







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 01 18 – 01

	<p><u>Darum solltet ihr keine Bananen zum Frühstück essen.</u> Bananen zum Frühstück? Was auf den ersten Blick eine gesunde Wahl zu sein scheint, entpuppt sich jetzt als großer Irrtum. Deshalb warnen Ernährungsexperten sogar davor Bananen zum Frühstück zu essen!</p>
	<p><u>Hausmittel: So wirst du lästige Blähungen ganz schnell los.</u> Blähungen sind unangenehm und peinlich und können die Lebensqualität ganz schön einschränken. Hier erfährst du, wie du sie los wirst und – noch besser - wie du sie gar nicht erst entstehen lässt.</p>
	<p><u>Strahlend schöne Haut im Winter mit der richtigen Ernährung.</u> Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unseren Körper gut zu entwässern. Das hilft der Haut, sich zu entgiften. Trinke viel Wasser und Kräutertees, iss <u>Fenchel</u>, Artischocke und Zitrusfrüchte und beginne jeden Morgen mit einem <u>Glas Wasser mit Zitronensaft</u>.</p>
	<p><u>11 Gemüsesorten, die den Stoffwechsel (fast von selbst) ankurbeln.</u> Sie wollen Ihrem Körper einen Stoffwechsel-Boost verpassen? Dann setzen Sie beim nächsten Einkauf auf diese Gemüsesorten, denn sie sind wahre Wunderwerke wenn es darum geht, den Stoffwechsel anzuregen. Plus Rezept für einen leckeren Apfel-Gurken-Smoothie mit Basilikum</p>
	<p><u>Diese 5 Fehler sollten Sie bei Rührei vermeiden.</u> Wir zeigen Tricks, mit denen man die fünf häufigsten Fehler bei der Zubereitung von Rührei in Zukunft vermeiden kann.</p>
	<p><u>Ernährungsmythos enttarnt: Das lösen Eier wirklich in eurem Körper aus.</u> Cholesterin, Dioxin und dann auch noch die Gefahr, sich eine Salmonellenvergiftung einzufangen. Jahrelang war das Ei als ungesund verschrien. Pünktlich zu Ostern geben Wissenschaftler aber Entwarnung: Eier sind gesund. Denn sie sind zum Bersten voll mit wichtigen Nährstoffen.</p>