



## Unsere Ernährungsbiografie – Wer sie kennt, lebt gesünder

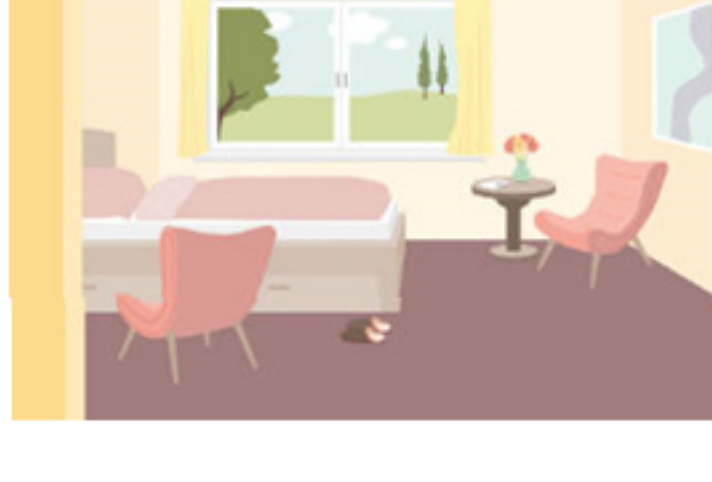
Was verrät das, was meine Mutter oder meine Oma gegessen hat, über mich selbst? Der Ernährungsmediziner Hans Konrad Biesalski gibt Antworten. [Zum Beitrag mit Gewinnspiel](#)

## NEWSLETTER

\*[Anrede]\*

lesen Sie, was Sie über Ihre Ernährungsbiografie wissen sollten, wo Sie bei Essstörungen Hilfe finden, warum Sie Blut spenden sollten, ob Augen-Yoga hilft und wie man in einem schönen Krankenzimmer schneller gesund wird.

Ihr Redaktionsteam von *so gesund*



### Krankenzimmer: Ein Raum, der heilt

Wird man in einem schönen Krankenzimmer schneller wieder gesund? Ja, sagt Prof. Dr. Tanja Vollmer, Architekturpsychologin. Worauf es ankommt. [Zum Beitrag](#)



### Magersucht, Bulimie, Binge Eating: Onlineangebote bei Essstörungen

Hier finden Sie Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und Informationen zu Essstörungen. [Zum Beitrag](#)



### Naturkosmetik: Schönes Vorbild

Wie knallige Lippenstifte, Metallic-Lidschatten und Nagellacke es schaffen, den Kriterien für Bio-Kosmetik zu entsprechen. [Zum Beitrag](#)



## Blut spenden und Leben retten

Durch Unfall oder Krankheit kann jeder Mensch plötzlich auf eine Blutspende angewiesen sein. Die wichtigsten Fakten. [Zum Beitrag](#)

ANZEIGE

★★★★★  
**Romantik- & Wellnesshotel Deimann**  
im Stil eines Gutshofs  
erstklassige Restaurants  
weitläufige Bade- und Saunalandschaft  
Wellness- & Fitnessbereiche  
27-Loch-Golfanlage  
[www.deimann.de](http://www.deimann.de)

### Luxus-Urlaub im Sauerland zu gewinnen

Das Hotel Deimann ist mit seiner perfekten Mischung aus Aktivurlaub und Entspannung die erste Adresse für Ihren Urlaub oder Ihr Wochenende im Hochsauerland. [Zum Gewinnspiel](#)



### Komm her, du Lauch!

Dieser Saisonliebhaber hat sich als Schimpfwort und Nationalsymbol durchgesetzt – ist aber vor allem ein vielseitiges Gemüse. [Zum Beitrag](#)



### Augen-Yoga: Endlich ohne Brille?

Unsere Autorin hat einen Traum: wieder klar sehen können. Ob Augen-Yoga hilft? Ein Selbstversuch. [Zum Beitrag](#)



## Rezept: Anti-Cholesterin-Hühnchen-Curry

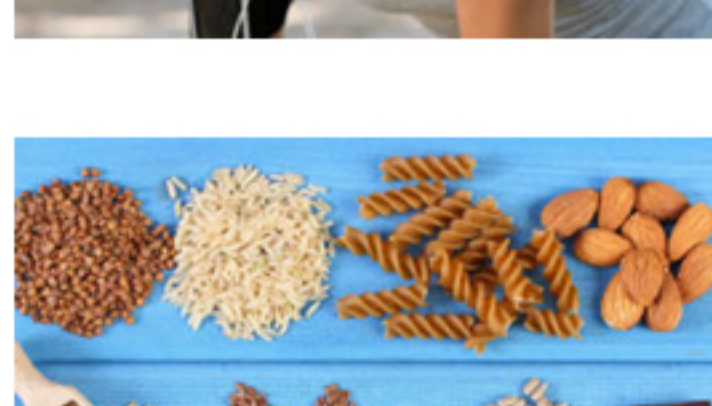
Mit diesem idealen One Pot Wonder bereiten Sie Familie und Freunde ein Fest. Das Hühnerfleisch ist jederzeit austauschbar gegen Fisch, Meeresfrüchte oder Tofu. [Zum Rezept](#)

## Weitere interessante Themen aus unserem Archiv:



### Einmal in der Woche Sport reicht aus

Gute Nachrichten für Wochenendsportler: Schon ein- bis zweimal in der Woche Sport verringert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. [Zum Beitrag](#)



### Magnesiumaufnahme schützt vor Herzversagen, Schlaganfall und Diabetes

100 Milligramm Magnesium zusätzlich am Tag verringern das Risiko für bestimmte Erkrankungen. Welche Rolle Magnesium im Stoffwechsel spielt. [Zum Beitrag](#)

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

[Dann leiten Sie ihn gern weiter!](#)

Unter allen Newsletter-Abonnenten

verlosen wir tolle Gewinne!

### NEWSLETTER-Gewinnspiel



Jetzt anmelden und gewinnen!



Wir freuen uns über Ihre Anregungen: [redaktion@so-gesund.com](mailto:redaktion@so-gesund.com)