



Einseitiges Essen lassen die Abwehr schwächeln - Infekte, Allergien und Stress sind die Folgen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Nov 2015 - 14:55

Der Darm hat eine Länge von ungefähr acht Meter und in ihm tummeln sich etwa einhundert Billionen Bakterien. Sie unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern übernehmen wichtige Körperfunktionen: Das Immunsystem, die Gesundheit der Haut und die Stressempfindlichkeit, dass alles wird über den Darm gesteuert. Ein ungesunder Lebensstil lassen die guten Bakterien im Verdauungstrakt absterben. Der Darm gerät aus seiner Balance und reagiert mit Durchfall, Blähungen und in manchen Fällen auch mit Bauchschmerzen. Der Körper wird anfällig für Infekte, Allergien und Stress. Um die Darmflora wieder in das Gleichgewicht zu bringen, helfen sogenannte Probiotika. Das sind gute und lebende Mikroorganismen, Laktobazillen und Bifidobakterien, sie sind zuständig für den Erhalt des sauren Klimas im Darm und wirken gegen Fäulnisbakterien, Salmonellen und andere Krankheitserreger. Diese guten Mikroben befinden sich in Lebensmitteln wie in Milch, Joghurt, Quark und Käse, außerdem auch noch in Sauerkraut.

Auch die Low Carb Ernährung bringt die Darmflora wieder ins Gleichgewicht – nur komplexe Kohlenhydrate, sowie eiweißreiche naturbelassene Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den Verdauungstrakt aus.

Buch: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

EURO 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

SEITENZAHL: 244

Auch als eBook im Epub Format in diversen online-Büchershops oder in der Kindle Edition erhältlich.

E-BOOK 978-3-7392-5861-4

EURO 7,99

Beschreibung:

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. 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.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]



Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:38): <http://medkom24.eu/node/20901>

Links:

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

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>