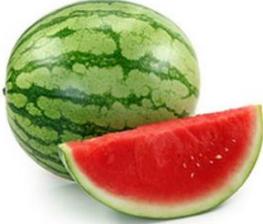


Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 04 17- 08

	<p><u>Cooler Drinks; für heiße Tage</u> Sobald draußen heiße Sommertemperaturen herrschen, sehnen wir uns alle nach einem: Abkühlung. Wie einfach man sich im Sommer coole Drinks im Mixer zubereiten kann, zeigen wir dir in diesen Rezept-Videos!</p>
	<p><u>Dieses Obst hilft dir beim Abnehmen</u> Was gibt es nicht alles für Diät-Wundermittel und Superfoods, die dabei helfen sollen, die Wunschfigur zu erreichen. Doch manchmal liegt das Gute so nah: Denn eine neue Studie belegt nun: Ein Apfel täglich hilft dabei, abzunehmen.</p>
	<p><u>Kaffee-Joghurt-Eis: der perfekte Sommer-Snack</u> Trinken wir nicht alle gerne Kaffee? Auch, wenn wir ihn vielleicht gar nicht mögen, früher oder später brauchen wir ihn – den kleinen Koffein-Kick, der uns aus dem Nachmittags-Tief holt. Bei 30 °C + ist heißer Kaffee allerdings wenig erfrischend. Besser: Kaffee als Eis am Stiel. Das pusht nicht nur unsere Konzentration, sondern schmeckt auch noch richtig lecker!</p>
	<p><u>Die drei besten Rezepte für Eistee</u> Zum Sommer gibt es von uns drei erfrischende Rezeptideen. Denn die selbstgemachten Sommerdrinks sind eine leckere, frische Alternative zu Schorlen und Limonaden</p>
	<p><u>Wie gesund die Wassermelone wirklich ist</u> Im Sommer hat die Wassermelone Hochsaison. Doch wie gesund ist die aus Afrika stammende Nutzpflanze wirklich?</p>
	<p><u>Avocado – die Wunderfrucht und ihre Schattenseiten</u> Die Avocado äußerst beliebt. Die Avocado ist unumstritten überaus gesund. Aber da muss doch irgendwo ein Haken sein? Unsere Galerie zeigt die Vor- und Nachteile der alleskönnenden Wunderfrucht.</p>

	<p><u>Ein super Blatt:</u> Grün und knackig - nie schmeckt Salat so gut wie jetzt. Vom Lollo Rosso bis Feldsalat: die leckersten Sorten im Überblick.</p>
	<p><u>Von fruchtig bis knackig-frisch:</u> Die besten BEILAGENSALATE zum Grillen</p>
	<p><u>Sommersalate: Schnelle Salate für heiße Tage!</u> Ob mit Falafel, Hähnchen-Wraps oder Tofu – wir haben schnelle Sommersalate, die richtig satt machen und sich trotzdem bestens für die Traumfigur eignen. 6 schnelle Salate für den Sommer – da stehst du drauf!</p>
	<p><u>Fünf Tricks, überflüssige Kalorien einzusparen</u> Abnehmen funktioniert nur, wenn weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Mit diesen simplen Tricks sparen Sie täglich Kalorien ein - und das ohne zu hungern!</p>
	<p><u>12 Tipps bei Sodbrennen</u> Zu viel gegessen und getrunken? Die Quittung kann Sodbrennen sein. Den schmerzhaften Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre kennt fast jeder. Diese Tipps helfen Ihnen im Akutfall und beim Vorbeugen.</p>
	<p><u>Aufräumen in 5 Minuten: Mit diesen Tricks geht's richtig schnell!</u> Ihr habt keine Zeit, um täglich mehrere Stunden für die <u>Haushaltsarbeit</u> zu investieren? <u>Mit einigen einfachen Tipps</u> braucht ihr täglich nur etwa 5 Minuten, um alles langfristig schön sauber und ordentlich zu halten</p>