



## Kochbücher für den empfindlichen Darm

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 29 Apr 2015 - 14:16

Die Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf unsere Gesundheit - „Du bist, was Du isst“.

Die Kochbuchautorin Beuke entwickelt verträgliche kohlenhydratarme Rezepte für den empfindlichen Darm. Die Autorin litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. In ihrer heimischen Küche kreiert und hantiert sie mit frischen Zutaten, kocht, probiert und testet alles selbst aus. Dadurch entstehen originelle und internationale Rezepte, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch als darmfreundlich gelten.

Die kohlenhydratarme Ernährung - Low Carb - hat sich in Sachen Verdauung sehr gut bewährt. Weniger Kohlenhydrate bedeuteten weniger Beschwerden. Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten), industriell hergestellte Fabrikfertignahrung (viel Zucker), Fast Food und zuckerhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen sich mit frischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milch, Nüsse und Samen anfreunden.

Jede Menge Rezepte für eine gute Verdauung bieten die Kochbücher, „Wohltaten für den Darm“ und „Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche“.

Kochbuch: Wohltaten für den Darm - Internationale Low Carb Rezepte: Weniger Kohlenhydrate - weniger Beschwerden

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3-9450-1506-3

EURO 4,90

E-BOOK EAN 9783736810990

FORMAT: EPUB

EURO 3,99

Buchcoverdesign: Dieter Hollender

Auch als eBook bei Amazon für 4,55 Euro im Kindle Edition Format erhältlich.

Buchbeschreibung:

Internationale Küche genießen trotz Darmprobleme? Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine "Plagen" wieder loswerden. Der Gaumen darf sich auf deutsche, italienische, griechische, indische, thailändische, chinesische und karibische Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Kochbuch: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99



Auch als eBook bei Amazon für 1,99 Euro im Kindle Edition Format erhältlich.

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Die 44 Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Weitere Informationen über die Autorin und über ihre Publikationen finden sie auf ihrer Website: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

### 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-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:20):** <http://medkom24.eu/node/20230>

### Links:

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

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