

## Entzündungshemmende Inhaltsstoffe in Lebensmitteln

Erstsendung: Montag, 11.01.2016, 21:00 Uhr

Wie für alle sekundären Pflanzenstoffe gilt für die hier vorgestellten Antioxidantien: Sie sollten nicht in Form isolierter Präparate aufgenommen werden. Am besten wirken sie im Zusammenspiel mit den anderen natürlichen Inhaltsstoffen.

Entzündungshemmer		Wo steckt besonders viel davon drin?	Tipp
<b>Antioxidantien</b>	<b>Vitamin C</b> Ascorbinsäure	Obst und Gemüse, vor allem: Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Fenchel; Sanddorn, Hagebutte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte	Vitamin C ist wasserlöslich und hitzeempfindlich, Gemüse also nur kurz dämpfen
	<b>Vitamin E</b> Tocopherole, Tocotrienole	Pflanzenöle, vor allem: Weizenkeimöl*), Sonnenblumenöl, rotes Palmöl, Olivenöl	Vitamin E ist recht hitzebeständig, übersteht großteils das Kochen*)
	<b>Polyphenole</b> Resveratrol, Flavonoide	rotes/blauges/violettes Obst und Gemüse wie Beeren, Pflaumen, Kirschen, Äpfel, Granatäpfel; Oliven(öl), Soja; Getränke wie grüner Tee, Kaffee, (dunkler) Kakao, Rotwein; viele Gewürze wie Zimt, Oregano, Heilpflanzen wie Kamille, Arnika, Ginkgo	Diese Antioxidantien kommen besonders in den Randschichten und Blättern von Pflanzen vor
	<b>Carotinoide</b> Lycopin, Beta-Carotin (Lebensmittelfarbstoff E 160)	Tomaten, Karotten, Wassermelonen	Reife Tomaten enthalten viel Lycopin, Dosentomaten und Tomatenmark noch wesentlich mehr
<b>Curcumin</b> (Lebensmittelfarbstoff E 100)		Kurkuma, Ingwer, Currypulver	Curcumin ist insbesondere schmerzlindernd bei Arthrose und hemmt Krebs
<b>Capsaicin</b>		Chili	Wirkt durchblutungsfördernd
<b>Monoterpene</b>		in ätherischen Ölen bspw. von schwarzem Pfeffer, Baldrian, Salbei, Pfefferminze	Viele ätherische Öle wirken auch antibakteriell und antiviral
<b>Sulfide</b>		Knoblauch und Zwiebeln	Wirken auch antibakteriell
<b>Bromelain</b>		Ananas	
<b>Omega-3-Fettsäuren</b> ALA DHA, EPA		Leinöl, Chia-Öl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl; Leinsamen, Walnüsse; fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardelle	Omega-3-reiche Pflanzenöle niemals erhitzen und rasch verbrauchen

\*) Weizenkeimöl trotzdem nur für die kalte Küche nutzen, da es hitzeempfindliche Fettsäuren enthält.

**Unterstützend bei der Heilung wirken die Mineralstoffe Magnesium** (u. a. in Sonnenblumenkernen, Mandeln, Sesam, Spinat, Kartoffeln, Beerenobst, Bananen, Vollkornreis, Hirse, Sojaprodukten, Leber, Geflügel, Lachs) **und Zink** (u. a. in Vollkorngetreide, Kürbiskernen, Sojaprodukten, Linsen).