







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 05 17- 09

	<p><u>Von Schlafwandlern, kühlen Räumen und dem wertvollen Schlaf vor Mitternacht</u> Der durchschnittliche Deutsche schläft etwa sieben bis acht Stunden und das ist gut so. Der Körper braucht ausreichend Schlaf, um gesund zu bleiben. Bei länger andauerndem Schlafmangel wird man reizbar, kann nicht mehr klar denken und wird anfälliger für Krankheiten.</p>
	<p><u>Unser Schlaf ist programmiert</u> Wer nicht genug schläft, hat weniger vom Leben. Entschieden ist jedoch nicht die betruhe, sondern die innere Uhr. Ihrtakt ist genetisch bedingt.</p>
	<p><u>Schlafstörungen (Insomnie)</u> Rund ein Drittel der Menschen leidet an Schlafstörungen. Dabei wünschen sich alle nur eins: Wie ein Stein ins Bett zu fallen und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen – am besten acht Stunden am Stück. Morgens dann ausgeruht aufzuwachen und den Tag voller Lebensfreude anzugehen.</p>
	<p><u>7 geheime Kopfschmerz-Auslöser.</u> Viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen. Es gibt viele verschiedene Ursachen für die quälenden Schmerzen. Diese 7 geheimen Kopfschmerz-Auslöser solltest du kennen.</p>
	<p><u>Warum man braune Bananen unbedingt essen sollte.</u> Sie mögen unappetitlich aussehen, für die Gesundheit sind sie aber Gold wert: Warum braune Bananen künftig nicht mehr im Mistkübel landen sollten.</p>
	<p><u>Keine Chance für Nierensteine!</u> Starke Krämpfe an den Flanken, Übelkeit und Erbrechen – Nierensteine können höllisch sein. Etwa fünf Prozent der Erwachsenen in Deutschland haben mindestens einmal im Leben solche Steine – Männer doppelt so häufig wie Frauen. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die Ernährung. Erfahren Sie hier, wie Sie den schmerzhaften Attacken am besten vorbeugen können.</p>



Mit diesem Trick werden Pommes richtig knusprig

Knusprige Pommes aus dem Backofen? Das geht! Wenn Sie Pommes mit dieser Zutat zubereiten, gelingen die leckeren Kartoffelstäbchen perfekt.



Wie viel ist eine Portion?

Mit diesem Trick können Sie es sich merken: Ob Nudeln, Kartoffeln oder Fleisch, bei vielen Lebensmitteln ist uns die normale Portionsgröße nicht richtig bewusst. Schön voll soll der Teller sein, doch ist das richtig so? Und dann gibt es ja noch die Reste, die irgendwie immer übrig bleiben. Ärgerlich, wenn nur eine Handvoll gekochter Reis noch im Topf ist und man nicht genau weiß, was man nun damit machen soll. Wie Sie eine optimale Portionsgröße ermitteln können, verraten wir Ihnen hier.



Un glaublich: Dieses Fett macht Sie schlank

Der ursprüngliche Gedanke, weniger Fett zu essen, um abzunehmen, erscheint naheliegend. Schließlich enthält 1 g Fett mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Protein. Durch die Reduzierung von Fett lassen sich also deutlich mehr Kalorien einsparen als durch die gleiche Menge Protein oder Kohlenhydrate. Inzwischen weiß man aber, dass gerade das Fett für das Sättigungsgefühl ausschlaggebend ist – und es sogar beim Abnehmen helfen kann.



Studie: Avocados killen hartnäckiges Fett

Avocados lassen hartnäckige Kilos verschwinden. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher nach einer Studie unter rund 29.700 Erwachsenen, die im "[Internal Medicine Review](#)" veröffentlicht wurde. Vor allem hartnäckiges Fett an den Hüften soll durch den Genuss von Avocados verschwinden.



Wie der natürliche Wirkstoff in Kurkuma gegen Entzündungen im Körper helfen kann.

Auch wenn Sie es nicht spüren, in unserem Körper entstehen andauernd Entzündungen. Als Abwehrreaktion des Immunsystems gegen Giftstoffe, Verletzungen, Bakterien oder UV-Strahlung.