

*Carotinoide*

## Top gesund oder riskant? So viel Beta-Carotin brauchen Sie wirklich

Carotinoide sind orange Pflanzenfarbstoffe, die in unserem Körper zahlreiche wichtige Aufgaben erfüllen – allen voran wirken sie als Antioxidantien und schützen unsere Zellen so vor Schäden durch freie Radikale. Das häufigste Carotinoid in unserer Nahrung ist das Beta-Carotin, das u. a. den Karotten ihre leuchtende Farbe verleiht. Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Es ist für uns ähnlich wichtig wie ein Vitamin – dennoch raten manche von der Einnahme eines Beta-Carotin-Präparates ab. Ist diese Warnung berechtigt? Wir haben für Sie die Fakten gecheckt.

Unsere besten Nahrungsquellen für Beta-Carotin sind logischerweise **orange bis rote Obst- und Gemüsesorten** wie Aprikosen, Karotten oder Süßkartoffeln. Doch auch **tiefgrüne Blattgemüse** sind reich an Beta-Carotin (z. B. Spinat, Grünkohl, Feldsalat).

Hier wird der orange Farbstoff lediglich überdeckt durch das Blattgrün.

Bekannt ist Beta-Carotin in erster Linie, weil es unsere wichtigste pflanzliche Quelle für **Vitamin A** ist: Aus einem Molekül Beta-Carotin gewinnt Ihr Körper durch Spaltung zwei Moleküle

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Rheuma- und Gelenkschmerzen 4

Mit unseren Ernährungsvorschlägen können Sie Rheuma- und Gelenkschmerzen lindern – oder sogar ganz besiegen. Das wird jetzt sogar schulmedizinisch bestätigt.

#### Ständige Müdigkeit ..... 5

Wenn Ihr Arzt sagt: „Müdigkeit ist in Ihrem Alter normal“, dann hat er Unrecht. Lesen Sie hier, was wirklich dahinterstecken könnte, wenn es Ihnen an Frische mangelt.

#### Aktuelles 11/12

- ◆ **Migräne:** Zink verhindert jeden dritten Fall
- ◆ **Nierenschwäche:** Omega-3-Fettsäuren beugen vor
- ◆ **Parkinson:** Erste Anzeichen schon lange vor Ausbruch

#### Blutdruckmessung ..... 7

Ihr Blutdruck ist nicht zu jeder Tageszeit derselbe. Deshalb ist eine Einzelmessung nicht zuverlässig. Ein neues 24-h-Mess-Armband löst dieses Problem.

#### Blut im Stuhl ..... 8

Wer beim Toilettengang Blut im Stuhl entdeckt, gerät leicht in Panik. Doch es muss nicht gleich Darmkrebs sein. Die 4 häufigsten Ursachen erläutern wir Ihnen hier.

- ◆ **Herzinfarkte:** Lycopin halbiert die Rate
- ◆ **Sturzrisiko senken:** Vitamin K schützt Sie!
- ◆ **Bewegung:** Schon 4 Minuten pro Tag bringen viel