



Gesunde Literatur im Rosengarten-Verlag

Von Schuetz

Erstellt am 16 Okt 2014 - 12:15

Die Ernährung ist nicht nur Energie- und Nährstoffzufuhr und somit Basis für die Lebenserhaltung - Ernährung ist auch soziale Interaktion, Kultur, Tradition und Genuss. Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – dieser Spruch ist schon uralte. Aber was versteht man unter gesunder Ernährung?

Unser Körper ist auf die Nahrung angewiesen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Ernährungswissenschaftler möchten uns erklären, wie wir uns gesund zu ernähren haben, leider ist es aber so, dass sie sich in ihren Daten oft widersprechen. Im Volksmund werden Kohlenhydrate eine Rolle in der seelischen Gesundheit beigegeben – man hat es uns seit vielen Jahren so beigebracht. Stressanfällige Menschen leiden zeitweise unter Depressionen und glauben ihre Stimmung durch eine kohlenhydratreiche Ernährung beeinflussen zu können. Eine eiweißreiche Nahrung hat den gleichen Effekt, belastet aber nicht so sehr den Stoffwechsel. Welche Informationen zur Ernährung und Gesundheit sind glaubwürdig und wirklich fundiert? Hinter vielen Sachinformationen stecken große Firmen mit Verkaufsinteressen.

Über Kohlenhydrate wird nun seit ein paar Jahren viel geredet und viele fragen sich, was Kohlenhydrate eigentlich sind. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. Zum Beispiel enthalten Getreide, Brot, Kartoffeln oder Nudeln sehr viele Kohlenhydrate und auch in Obst sind reichliche Kohlenhydrate aufgrund des enthaltenen Zuckers enthalten. Wer also täglich seine 5 Portionen Obst am Tag isst, so wie es seit vielen Jahren empfohlen wird, hält seinen Zuckerspiegel damit konstant im oberen Bereich.

Was bedeutet nun eigentlich Low Carb?

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viele Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Auf die wissenschaftlichen Details, was in unserem Körper passiert, wenn wir kein Brot mehr essen, haben die Low Carb Autoren in ihren Büchern unkompliziert berichtet.

Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Magen- & Darmgeschwüren, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute, AD(H)S, Hautausschlägen oder Akne. Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahresbeschwerden sowie auch in der Pubertät.

Eine kohlenhydratarme Ernährung korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse, sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken.

„Hohe Zuckerkonzentrationen sind nicht in Korrelationen mit Krebs zu bringen. Das zeigen neue Studien. Allerdings gibt es neue Therapieansätze bei Tumoren, also bei Krebs. Krebs ist dafür bekannt, dass er Zucker liebt, also Zucker stark verstoffwechselt. Und die sogenannte ketogene Diät – das heißt eine Ernährung ohne Zucker - soll dabei helfen, Krebszellen auszuhungern. Das ist ein sehr spannender Therapieansatz aus den USA, den wir beobachten müssen.“ Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

Jutta Schütz und Sabine Beuke schreiben schon seit vielen Jahren über die „ketogene Diät“ (Low Carb) und haben diesbezüglich schon einige Bücher veröffentlicht. Ihre neuen Low Carb Bücher finden Sie nun auch im Rosengarten-Verlag.



Anwältin, Verlegerin und Autorin „Angelika Schweizer“ führt ihren Rosengarten-Verlag in kürzester Zeit zum Erfolg. Der Verlag wurde im August 2013 gegründet und kann jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Schweizer stellte sich zu Anfang erst mal die Frage nach einem schönen und merkfähigen Namen, einem Namen, indem die guten Vorsätze am besten schon ein wenig mitschwingen.

Die Verlegerin lebt in einem kleinen Ort mit dem romantischen Namen Rosengarten – was lag näher, für den Verlagsnamen gleich dabei zu bleiben?

Die Bücher sind witzig, etwas wunderlich und verschoben, mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten – es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen guten Geschmack.

Angelika Schweizer legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

Zum Beispiel:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

ISBN-13: 978-3-9450-1509-4

Am Anfang einer jeden Ernährungsumstellung ist es nicht einfach zu wissen, was man essen darf und wie eine Umstellung auf eine "Low Carb Ernährung" überhaupt umzusetzen ist. Sie sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen.

Wohltaten für den Darm

Autorin: Sabine Beuke

ISBN-13: 978-3-9450-1506-3

Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine "Plagen" wieder loswerden.

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

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

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 [1]

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



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:41): <http://medkom24.eu/node/19568>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

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