

# /trend

Scharf, schärfer,

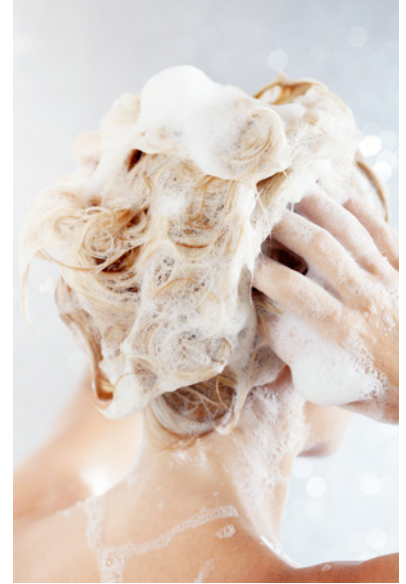
## Chili.

**So gesund ist die feurige Schote.**

Wer draufbeißt, dem stockt meist der Atem. Aber: Das Geschmackserlebnis Chili steht in völligem Gegensatz zur Wirkung. Erwiesenermaßen trägt der Inhaltsstoff Capsaicin zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Reduktion von Gefäßablagerungen, zur Linderung von Muskelschmerz, zur Besserung bei rheumatischen Krankheiten bei, beugt Krebs vor und hilft beim Abnehmen. Wer regelmäßig Chili isst, lebt laut einer Untersuchung aus Peking angeblich sogar länger. Probieren Sie einfach mal ein paar scharfe Gerichte aus!



Ein Rezept und weitere Infos finden Sie im Online-Magazin: [www.audibkk.de/gesundheit/chili](http://www.audibkk.de/gesundheit/chili)



## No-Poo?

Ein neuer Trend: Wer seine Kopfhaut regenerieren und die Talgproduktion reduzieren möchte, sollte ausschließlich Wasser zum Waschen benutzen oder Haarseife mit natürlichen Inhaltsstoffen und ohne Zusätze wie synthetische Tenside, Silikone und Konservierungsstoffe verwenden. Mit etwas Geduld hat sich nach ca. sechs Wochen die Kopfhaut umgestellt. Das Haar wird voller, kräftiger und erhält den eigenen Glanz zurück. Zusätzlicher Pluspunkt: Im Gegensatz zu handelsüblichen Shampoos kommen feste Haarseifen ganz ohne Plastikverpackung aus und lassen sich zudem viel sparsamer dosieren.

Frage des Monats:

## Ist der Schlaf vor Mitternacht der beste?

Klare Antwort: Nein! Aber er ist äußerst wertvoll. Am tiefsten, intensivsten und deshalb besonders erholsam ist der Schlaf in den ersten zwei bis vier Stunden der Nachtruhe. Wann diese Nachtruhe beginnt, hängt von den individuellen Lebensum-

ständen ab. Wichtig ist ein regelmäßiger Schlafrhythmus, ein ruhiges, abgedunkeltes Schlafzimmer, eine Matratze mit hohem Liegekomfort und eine empfohlene Raumtemperatur von 18 bis 21 Grad. Und dann: Schlafen Sie gesund!

## Phubbing?!

... ist eine Mischung aus „snubbing“ (jemanden vor den Kopf stoßen) und Phone. Es bedeutet, sich andauernd mit dem Smartphone zu beschäftigen, anstatt sich seinem Partner zuzuwenden. Im Rahmen mehrerer Studien wurde herausgefunden, dass sich das negativ auf die Zufriedenheit einer Beziehung auswirken kann. Das allgemeine Wohlbefinden ist beeinträchtigt und Erkrankungen wie Depressionen werden begünstigt. Fühlt sich doch eh viel besser an, dem anderen tief in die Augen zu schauen als auf den nächsten Like zu warten. ;)