

ISS DICH JUNG

Älter werden ist ein normaler Prozess – durch unsere Lebensweise können wir jedoch beeinflussen, wie das geschieht. Der Ernährung kommt dabei eine entscheidende Rolle zu.

ANTI-AGING AUF DEM TELLER

Hätten Sie's gewusst? Unsere Ernährung beeinflusst unseren Alterungsprozess – und umgekehrt. Je älter wir werden, desto weniger Energie, also Kalorien benötigt der Körper. Das heißt jedoch nicht, dass er auch weniger Nährstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe, braucht. Das Gegenteil ist der Fall: Um den Abbauvorgängen und der Hautalterung entgegenzuwirken, bedarf es einem Plus an diesen Vitalstoffen.

Warum ist das so? Unsere Zellen erneuern sich ständig – doch mit zunehmendem Alter lässt diese Fähigkeit nach. Eine unausgewogene Nahrungszufuhr kann diesen Prozess sogar beschleunigen. Die richtige Ernährung hingegen kann helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren. Dadurch werden unsere Zellen geschützt sowie die Regeneration von Haut und Organen unterstützt.

Was kann man tun? Eine geringere Menge an Lebensmitteln muss also mehr Nährstoffe liefern, ganz nach dem Motto „Qualität statt Quantität“. Greifen Sie daher vermehrt zu Lebensmitteln mit wenig Kalorien bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte (siehe rechts).

Fazit Eine bewusste Ernährung ist die beste Investition in ein langes, gesundes Leben. Setzen Sie auf unverarbeitete Lebensmittel mit reichlich Antioxidantien, gesunden Fetten und Vitaminen.

Unser Tipp

Wählen Sie aus dem vielfältigen Frische-Angebot unserer Märkte täglich 2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse! So versorgen Sie Ihren Körper optimal mit dem Besten aus der Natur!

Fisch & Käse – für starke Knochen

Käse und andere Milchprodukte sind eine gute Quelle für Kalzium – der Nährstoff, der Knochen und Zähne stark macht. Fettreicher Fisch wie Hering, Aal und Lachs liefern nicht nur Omega-3-Fettsäuren, sondern auch Vitamin D, das für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung ist. Dieses kann der Körper unter Einfluss von Sonnenlicht aber auch selbst herstellen.



Nüsse, Kerne, Samen – liefern Power

Diese knackigen kleinen Dinger enthalten wertvolle Fette, z. B. Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und die Blutfettwerte auswirken können. Dazu liefern Nüsse Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Eisen sowie Vitamin E und einige B-Vitamine. Die enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Eine Handvoll Nüsse, Samen und/oder Kerne täglich passt ideal in die Anti-Aging-Ernährung!



Grüner Tee – bietet Zellschutz

Im grünen Tee sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, denen viele positive Eigenschaften nachgesagt werden. Lassen Sie den Tee 8-10 Minuten ziehen, um die Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Flavanoole, auch als Catechine bezeichnet, freizusetzen.

TOP ANTI-AGING-LEBENSMITTEL



Beeren – als natürliche Radikalfänger

Vor allem dunkles Beerenobst ist reich an Antioxidantien, auch Radikalfänger genannt. Sie schützen die Haut vor Zellschäden und frühzeitiger Alterung. Sorten wie Erd-, Him-, Brom-, Heidel- und Johannisbeeren enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die den Körper positiv unterstützen.



Paprika – für die Immunabwehr
Paprika enthält viel Vitamin C, das unser Immunsystem unterstützt und zur Gesunderhaltung der Haut und des Zahnfleisches beiträgt. Daneben fördert es die Wundheilung und unterstützt die Bildung von Knorpel und Knochengewebe. Reichlich Vitamin C ist übrigens auch in Schwarzen Johannisbeeren und Petersilie enthalten.



Fermentierte Lebensmittel – für eine gesunde Darmflora

Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut und eingelegtes Gemüse fördern eine gesunde Darmflora. Ein starker Darm unterstützt die Nährstoffaufnahme und reduziert Entzündungen, die zur Hautalterung beitragen.



„Anti-Aging“ aus den Märkten

Viele Produkte, die zu einer gesunden Ernährung beitragen, finden Sie auch in unseren Märkten.

Fotos: iherb (0), New Africa (0), GSDesign (0), Nataly Studio (0), emmerz (0), nadianb (0), Shutterstock



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!
Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de