



## Reizdarmarme Rezepte auch zu Ostern

Von *Schuetz*

Erstellt am 15 Mär 2018 - 14:20

Das Osterfest ist im Christentum die jährliche Gedächtnisfeier der Auferstehung Jesu Christi (nach dem neuen Testament als Sohn Gottes), der den Tod überwunden hat.

Die Christen begannen im 2. Jahrhundert nach Christi Geburt, die Wiederauferstehung des Heilands zu feiern.

Wer nach Low Carb (kohlenhydratarmer Ernährung) lebt, hat keine Probleme dies auch an den Ostertagen zu praktizieren. Low Carb Diäten schreiben keine reduzierte Nahrungsmenge vor, es wird nur auf stark kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel verzichtet.

Das Reizdarmsyndrom ist eine Störung im Verdauungstrakt und eigentlich als harmlos zu bewerten, wären da nicht die wiederkehrenden schmerzhaften Symptome, die das alltägliche Leben zur Qual machen.

Um den Darm positiv bei seiner Verdauungsleistung zu unterstützen, kommt es auf die richtige Wahl der Ernährung an.

Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen.

Zirka zehn Prozent der Erwachsenen leiden an Reizdarm.

Die Ursachen für diese Krankheit sind noch nicht ganz geklärt. Vermutlich spielen jedoch eine falsche Ernährung (zu viele Kohlenhydrate), Stress, aber auch Angst und andere psychische Belastungen eine Rolle.

Verdauungsprobleme können sehr qualvoll sein, sind aber in den meisten Fällen jedoch harmlos.

Mit der richtigen Ernährung können Sie massive Verdauungsprobleme bekämpfen.

Jetzt gibt es ein weiteres Low Carb Buch für den empfindlichen Darm:

- **LOW CARB** für Berufstätige mit empfindlichem Darm

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand – 4,99 EUR

ISBN 978-3-7460-9751-0 (Auch als E-Book erhältlich)

Dieses Buch liefert Ihnen 53 leckere und einfache Low Carb Rezepte, mit denen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zaubern.

Das Buch "LOW CARB für Berufstätige mit empfindlichem Darm" ist ab sofort bei über tausend Händlern zu bestellen. Auch wer unter dem Reizdarmsyndrom leidet, muss nicht auf leckeres Essen verzichten. Alle Rezepte sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen!

Weitere Bücher für einen gesunden Darm:

Vier Jahreszeiten Low Carb

Verlag: Books on Demand (Autorin Sabine Beuke)

ISBN-10: 3741297097 und ISBN-13: 978-3741297090 – 4,99 EUR

Low Carb bei Reizdarm: Rezepte für den empfindlichen Darm



Verlag: Books on Demand (Autorin Sabine Beuke)

ISBN-10:374313828X und ISBN-13:978-3743138285 – 4,99 EUR

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Verlag: Books on Demand (Autorin Sabine Beuke)

ISBN-10: 3734737591 und ISBN-13: 978-3734737596 – 3,99 EUR

Alle Rezepte sind nach dem Low Carb Prinzip "kohlenhydratarmer Ernährung" entstanden. Autorin und Bloggerin Sabine Beuke teilt ihre Begeisterung für ganzheitliche Gesundheit mit ihren Lesern und berichtet auch über persönliche Erfahrungen, Gedanken und Erkenntnisse rund um ein gesundes Leben auf ihrer Webseite:

<https://sabinebeuke.de/> [1]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufstrebenden bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:01):** <http://medkom24.eu/node/23061>

**Links:**

[1] <https://sabinebeuke.de/>

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



## Reizdarmarme Rezepte auch zu Ostern

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

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

[4] <http://www.die-gruppe-48.net>