

## Superfood Heidelbeere

Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) ist eine Art aus der Gattung der Heidelbeeren (*Vaccinium*) in der Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*).

Heidelbeeren sind wahrhaftige Superbeeren, denn sie beinhalten viel Vitamin C. Das in den Heidelbeeren enthaltene Vitamin C trägt zum einen zur Stärkung des Immunsystems bei, aber es verhilft auch zu einer strafferen Haut, da das Vitamin C die Kollagenbildung anregt.

Neben dem Vitamin C enthalten die Heidelbeeren auch noch eine beachtliche Menge Vitamin E. Vitamin E ist weitläufig als Schönheitsvitamin bekannt, da es u.a. den Alterungsprozess verlangsamt.

Beide Vitamine zählen zudem zu den Antioxidantien und verhelfen somit dabei freie Radikale abzufangen.

Daneben sind in dem Superfood auch Gerbstoffe vorhanden. Gerbstoffe wirken gegen Durchfall, hemmen die Vermehrung von Bakterien und beschleunigen die Heilung von Schleimhautentzündungen. Jedoch wird diese Wirkung vor allem bei getrockneten Heidelbeeren beobachtet.

Heidelbeeren enthalten aber nicht nur viele Vitamine, Mineralien und Gerbstoffe, sondern sind zudem auch ein guter Snack für all diejenigen, die auf ihre Figur achten möchten, denn 100g Heidelbeeren besitzen gerade einmal 37 Kalorien.

