

Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 07 17- 11



Diese Lebensmittel stärken Ihr Immunsystem

Herbstzeit bedeutet auch Erkältungszeit. Fiesen Grippeviren können Sie mit Ihrer Ernährung entgegenwirken. Mit diesen Lebensmitteln funktioniert das am besten



Gesunder Kürbis:

Darum essen wir jetzt jeden Tag Kürbis! Sie müssen kein Halloween-Fan sein, um Kürbisse zu lieben. Wir verraten Ihnen, woran Sie einen guten Kürbis erkennen und wie Sie die 10 beliebtesten Kürbis-Sorten am besten zubereiten



Minze, Kamille & Co.: Welche Wirkung haben die verschiedenen Teesorten?

Dass Tee gesund ist, ist kein Geheimnis. Aber tatsächlich hat jede Sorte ihre eigenen Benefits. Wir verraten dir, welche Teesorte was in deinem Körper bewirkt.



Effektiv abnehmen: Daran kann es liegen, dass du trotz Sport nicht abnimmst!

Du hast ein paar Kilo zu viel auf den Hüften und treibst jetzt regelmäßig Sport, um ein wenig abzunehmen? Trotzdem wollen die Pfunde einfach nicht purzeln? Wir verraten dir, woran es liegen kann, dass du trotz Sport nicht abnehmen kannst.



Käsefondue: Das perfekte Rezept für kalte Tage

Ein Käsefondue ist ein super Gericht für kalte Tage und kinderleicht zubereitet. Es wärmt wunderbar von innen und lässt sich mit verschiedensten Beilagen wunderbar variieren. Wir zeigen dir hier ein einfaches und super leckeres Rezept.



9 Tipps, mit denen du sofort mehr Strom sparst!

Bei einem Blick auf die monatliche Stromrechnung wünschen sich viele von uns effiziente Lösungen, um die Energiekosten zu reduzieren. Doch wie genau soll das gehen? Wir haben uns bei den Experten umgeschaut und für euch 9 einfache Tricks zusammengestellt, die ihr unbedingt in euren Alltag integrieren solltet. Euer Konto wird es euch in jedem Fall danken!