







**Links die Sie interessieren könnten...**

**Thema: Leben und Gesundheit / 08 19 – 08**

	<p><b><u>Fruchtsaft, Direktsaft, Saft-Konzentrat, Nektar: Was ist eigentlich was und worauf sollte man beim Kauf achten?</u></b></p> <p>In der Alltagssprache sprechen wir eigentlich immer von "Saft", egal ob Orangen- oder Apfelsaft. Doch so einfach ist es heutzutage eigentlich gar nicht mehr.</p>
	<p><b><u>Warum trinken so viele Fluggäste Tomatensaft?</u></b></p> <p>„Einen Tomatensaft, bitte!“ Nirgendwo hört man diesen Satz so oft wie im Flugzeug, aber warum schmeckt uns gerade über den Wolken das knallrote Getränk so gut?</p>
	<p><b><u>Wie Blaubeeren den Blutdruck senken</u></b></p> <p>Ob im Joghurt oder als Snack für Zwischendurch: Die auch Heidelbeeren genannten Früchte werden immer beliebter.</p>
	<p><b><u>30 gesunde Lebensmittel, die die Fettverbrennung ankurbeln</u></b></p> <p>Regelmäßiger Sport kann Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren, aber eine kontrollierte Ernährung ist der wahre Schlüssel dafür.</p>
	<p><b><u>Meist verkaufter Cocktail der Welt: Aperol Spritz - woher er kommt und warum die Amerikaner ihn nicht mögen</u></b></p> <p>Der Aperol Spritz gehört zu den meistverkauften Cocktails weltweit. Der besteht aus dem Bitterlikör Aperol, der mit Prosecco und Soda-Wasser aufgefüllt wird. Aber woher kommt der Cocktail überhaupt und wie kam er zu seinem Namen?</p>
	<p><b><u>Wie viel trinke ich eigentlich?: In diese Falle tappen die meisten bei ihrem Glas Wein!</u></b></p> <p>Einen Drink am Wochenende, ein kaltes Bier im Biergarten – Alkoholkonsum ist für die meisten Alltag. Viele Deutschen messen ihren Konsum in der Anzahl der Gläser, die Ernährungswissenschaften rechnen aber mit Einheiten. So sind auch die Richtwerte für einen gesunden Alkoholkonsum angegeben. Im Alltag sorgt das für Verwirrungen und es ist einfach, über das Ziel hinauszuschießen.</p>