



## Diabetiker geeignete süße und scharfe Rezepte

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Okt 2014 - 13:32

Scharfe Rezepte machen glücklich, denn Chili und Paprika enthalten Capsaicin. Dadurch werden unsere Wärmerezeptoren aktiviert und die Durchblutung des Gewebes wird angekurbelt.

Im Rosengarten-Verlag gibt es Koch- und Backbücher, die auch für Diabetiker geeignet sind.

Mit dem Buch „Low Carb Sweet & Hot“ heißt die Devise: Low Carb gerechte, himmlische Rezepte.

Capsaicin ist der scharfe Stoff aus Cayenne Pfeffer. Diese Schärfe schmeckt nicht nur, sie ist auch gesund und reizt die Nervenenden, die wir als Brennen empfinden.

Unser Gehirn empfängt ein Schmerzsignal und es werden Endorphine ausgeschüttet. Der Pfeffer sorgt mit dem enthaltenen Piperin für einen ähnlichen Effekt. Chili, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verschaffen uns also eine Portion Glückshormone und haben damit eine entspannende Wirkung auf unseren Körper. Süßigkeiten gelten allerdings nach wie vor als ungesund. Doch Ernährungsexperten verdammen die Leckereien nicht, wenn man den Zuckergehalt mächtig einschränkt.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot (für € 4,90)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 398161657X und ISBN-13: 9783981616576

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

Kurze Info über den Verlag:

Der Rosengarten-Verlag feierte sein einjähriges Firmenjubiläum. Ein Jahr ist eine kurze Zeit - und in dieser Zeit ist viel geschehen. Rechtsanwältin Angelika Schweizer, Gründerin des Rosengarten-Verlages, hat mit einem wunderbaren Gespür für Bücher einen guten Geschmack bewiesen. Der erfolgreiche Verlauf des Gründungsjahres bestätigt Schweizer in ihrem Bestreben, zusammen mit ihren hochmotivierten Autoren auch weiterhin die Ziele ihrer Leser im Auge zu behalten und durch hochqualifizierte Bücher deren Zufriedenheit sicherzustellen. Nach nur einem Jahr, kann der Verlag jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Weitere Low Carb Bücher siehe Verlag:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: [angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de](mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de) [1]

[www.rosengarten-verlag.de/](http://www.rosengarten-verlag.de/) [2]

[www.schweizer-burkert.de/](http://www.schweizer-burkert.de/) [3]

Firmeninformation:



Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [4]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:41):** <http://medkom24.eu/node/19594>

### Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[3] <http://www.schweizer-burkert.de/>

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

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