiten in nur einem Werk.

Low Carb ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“. Es ist eine Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt. Eine „kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht nur für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten wird durch den Verzehr von folgenden Lebensmitteln, Gemüse, Milchprodukte (ohne Zuckerzusätze), Nüsse und etwas Obst gewährleistet.

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert. 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.

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller „Plötzlich Diabetes“ (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Sie hat bis heute über 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin: [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [1]

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren.

Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches „unhaltbare Zustände“ auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin: <http://www.sabinebeuke.de> [2]

Buchdaten:



LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarne Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:03):** <http://medkom24.eu/node/20616>

**Links:**

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

[2] <http://www.sabinebeuke.de>