







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 07 18 – 07

	<p><u>Bluthochdruck - was tun?</u> Sie haben Bluthochdruck? Schon ein paar kleine Änderungen des Lebensstils können Menschen mit primärer Hypertonie helfen, den Blutdruck zu senken. Wir haben elf Tipps für Sie. zusammengestellt!</p>
	<p><u>Hausmittel gegen Husten: Mit diesen Tipps Hustenreiz sofort lindern!</u> Husten ist eine nervige Angelegenheit, die einem gerne mal den Schlaf raubt. Mit diesen Hausmitteln kannst du Reizhusten lindern.</p>
	<p><u>Ernährung: Vorsicht beim Verzehr von Zucchini</u> Wenig Kalorien, viele Vitamine und reich im Geschmack – Zucchini machen auf dem Speiseplan eine gute Figur. Bei selbstangebauten Zucchini droht allerdings Vergiftungsgefahr.</p>
	<p><u>Mit diesem Kniff wissen Sie sofort, ob Sie genug trinken</u> Genug zu trinken fällt vielen Menschen im Alltag schwer. Ein kleiner Kniff in die Hand verrät in Sekunden, wie es um Ihre Hydrierung steht.</p>
	<p><u>Neue Studie: Essen wir zu viel Protein? Warum zu viel Fleisch und Wurst krank machen</u> Kein Fett, kein Gluten, kein Zucker. Und jetzt auch noch das Eiweiß: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass zu viel proteinhaltige Lebensmittel uns krank machen können. Was hinter der Studie steckt.</p>
	<p><u>10 Anzeichen, dass Ihr Schlaf nicht gut ist</u> Etwa ein Drittel der Deutschen meinen, dass sie schlecht schlafen und unter Schlafstörungen leiden. Doch woran erkennt man eigentlich einen schlechten Schlaf? Diese 10 Anzeichen geben Aufschluss</p>