



Sich mal rasch gesund und munter essen? So einfach ist das nicht. Aber diese acht Lebensmittel machen uns immerhin schöner und gesünder.

1

Federkohl

Das dunkle Grün des Federkohls verrät: Hier steckt viel Chlorophyll drin und darin wiederum viel Magnesium. Das entspannt unsere Muskeln und hilft bei Kopfweg. Manche Stars schwören auf rohen Federkohl als Vitamin-C-Bombe im Smoothie.

2

Avocado

Avocados sind ein Powerlieferant. Eine Frucht besteht bis zu 30 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren - also aus den guten, die unseren Cholesterinspiegel senken. Ausserdem ist sie voll von Vitamin E, das uns tolle Haut und ein gesundes Herz beschert.

3

Dunkle Schokolade

Wer Schoggi mit einem hohen Kakaogehalt futtert, braucht kein schlechtes Gewissen zu haben: Kakao in seiner Rohform ist ein wahres Wundermittel für unsere Psyche. Er stimmt glücklich und wirkt so stimulierend wie Koffein, nur auf sanftere Weise.

4

Tomaten

Einige Tomaten essen, und - zack - sind Zellen, Gewebe und Organe vor freien Radikalen geschützt. Der dafür zuständige Stoff wird besonders gut in Kombination mit Fett abgegeben - Olivenöl zu Tomaten ist also ideal.

5

Broccoli

Das Sulforaphan im Broccoli ist eine Waffe gegen Krebs: Es soll nicht nur vorbeugend wirken, sondern auch die Heilungschancen erhöhen. Wichtig: Den Broccoli nicht zu lange dünsten, sonst macht sich das Antioxidans vom Acker. Oder aber man isst ihn einfach roh.

6

Heidelbeeren

Anthocyane sind für das kräftige Blau der Heidelbeeren zuständig - und dafür, dass unsere Haut langsamer altert, wir besser gegen Krankheiten wie Diabetes geschützt sind und unser Gehirn prima funktioniert. Morgens ins Müesli mischen!

7

Linsen

Preiswert schnell satt werden und dabei noch was Gutes für den Körper tun? Dafür gibts Linsen! Sie stecken voller Eiweisse - weshalb sie vor allem für Vegis ein super Fleischersatz sind.

8

Wildlachs

Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen, ist so wichtig, weil sie unser Körper nicht selbst produzieren kann. Besonders Wildlachs enthält viel davon. Einmal pro Woche gegessen, verringert er sogar das Risiko eines Herzinfarkts. Tipp: Das MSC-Zertifikat auf dem Lachs garantiert nachhaltige Fischerei.