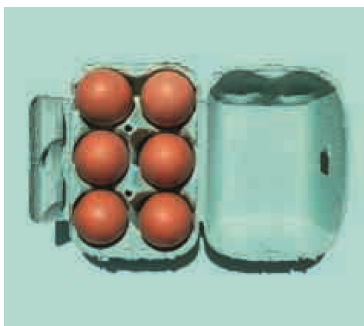




# Langsame Songs halten schlank

Wenn im Hintergrund softe Musik läuft, lässt man sich beim Essen mehr Zeit und nimmt dadurch auch weniger Kalorien zu sich als schnelle Esser. Besonders intensiv wirkt ein langsames Legato-Spiel, wie dänische Forscher

herausfanden. Sie gehen davon aus, dass man sich beim Kauen dem entspannten Rhythmus der Musik anpasst. Umgekehrt könnten schnelle Rhythmen ein natürliches Mittel gegen Appetitlosigkeit sein. Also: Spotify an und genießen.



## Drei unterschätzte Lebensmittel

Ihnen wird Schlechtes nachgesagt, dabei hat das Cholesterin aus **Eiern** weniger Einfluss auf die Arterien als oft angenommen. Dafür liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Jod. Auch nährstoffreich sind **tiefgekühlte Kräuter**, da sie nach der Ernte direkt eingefroren werden. So bleibt zudem der Geschmack super erhalten. Und wer täglich zwei Portionen **Milchprodukte** zu sich nimmt, schützt sein Herz, denn damit hält man den Blutdruck niedrig.

# 54%

## TRÖSTEN SICH MIT EINER TASSE KAFFEE

*Laut einem aktuellen Report von Tchibo greift mehr als die Hälfte der Deutschen in Frustrationsphasen zu Koffein. Süßes (12 Prozent) und Alkohol (3 Prozent) landeten auf den hinteren Plätzen.*



# News

Müde? Kommt mal vor im trüben Herbst. Aber diese **IDEEN** bringen Sie jetzt schnell wieder in Schwung



### STARTKLAR

... sind Sie, wenn der Tag mit Müsli in Joghurt oder Milch beginnt. Diese zwei (Weihenstephan und Andechser) lassen sich bis zum Hof zurückverfolgen.



### DAS BESTE FLEISCH

... kommt aus dem Wald: Es ist bio und fettarm. Die Schwarzwälder Küchenchefin Viktoria Fuchs kreiert damit innovative Gerichte wie Wildschwein Dim Sum. 25 Euro, Südwest Verlag



### VEGGIE-TOPPING

... auf knusprigem Ofengemüse ist eine gesunde Alternative. Etwa ein Dressing aus Roter Bete, Meerrettich und Sauerkirsche. 325 ml, ca. 5 Euro, spicenerds.com

### IMMUN-BOOSTER

... und leckerer Energie-Kick: Der Orange-Kurkuma-Shot ist beides. Durch die schonende Kaltpressung bleiben wichtige Vitamine erhalten, zudem wird auf Zusatzstoffe verzichtet. 12er-Box ca. 35 Euro, wholey.de