



## Tipps zur Selbsthilfe bei Zivilisationskrankheiten

Von *Schuetz*

Erstellt am 25 Okt 2014 - 22:30

Ratgeber oder Sachbücher sind heute ein großer Teil der Buchlandschaft. Noch vor dem Zweiten Weltkrieg haben kaum Sachbücher existiert.

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht.

Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Ihre zwei neuen Ratgeber sind im Rosengarten-Verlag veröffentlicht.

Buch:

Wohltaten für den Darm - Internationale Küche genießen trotz Darmprobleme?

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

Buchdaten:

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

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 978-3945015063

[www.sabinebeuke.de/](http://www.sabinebeuke.de/) [1]

Buch:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet



Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

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

Kontakt:

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) [3]

Ein paar Worte zum Verlag:

Die Gründerin des Rosengarten-Verlages „Angelika Schweizer“ blickt voller Stolz auf ihr erstes erfolgreiches Geschäftsjahr und dankt vor allem ihren Autoren und ihren treuen Lesern. Nach nur einem Jahr, kann der Verlag jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tiefsinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

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

D-33611 Bielefeld

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

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:39):** <http://medkom24.eu/node/19609>

**Links:**

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

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

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

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

