

„GUTES ESSEN, SCHLECHTES ESSEN“ VIDEOS

Im neuen Wissensformat „Gutes Essen, schlechtes Essen“ klärt Ernährungswissenschaftler Achim Sam unterhaltsam und informativ über das Thema Essen und Ernährung auf. Hier erfahren Sie alles rund um Ernährungstrends, warum bestimmte Lebensmittel gesund sind und was sie im Körper bewirken.

Zum Anschauen der Clips auf dem Smartphone einfach den jeweiligen QR-Code abschnappen.



So gesund ist Kaffee wirklich

Ist Kaffee gesund oder ungesund? Ernährungswissenschaftler Achim Sam erklärt wie Koffein auf den Körper wirkt, wie viel Kaffee pro Tag gesund ist und worauf es sonst noch ankommt.



So machst du dein Essen gesünder

Gute Fette, wenige Carbs, viele Vitamine: Die richtige Ernährung ist doch eigentlich ein Kinderspiel – oder etwa nicht? Ernährungswissenschaftler Achim Sam erklärt euch, wie ihr das Beste aus eurer Ernährung holen könnt, zum Beispiel beim Dampfgaren. Weitere Tipps und Tricks gibt's im Video.



Einheimische Superfoods: Blaubeere & Erdbeere vs. Goji & Acai

Superfood aus Deutschland: Ernährungswissenschaftler Achim Sam erklärt, welche unserer einheimischen Beeren es locker mit den importierten Superfoods, wie Goji oder Acai, aufnehmen können.



Welche Zuckeralternativen taugen was?

Ein Leben ohne süße Naschereien? Damit würden wir nicht nur auf spannende Geschmackserlebnisse verzichten, sondern auch ziemlich dumm dastehen – schließlich versorgt Zucker unser Gehirn mit lebenswichtiger Energie. Ernährungswissenschaftler Achim Sam verrät euch, warum zu viel Zucker ungesund ist und bei Zucker-Alternativen Vorsicht geboten ist.



Alle Videos finden Sie auch auf dem IKK classic-YouTube-Kanal in der Rubrik "[Gutes Essen, schlechtes Essen](#)" und unter diesen Links:

[So gesund ist Kaffee wirklich](#)
[So machst du dein Essen gesünder](#)

[Einheimische Superfoods](#)
[Welche Zuckeralternativen taugen was?](#)