Gesunder Snack für zwischendurch: Getrocknete Goji-Beeren

Turbo für die Fettverbrennung

➜ Wer für die **Bikini-Figur** einige Pfunde loswerden will, muss viel Obst und Gemüse essen, täglich mindestens 2,5 l Wasser trinken und sich viel bewegen. **Goji-Beeren unterstützen das Abnehmen:** Reichlich Vitamin C fördert die Fettverbrennung, und der vollwertige Mix aus Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen **dämpft Heißhunger.** Der entsteht, weil im Essen (vor allem in Fastfood, Fertiggerichten) zu viele leere Kalorien ohne Vitalstoffe und zu viel Zucker stecken.

Starke Nerven und gute Laune

➜ Durch **falsche Ernährung** kriegen viele Frauen zu wenig B-Vitamine und Mineralstoffe, die aber für die Nerven wichtig sind. US-Forscher nennen Goji-Beeren auch „Happy Berries", denn sie **liefern den richtigen Mix für gute Laune und Nervenstärke.** Vitamin B3 (4,5 mg pro 100 g) fördert das Glückshormon Serotonin. Das hebt die Stimmung, **hilft beim Einschlafen.** Zink (2 mg) aktiviert Konzentrationshormone. Und Mangan (1,3 mg) hilft bei der Bildung von Dopamin (macht optimistisch) und dem zweiten Glückshormon, Noradrenalin, das stressfest und selbstsicher macht.

Wie viel braucht man?

➜ Internationale Studien zeigen: Täglich die Menge getrocknete Beeren, die in die Hand passt, ist optimal. Das ist bei Erwachsenen mehr als bei Kindern, deshalb **sind die eigenen Hände ein gutes Maß.** Bei Erwachsenen sind das 20 bis 30 g. Andere Studien empfehlen täglich 50 g.

Einige Stoffe aus Goji-Beeren werden erst durch Hitze für den Körper optimal verwertbar (z. B. Lycopin für die Sehkraft), andere dann aber teils zerstört (z. B. Vitamin C). Einige Vitamine (z. B. Vitamin A) kann der Körper nur aufnehmen, wenn etwas Fett dabei ist. Alles kein Problem: Goji-Beeren (auch ihre winzigen Kerne) kann man frisch oder getrocknet kauen, als Tee aufbrühen, in Soßen, Suppen, zu Salaten und Gemüse, im Müsli essen. Sie schmecken auch in selbst gebackenem Brot oder Kuchen, im Pudding oder zu Eis. Am besten, man fragt im örtlichen Naturkost- oder Feinkostgeschäft, Bio- oder Asia-Laden nach Goji-Beeren (werden meist getrocknet angeboten). Goji-Produkte (z. B. Saft, Kapseln) gibt es auch in einigen Drogerien, Reformhäusern und Apotheken. Spezial-Versandhändler bieten Goji-Beeren und -produkte auch im Internet an.

Hautpflege von innen

➜ Im Sommer merken Frauen es besonders: **Ihre Haut ist dünner als Männerhaut.** UV-A-Strahlen von der Sonne lassen die Haut schnell altern, können Krebs auslösen. **Goji-Beeren liefern alles, was die Haut zum Eigenschutz vor Falten und Sonnenbrand braucht –** z. B. mit 12,6 mg pro 100 g doppelt so viele Carotinoide wie Möhren. Diese Stoffe schützen die Hautzellen vor schädlichen Freien Radikalen, die durch UV-Strahlen entstehen. Carotinoide sind auch für die Zellerneuerung wichtig, halten die Haut glatt und feucht. Zur Haut-Ernährung liefern die Beeren Vitamin C (120 mg), Zink (2 mg) und Kupfer (2 mg): Die drei Vitalstoffe sind nötig, damit sich Kollagen- und Elastinfasern in der Haut optimal vernetzen.

bildagentur online, Arcolmages, Superbild, Mauritius, Image Source, Wildlife