

Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 01 19 – 01

	<p><u>Finger weg von Wattestäbchen: So werden die Ohren trotzdem sauber!</u></p> <p>Viele Menschen benutzen ihr Leben lang Ohrenstäbchen, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Doch Experten raten von dem Gebrauch dringend ab, weil sie dem Trommelfell schaden können. Wie die Ohren trotzdem sauber werden...</p>
	<p><u>5 Tipps gegen Völlegefühl nach dem Essen</u></p> <p>Das Fresskoma nach Weihnachten ist fast schon Tradition. Doch bereits in der Adventszeit wird Ihr Magen auf die Probe gestellt. Diese 5 Tipps helfen gegen das Völlegefühl nach dem Essmarathon</p>
	<p><u>Ist vegane Ernährung für die Gesundheit gefährlich?</u></p> <p>Keine Milch, keine Eier und schon gar kein Fleisch oder Fisch: Wer auf tierische Produkte in seiner Ernährung verzichtet, sollte sich einiger gesundheitlicher Risiken bewusst sein.</p>
	<p><u>Das passiert, wenn Sie morgens Wasser auf leeren Magen trinken</u></p> <p>Dass ausreichend Flüssigkeit wichtig für unseren Körper ist, hören wir ja immer wieder. Was aber geschieht, wenn Wasser direkt nach dem Aufstehen getrunken wird? Wir verraten es Ihnen</p>
	<p><u>Schnarchen: Für Frauenherzen riskanter</u></p> <p>Schnarchen ist nicht nur ein Problem für den Bettnachbarn. Zumindest wenn nächtliche Atemaussetzer (obstruktive Schlafapnoe) hinzukommen, kann es für den Schnarcher selbst sogar gefährlich werden. Besonders bei Frauen.</p>
	<p><u>Diesen Avocado-Fehler machen wir alle</u></p> <p>Ja, Avocados sind gesund! Doch wenn Sie bei der Zubereitung diesen typischen Fehler machen, kann die Frucht ganz schnell der Gesundheit schaden</p>