

PAPRIKA schützt vor Thrombose



KNACKIG FRISCH

Capsaicin aus Paprika verhindert, dass sich Gerinnsel bilden. Auch die Farbstoffe der Johannisbeere, Aminosäuren in Knoblauch und Ananas-Enzyme verdünnen das Blut

Wer die bunten Schoten roh knuspert, erhält mehr Vitamin C als mit Orangen. Dazu liefern sie Beta-Karotin und viele Mineralstoffe. Besonders wertvoll ist jedoch ihre blutverflüssigende Wirkung

Das farbenfrohe Gemüse steckt voller wichtiger Vitalstoffe – das ist bekannt. Doch nur wenige wissen, was es noch alles für unsere Gesundheit tut.

Abwehrstärkend. Kaum eine andere Frucht enthält so viel Vitamin C: Roter Paprika weist mehr als doppelt so viel davon auf wie Orangen. Am meisten profitieren wir davon, wenn wir ihn roh genießen. Doch auch in gedünsteter Form bleibt noch eine Menge erhalten. Damit macht das Gemüse unsere Abwehr stark gegen Infekte wie eine Sommergrippe.

Anti-Aging-Effekt. Außerdem sind die Schoten reich an Vitamin A, also Beta-Karotin. Es verbessert unsere Sehfähigkeit, denn es ist Bestandteil der Sinneszellen in den Augen. Weil dieser Inhaltsstoff fettlöslich ist, sollte man Paprika immer zusammen mit etwas Fett verwerten. Zu den darin enthaltenen Farbstoffen zählen auch Bioflavone. Sie wirken antioxidativ, womit sie vor altersbedingten Krankheiten sowie vor Krebs schützen. Auf unsere Haut haben sie einen glättenden Anti-Aging-Effekt. Und schließlich liefert das Gemüse mehrere B-Vitamine, welche etwa die Funktion der Nerven fördern.

Anregend. Es ist aber auch reich an Mineralstoffen. So hat es dank Kalium eine leicht entwässernde Wir-

kung. Kalzium stärkt Knochen sowie Zähne, Eisen beugt Blutarmut vor und Magnesium schützt vor Muskelkrämpfen. Auf unseren Darm wirkt es aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe anregend.

Verhindert müde, geschwollene Beine

Der Inhaltsstoff Capsaicin fördert die Durchblutung und hilft Menschen mit einer Venenschwäche, denn er kann die Gefäßwände abdichten. Das beugt müden, geschwollenen Beinen vor. Zusätzlich hat Paprika eine blutverdünnende Wirkung, die vor einer gefährlichen Folge des verbreiteten Venenleidens schützt: Vor allem bei ausgedehnten Krampfadern ist das Risiko erhöht, dass sich hier Blutgerinnsel bilden und den Blutfluss behindern. Man bezeichnet dies als Venen-Thrombose. In jedem Jahr sind rund 80000 Deutsche betroffen. Die folgenden Lebensmittel wirken einer Pfropfbildung ebenfalls entgegen:

Schwarze Johannisbeeren. Die dunklen Farbstoffe namens Proanthocyanidine haben einen entzündungshemmenden Effekt. Damit halten die Beeren die Gefäßwände gesund.

Knoblauch. Seit Generationen wird die streng duftende Zwiebelverwandte als natürlicher Blutverdünner geschätzt. Man muss sie dazu regelmäßig zu sich nehmen.

Ananas. Das Enzym Bromelain in der Tropenfrucht lässt das Blut besser fließen. ■

KNOBLAUCH



SCHWARZE JOHANNISBEERE



ANANAS





EXPERTEN-TIPP: was der Schulmediziner rät

Setzt sich ein Blutgerinnsel in einer Vene im Bein fest, spricht man von einer Thrombose. Sie ist deswegen besonders gefährlich, weil sich der Pfropf lösen und in die Lunge wandern kann. Prof. Markus Stücker aus Bochum erklärt, was man dagegen tut.

ANZEICHEN

„Man unterscheidet die oberflächliche von der tiefen Venen-Thrombose“, beschreibt der Arzt. „Bei ersterer bildet sich ein harter, tastbarer Strang, der sich anfühlt wie ein Bleistift unter der Haut. Dazu rötet sich die Stelle.“ Ist eine Vene in der Tiefe des Gewebes betroffen, schwillt die Wade oder das ganze Bein an und schmerzt.

URSACHEN

Das Risiko ist bei Menschen mit Venenschwäche erhöht: Rund 90 Prozent der Oberflächen-Thrombosen entwickeln sich in Krampfadern. Zu den Auslösern zählt lan-

ges Sitzen – am Schreibtisch oder auf Reisen. Behandelt wird mit Blutverdünnern per Spritze oder neuerdings als Tablette. „Die Therapie dauert mindestens vier Wochen“, betont Prof. Stücker.

VORSORGE

Bewegung aktiviert den Blutfluss und kann eine Gerinnselbildung verhindern. Außerdem sollte man viel trinken. „Eine ganz wichtige Maßnahme sind Kompressionsstrümpfe, denn sie steigern die Fließgeschwindigkeit des Blutes“, betont der Experte. Müssen gefährdete Personen etwa wegen eines Infekts das Bett hüten, sollten sie zudem Blutverdünner nutzen.



