

Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 02 18 – 02



Vorsicht Überdosis!

Wenn Lebensmittel gefährlich werden. Was wären Zimtsterne ohne Zimt. Man sollte sich beim Naschen jedoch zurückhalten. Zimt enthält Cumarin, das in größeren Mengen leberschädigend ist und in Tierversuchen krebserregend wirkte. Lesen Sie weiter ...



Süßes nach dem Mittagessen: Snack-Ideen

Sie verspüren nach dem Mittagessen regelmäßig Heißhunger auf Süßes? Wir verraten Ihnen, mit welchen Snacks Sie den Griff zur Schokolade umgehen können



Studie: Zwei Gläser Rotwein vor dem Schlafengehen helfen beim Abnehmen

Ihr würdet gerne ein oder zwei Kilo abnehmen, aber Sport ist nicht so euer Ding? Wein dafür umso mehr? Dann haben wir fantastische Neuigkeiten für euch: Wein hilft beim Abnehmen! Das haben jetzt Studien aus den USA höchst wissenschaftlich bestätigt.



Von Anis bis Zimt: Die heilende Wirkung der Weihnachtsgewürze

Pfeffernüsse, Plätzchen und Lebkuchen – viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich zu Weihnachten den Bauch mit solchen Leckereien vollschlagen. Doch die Gewürze, die im Gebäck enthalten sind, wirken sich sogar positiv auf unseren Körper aus.



Mythen und Märchen ums Fasten

Nach alter Tradition beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet an Ostern. Manche Menschen fasten aus religiösen Gründen, andere für die Gesundheit oder zum Abnehmen. Bleibt die Frage: Wie gesund ist Fasten wirklich?



Gesunde Power-Kerne: So gesund sind Nüsse

Sie gehören traditionell auf den Weihnachtsteller: Nüsse. Allerdings ist nicht jede Nuss eine Nuss, manche Sorten werden zu den Steinfrüchten gezählt. Auch bei den Inhaltsstoffen gibt es Unterschiede, erklärt die Vereinigung Slow Food.