

Heidelbeeren sind ein Anti-Aging-Mittel

(GMH) Warum Geld für teure Kosmetik ausgeben, wenn es ganz natürliche und effiziente Anti-Aging-Mittel beim Obstbauern aus der Region gibt? Antioxidantien heißen die wertvollen Inhaltsstoffe in den Beeren. Vor allem bei Heidelbeeren heißt es nun: unbedingt zugreifen.



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Schönheit kann man auch in Händen halten: Heidelbeeren enthalten neben Antioxidantien viele andere wertvolle Inhaltsstoffe, die sich alle positiv auf die Haut und die Gesundheit auswirken.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/07/GMH_2018_27_04.jpg

Jetzt ist wieder Beerenzeit. All die leckeren Früchte, die direkt vor unserer Haustür wachsen, sollten jetzt täglich mehrmals auf dem Speiseplan stehen. Denn die köstlichen Kleinen trumpfen nicht nur mit minimalem Kaloriengehalt und supergesunden Inhaltsstoffen auf, sie sind auch ein echtes Schönheits-Elixier. Ob Erdbeere, Himbeere oder eben die Heidelbeere: Frisch vom Produzenten sind Beeren nicht nur eine leckere Erfrischung in der heißen Sommerzeit, sie zaubern ganz nebenbei einen strahlenden Teint



und sind eine wahre Verjüngungskur für die Haut. Das liegt vor allem an dem hohen Gehalt an antioxidativen Stoffen. Diese bilden eine Schutzschild gegen die freien Radikale, die als Verursacher von Falten, Runzeln und Altersflecken gelten. Antioxidantien sind sogar in der Lage, bereits beschädigte Zellen zu reparieren. Alle Beeren enthalten Antioxidantien und sind Jugend-Juwelen im Miniformat. Das größte Jungbrunnen-Talent haben die Heidelbeeren – sie sind die Zellschützer Nr. 1.

Je dunkler die Beeren, desto höher ist der Anti-Aging-Effekt

Der Grund für den besonders hohen Antioxidantien-Gehalt ist der Farbstoff Anthocyan, der allen Beeren eine intensive Färbung verleiht. Als Faustregel gilt: Je dunkler die Beeren, desto mehr des Anti-Aging-Farbstoffs steckt darin und desto schöner machen sie. Kein Wunder also, dass die dunkelblauen Heidelbeeren die Honigmelonen um das 33-fache schlagen. Doch Heidelbeeren überzeugen auch im Vergleich mit hochwertigen Anti-Aging-Kosmetikprodukten. Zwar enthalten Cremes und Seren auch Antioxidantien – aber nur die, die man über die Nahrung aufnimmt, gelangen auch garantiert in die Körperzellen.

Ein weiterer Grund, warum Heidelbeeren schlemmen effektiver ist als cremen, ist der: Heidelbeeren enthalten neben Antioxidantien viele andere wertvolle Inhaltsstoffe, die sich alle positiv auf die Schönheit auswirken. Die prallen, saftigen Beeren machen zum Beispiel auch deswegen schön, weil sie den Zellen viel Feuchtigkeit spenden. Eine gut hydrierte Haut altert wesentlich langsamer, denn die Feuchtigkeit gibt der Haut ihre Geschmeidigkeit, ihre Zartheit und ihr Strahlen wieder.

Diese Anti-Aging-Stoffe stecken in Heidelbeeren

Heidelbeeren haben von Juni bis September Saison. Sie enthalten eine ganze Apotheke an wertvollen Anti-Aging-Stoffen. Zink zum Beispiel. Das Spurenelement ist für eine schöne Haut besonders wichtig, denn es spielt bei fast allen Stoffwechselgeschehen eine wichtige Rolle. Oder die beiden Schönheits-Vitamine E und C. Beide machen die Haut praller, elastischer und geschmeidiger. Vitamin E, weil es die Mikrozirkulation stimuliert – das bindet die Feuchtigkeit in der Haut. Vitamin C, weil es die Produktion von Kollagen ankurbelt – das polstert die Haut von innen auf. Nebenbei hat Vitamin C sogar noch einen weiteren Anti-Aging-Effekt: Es



ist unentbehrlich beim Fettabbau. Nur, wenn der Körper genügend von dem Schlank-Vitamin hat, kann er überflüssiges Fett wegschmelzen.

Weitere aktuelle Informationen und viele wertvolle Tipps zu deutschem Obst finden Sie auf Facebook unter: <https://www.facebook.com/ObstausDeutschland> und auf Twitter unter: <https://twitter.com/ObstausD>