DER FACHARZT

Prof. Markus Stücker ist leitender Arzt und Spezialist (Phlebologe) am Venenzentrum der Ruhr-Universität Bochum



PFLANZEN- Steckbrief



Wie Kartoffeln und Tomaten gelangten auch Paprika mit der Entdeckung Amerikas nach Europa. Sie können vorab, also grün geerntet werden. Ausgereift entwickeln sie je nach Sorte eine intensive gelbe oder rote Farbe.

WAS IST DRIN?

Besonders die roten Früchte stecken voller Vitamin C, dazu kommen viel Beta-Karotin und B-Vitamine. Auch Mineralstoffe liefern sie, in erster Linie Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Eisen.

GEGENANZEIGEN

Menschen mit Leberproblemen vertragen Paprika oft nicht; sie reagieren mit Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Blähungen.



Wann zum ARZT?

Ungefähr jede vierte oberflächliche Venen-Thrombose entwickelt sich zu einer tiefen, deswegen sollten Betroffene bei ersten Anzeichen zum Fachmann. Eine lebensbedrohliche Lungen-Embolie kann das Herz belasten und zeigt sich durch Atemnot.

DIAGNOSE

Das Gerinnsel lässt sich mit Ultraschall orten (Foto). Zusätzlich ermittelt der Arzt per Bluttest einen Faktor namens D-Dimer. Selten sind bildgebende Checks wie eine Computer-Tomografie nötig.

AKUT-THERAPIE

Der Patient erhält sofort eine Heparin-Spritze und einen Kompressionsverband. Dieser lindert auch die Schmerzen und reduziert die Schwellung. Nur wenn Kreislaufprobleme dazu kommen, müssen Betroffene in die Klinik.



NÄCHSTE WOCHE: Mirabellen gegen Sommergrippe

ANZEIGE

WAS SIE ZUR HERZGESUNDHEIT WISSEN SOLLTEN

Ich kümmer mich um mein Herz!



Kirsten ist im Ruhestand, aber dennoch eine viel beschäftigte und hilfsbereite Frau. Sie nimmt täglich eine Kapsel Krill Omega Red Oil für ihre Gesundheit und Ihr Herz. Lesen Sie hier, was Krill Omega im Gegensatz zu Fischöl für Sie tun kann.

■ Auch wenn ich älter werde, möchte ich gerne gut in Form bleiben und aktiv sein: im Garten arbeiten, unseren Kindern helfen und mit den Enkeln spielen. Außerdem möchte ich fähig sein, einen hektischen Alltag zu meistern und gleichzeitig wissen, dass ich etwas Gutes für mein Herz tue.

Ich passe auf mein Herz auf

Ich habe es bis heute nicht bereut, dass ich auf Krill Omega Red Oil umgestiegen bin. Mir geht es ausgezeichnet und ich fühle mich jeden Tag auf Neue fit. Ich möchte, dass mein

Herz auch in Zukunft einwandfrei funktioniert. Krill Omega scheint meinen ganzen Körper geschmeidig zu halten.

Das Geheimnis von Krill Omega

Krill Omega Red Oil von New Nordic hat vier wichtige Vorteile: Es ist völlig geruchsfrei und wird im Magen so aufgelöst, dass ich davon nicht aufstoßen muss. Krillöl ist eine effektivere Omega-3-Quelle als Fischöl. Das in Krillöl enthaltene Antioxidans Astaxantin hält das Produkt auf natürliche Weise lange frisch. Schließlich bin ich gegen das Überfischen der Weltmeere. Krill Omega Red Oil kommt von frischem Krill, und von dem gibt es reichlich. Krill Omega kommt vom saubersten Meer rund um den Südpol, das ist ein besonderes Plus.



Liebe dein Herz!

Krill Omega Red Oil ist eine norwegische Entwicklung. Die Krill Omega Red Oil-Kapsel enthält Öl aus Krill, einem Kleinkrebs, **der in den reinsten Meeren der Welt** in der Nähe der Antarktis gefangen wird. Krill Omega Red Oil ist einzigartig, da es Omega 3 in Form von Phospholipiden enthält – eine Form von Omega 3, **die leicht vom Körper aufgenommen werden kann**, und die in Fischöl nicht vorkommt.

Krill Omega Red Oil ist reich an den Fettsäuren EPA und DHA. Deshalb sind Krill Omega Red Oil-Kapseln ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung eines gesunden Herzes.* Krill Omega hat keinen fischigen Nachgeschmack und Sie brauchen nur eine Kapsel pro Tag. **Jetzt auch vollständig geruchsfrei!**

*Eine tägliche Aufnahme an EPA und DHA von 250 mg sind nötig, um eine Wirkung auf Herz zu erhalten.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Krill Omega Red Oil von New Nordic!

Erhältlich in ihrer Apotheke.
PZN 6837012

Weitere Informationen finden Sie unter www.newnordic.com oder rufen Sie an: **Tel. 041 01 696960**

