







**Links die Sie interessieren könnten...**

**Thema: Leben und Gesundheit / 12 19 – 12**

	<p><b><u>5 wirksame Gewürze und Kräuter gegen eure Erkältung</u></b>                  Apotheke? Brauchen wir nicht!</p>
	<p><b><u>Lebensmittel, die glücklich machen</u></b>                  Gute-Laune-Essen                  Gesundes Essen wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf den Geist aus. Wer auf seine Ernährung achtet, hat bessere Laune, weniger Ängste, ist mental belastbarer und kann klarer denken.</p>
	<p><b><u>4 Gründe, warum Honig eine echte Wunderwaffe ist</u></b>                  Honig hat vor allem eines: antibakterielle und antioxidative Wirkstoffe, die der Haut und dem Körper guttun. Das „flüssige Gold“ schmeckt also nicht nur auf dem Toast oder als Süßstoff in Gerichten gut, er kann auch noch in ganz anderen Bereichen verwendet werden.</p>
	<p><b><u>Lebensmittel, die den Darm gesund halten</u></b>                  Haben Sie einen gut funktionierenden Darm? Wenn die Antwort Nein lautet, sollten Sie vielleicht Ihre Ernährung umstellen. Eine gesunde Verdauung ist eins der Trendthemen 2019, die vom Kerry Health and Nutrition Institute betont werden.</p>
	<p><b><u>Wie gut ist Schwarztee? Das Ergebnis ist überraschend</u></b>                  Vor wenigen Jahren schlug Stiftung Warentest beim Schwarztee-Test Alarm: Fast alle Produkte waren stark mit Schadstoffen belastet. Jetzt wurde erneut getestet.</p>
	<p><b><u>Mit diesem Trick gelingt fluffiges Rührei</u></b>                  Starkoch Gordon Ramsay zeigt, wie fluffiges Rührei gelingt. Wir garantieren: So haben Sie es noch nie zubereitet</p>