







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 09 18 – 09

	<p><u>7 Frühstücks-Zutaten, mit denen Sie abnehmen</u> Es gibt keinen besseren Start in den Tag als ein köstliches Frühstück. Und wenn Sie dabei diese Dinge essen, nehmen Sie sogar ab.</p>
	<p><u>Himbeeren, Brombeeren & Co: Darum sind Beeren so gesund</u> Beeren haben zurzeit Hochsaison. Das solltest du nutzen, denn schon eine Schale Früchte pro Woche stärkt das Immunsystem, Gedächtnis, Augen und Zähne.</p>
	<p><u>Ernährungstipps: Das sind die fünf gesündesten Lebensmittel</u> Es gibt einige Lebensmittel, die gesünder sind als andere. Und dann gibt es noch solche, die so eine hohe Nährstoffdichte haben, dass es schier unglaublich sind.</p>
	<p><u>Darum haben Eier unterschiedliche Farben</u> Weiß, braun und sogar grün: Hühnereier müssen nicht erst bunt bemalt werden, sondern haben schon von Natur aus unterschiedliche Farben. Aber warum ist das eigentlich so? Wir klären auf, warum Hühnerschalen so verschieden aussehen.</p>
	<p><u>Warum Sie Ihren Kaffee schon immer falsch gemacht haben</u> Wissen Sie, was einen Mokka von einem Macchiato unterscheidet? Damit Ihnen aber der perfekte Kaffeegenuss gelingt, sollten Sie beim Brühen einige Expertentipps beherzigen.</p>
	<p><u>Herzschwäche: Diese Symptome sollte man nicht ignorieren</u> Wenn das Herz schwächelt - Chronische Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz genannt, ist eine der häufigsten Erkrankungen im Alter und oft Todesursache. Doch dafür muss die Diagnose erst gestellt werden und das geschieht oft erst spät, da sich die Beschwerden schleichend entwickeln. Bei diesen Anzeichen sollte man zum Arzt.</p>