







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 02 19 – 02

	<p><u>Weißkohl – warum wir die zeitlose Vitaminbombe öfter essen sollten</u></p> <p>Ein typisch Gericht? Weißkohl, Weißkraut, Sauerkraut. Klingt unspektakulär, ist es aber ganz und gar nicht. Wie du dem Altbekannten neuen Schwung verleihst und warum das gut für dich ist – das erfährst du hier.</p>
	<p><u>Sind Kartoffeln eigentlich gesund?</u></p> <p>Kartoffeln sind nicht nur im deutschsprachigen Raum beliebt, in der internationalen Rangliste der meist gegessenen Lebensmitteln landen sie auf Platz vier. Aber ist es auch gesund, viele Kartoffeln zu essen? Helfen sie beim Abnehmen? Und: Muss ich die Schale wegschneiden?</p>
	<p><u>Herzrasen, Kopfschmerzen: Wie viel Tassen Kaffee am Tag sind zu viel?</u></p> <p>Wir lieben ihren Kaffee. Zwar galt er lange Zeit als nervenschädlich, herzbelastend und magenreizend, aktuellere Studien wiederum legen nahe, dass der braune Sud womöglich gar nicht so schädlich ist, sondern sogar geradezu gesund. Doch wie viel Tassen Kaffee sind denn eigentlich gesund – und wann sind es zu viele?</p>
	<p><u>Sauna bei Erkältung: Ist das wirklich gesund?</u></p> <p>Kann ich in die Sauna bei Erkältung? Lassen sich die Krankheitserreger ausschwitzen? Was gut ist und was du besser vermeiden solltest, erfährst du hier.</p>
	<p><u>Das passiert mit dem Körper, wenn man keinen Alkohol mehr trinkt</u></p> <p>Der Aperol Spritz als Aperitif, ein guter Wein zum Abendessen, der Champagner zum Anstoßen. Es gibt viele Gründe, Dinge mit Alkohol zu begießen. Es gibt allerdings genauso viele damit aufzuhören. Das mindert nicht den Spaß. Und verschönert das Leben. Was passiert mit dem Körper, wenn man ganz auf Alkohol verzichtet</p>
	<p><u>Gesund oder ungesund? Die größten Lügen über Getränke</u></p>