Klein aber oho! Diese Früchte zeigen große Wirkung

BEERENSTARKE Superfoods

meinTV – magazin hat die gesündesten Beeren auf den Prüfstand gestellt und zeigt, wie deren Inhaltsstoffe tatsächlich wirken.

Stachelbeeren

Die zahlreichen B-Vitamine sowie das enthaltene Kalium, Eisen, Phosphor und Magnesium in der Stachelbeere wirken sich **positiv auf das Wachstum von Haaren, Nägeln, Knochen und Zähnen aus.** Dank eines ebenfalls sehr hohen Vitamin-C-Gehalts reichen bereits 150 Gramm der Früchte aus, um damit den Bedarf eines kompletten Tages zu decken. Das Spurenelement **Silizium kann zudem vorbeugend gegen Krampfadern und Besenreiser wirken.**

Erdbeeren

Die Klassiker unter den Beeren haben einen verjüngenden Effekt auf den Körper: **Die Antioxidantien schützen den Körper vor Zellschäden. Dazu gehört auch das Instandhalten gesunder Haut.** Das enthaltene Folat ist insbesondere für schwangere Frauen empfehlenswert: Der Stoff unterstützt die Zellvermehrung und Blutbildung. Rund 25 Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe) enthält die Erdbeere. Einige davon sind für die Farbgebung verantwortlich, andere haben einen praktischen Nutzen: **Sie stärken die Herzgesundheit.**

Blaubeeren

Bei gerade einmal 43 Kilokalorien pro 100 Gramm ist das kleine Superfood nicht nur hilfreich beim Abnehmen, sondern **versorgt den Körper auch mit Vitamin C, Eisen, Kalium, Folsäure sowie Zink.** Blaubeeren enthalten Serotonin – also jenen Botenstoff, der für Glücks-gefühle sorgt und damit auch gegen Depressionen angewandt wird. Zudem sind die getrockneten Früchte ein **bewährtes Hausmittel gegen Verdauungsbeschwerden jeder Art.**

Acerola

Von allen Pflanzen hat die Acerola-Kirsche **den höchsten Vitamin-C-Gehalt.** Besonders während der kälteren Monate **beugt der Verzehr der kleinen Vitaminbomben so z. B. Erkältungen vor.** Zudem wirkt die Kirsche zellverjüngend und senkt auf diese Weise auch das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Goji-Beeren

Die in China als „Beere des Lebens" bezeichnete Goji-Beere ist besonders **reich an Antioxidantien, die den Körper vor Stress bewahren.** Sie unterstützen den Körper bei der Produktion von Cholin, das wiederum vor Schädigungen am Nervengewebe schützt. Dazu helfen die in hohen Dosen enthaltenen Nährstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium der Instandhaltung der Leber.

Acai-Beeren

Die Acai-Beere gilt als eines der vielseitigsten Superfoods. Ihre Omega-3-Fettsäuren helfen z. B. bei der Produktion wichtiger Hormone und schützen das Herz präventiv vor Schäden. **Das enthaltene Vitamin C stärkt das Immunsystem** und steuert die L-Carnitin-Produktion, die wiederum die Fettverbrennung in den Muskeln anregt. Vitamin B3 unterstützt die Verarbeitung von Kohlenhydraten und Eiweißen und **kurbelt so den Stoffwechsel an.**

Aronia-Beeren

Keine Frucht enthält mehr Anthocyane (pflanzliche Farbstoffe) als die Aronia-Beere. Diese geben ihr mitunter **eine entzündungshemmende Wirkung und beeinflussen das Sehvermögen auf positive Weise.** Die enthaltenen Flavonoide sorgen derweil für eine Entspannung der Gefäßwände und verbessern so den Blutfluss. Zusätzlich beinhaltet die Aronia-Beere **eine ganze Palette gesunder Vitamine, von A, B und C bis hin zu K.**

Cranberries

Im frischen, unverarbeiteten Zustand enthält die rote Beere zahlreiche Pflanzenstoffe, die bei Verzehr Bakterien bekämpfen und **z. B. vorbeugend gegen Blasenentzündungen wirken.** Auch für die Zahngesundheit können die kleinen Früchtchen eingesetzt werden: **Sie mindern das Risiko der Bildung von störendem Plaque.** Wer täglich einen halben Liter Cranberrysaft zu sich nimmt, beugt damit außerdem weiteren schweren Erkrankungen vor, darunter beispielsweise auch Diabetes, Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Leiden.

Fotos: Pixabay; Pidjumbo; Fotolia / Andrey Popov / Luis Echeverri Urrea / 9dreamstudio / Drobot Dean

Aufgewacht!

Mit diesen Tricks kommen Sie morgens aus den Federn

Wer ein Problem damit hat, in den momentan recht dunklen Morgenstunden richtig wach zu werden, kann sich eine Reihe einfacher Tricks zunutze machen.

✖ **Ein Wasserglas und ein Waschlappen auf dem Nachttisch helfen am frühen Morgen Wunder.** Wer sich damit kurz das Gesicht befeuchtet, kurbelt seinen Kreislauf an.

✖ Aufstehen fällt leichter, wenn man bei kalten Temperaturen einschläft und bei warmen wieder aufwacht. Eine Zeitschaltuhr an der Heizung schafft Abhilfe. **Die optimale Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt bei 17 - 22° C.**

✖ Wer nach dem Klingeln des Weckers noch **zehn Minuten liegen bleibt und dabei seine Lieblingssongs hört,** kommt garantiert besser aus den Federn!

Die preiswerteste Zahnbürste

Die elektrisch betriebene Zahnbürste ist der Handzahnbürste in punkto Gründlichkeit weit voraus. Doch überteuerte Spitzenmodelle, die mehrere hundert Euro kosten, schrecken gerne mal von einem Kauf ab. Stiftung Warentest beweist nun: Die richtige Zahnpflege muss nicht teuer sein.

✖ Unter den drei aktuellen Testsiegern findet sich auf **dem zweiten Platz die „Oral-B Vitality Cross Action" wieder – zum Spitzenpreis von 17,-- Euro.** Minimal besser schnitt die „Oral-B Genius 9000" ab – die ist dafür aber auch gut 100,-- Euro teurer.

✖ Wichtig ist jedoch nicht nur das Modell, sondern auch die **Anpassung der Putztechnik an den Bürstenkopf.** Dieser wird bei runder Form auf dem Zahnfleischrand angesetzt und dann parallel an den Zähnen entlang geführt.

✖ Und Achtung: die Bürste reinigt nur 70 % der Zahnoberfläche – **Zahnseide deckt den restlichen Teil ab.**