







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

**Thema: Leben und Gesundheit / 09 19 – 09**

	<p><b><u>Herzgesunde Ernährung: 10 Lebensmittel</u></b> Bereits jeder Vierte bis Fünfte leidet in seinen Dreißigern bereits an Bluthochdruck, einer Hauptursache für Gefäßverkalkung und somit auch für einen Herzinfarkt und Schlaganfall.</p>
	<p><b><u>Wie viel Wasser am Tag soll ich trinken?</u></b> Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch? Und wie ermittle ich meinen eigenen Bedarf?</p>
	<p><b><u>Warum unsere Tomaten aus dem Supermarkt nach nichts mehr schmecken</u></b> Auf italienischen Wochenmärkten gibt es Tomaten in allen Formen und Farben. Doch die sucht man in unseren Supermärkten vergeblich. Warum ist das so? Und wieso schmeckt die Tomate nach nichts mehr?</p>
	<p><b><u>Lebensmittel länger frisch halten: Die besten Tricks.</u></b> Obst, Gemüse, Nüsse und mehr: Mit den richtigen Tipps zur Aufbewahrung sind Nahrungsmittel deutlich länger haltbar</p>
	<p><b><u>Pflaumen: 7 Gründe, warum das Obst so gesund ist</u></b> Pflaumen sind wahre Powerfrüchte, denn sie haben gleich eine Vielzahl an gesunden Eigenschaften.</p>
	<p><b><u>Hilft Cola wirklich gegen Übelkeit?</u></b> Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden oder Übelkeit ... die beste Medizin soll laut den übermittelten Hausmittel-Regeln ein Glas Cola sein.</p>