Maßnahmen gegen Blutgerinnsel (s. auch Thrombose):

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt, der v.a. im Hinblick auf das Gehirn geschätzt wird.[1]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"- Molekül. Vitamin E hält die Gefäße und die darin umherschwimmenden roten Blutkörperchen elastisch und vermindert das altersbedingte Starrwerden der Transportröhren. Außerdem verbessert es den Blutfluss in den Gefäßen und wirkt Ablagerungen, die letztlich zu einer Verstopfung führen können, entgegen. Unterstützt wird diese Schutzwirkung dadurch, dass dieses Vitamin zusätzlich auch noch die Verklumpung von Blutplättchen hemmt. Man muß bei der Einnahme von Vitamin E - haltigen Präparaten darauf, dass es sich um ein natürliches Vitamin E handelt. Dieses ist zwar etwas teurer, wird aber besser aufgenommen und verwertet als seine synthetisch hergestellten Verwandten.[2]

Vitamin-E-Mangel:
Wer Blutgerinnungshelfer einnimmt, stolpert leicht in einen Mangel hinein.[3]

Bioflavonoide:
Bioflavonoide halten unsere Gefäße elastisch und regulieren den Blutdruck. Außerdem wirken die Stoffe der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und mindern damit die Gefahr einer Gefäßverstopfung. Auch in dieser Hinsicht ergänzen sich die Bioflavonoide sehr gut mit anderen Radikalfängern wie dem Vitamin E. Untersuchungen der Indiana University School of Medicine, USA haben es gezeigt: Beerenfruchtextrakte entspannen die Herzkranzgefäße und sorgen für einen normalen Blutdruck.[4]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C. Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen so richtig das „das Licht ausgeblasen". Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier's Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[5]

Achtung:
Bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Mitteln sollte besser kein Coenzym Q10 eingenommen werden, da dieses die Blutgerinnung fördert und damit die Wirkung des Medikamentes abschwächen kann.[6]

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 90
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 123f
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 144

Papain und Bewegung bei Krampfadern/Venenentzündungen:
Papain wird zusammen mit anderen Enzymen zur Behandlung von Krampfadern und anderen Venenerkrankungen erfolgreich eingesetzt. Enzympräparate und das regelmäßige Essen von Papaya tragen dazu bei, das gestaute Blut in den Krampfadern wieder dünnflüssiger zu machen. Auch äußerlich sollen Enzymsalben angewendet werden. Bei Venenentzündungen klingen die Beschwerden wesentlich schneller ab, und das Risiko der gefährlichen Komplikationen wie Thrombosen und Embolien wird stark reduziert. Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[7]

Melonen:
Wolfgang Höhn schreibt in seinem Buch *Heilfasten mit Früchten*, dass Melonen Adenosoin, einen blutverdünnenden Wirkstoff, enthalten, der die Blutgerinnung verzögert und Thrombosenbildung und Durchblutungsstörungen vorbeugt. Damit ist die Melone wertvoll als Prophylaxe für Herzinfarkt und Schlaganfall. In Mittelmeerländern, in denen viele Melonen verzehrt werden ist das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen, wesentlich geringer als bei uns. Honigmelonen sind in dieser Beziehung noch heilkräftiger als Wassermelonen.[8]

Blutqualität:
Der Zustand des Nervensystems, d.h. des Gehirns, des Rückenmarks, der Spinal- und Hirnnerven und der automatischen Funktionen, hängt von der Qualität des Blutes ab. Blut setzt sich aus Plasma, einer klaren, gelblichen Flüssigkeit und Zellen zusammen. Die Bestandteile des Plasmas sind Wasser, Plasmaproteine, Mineralsalze, Hormone, Vitamine, Nährstoffe, Schlacken, Antikörper und Gase. Es gibt drei Arten von Blutzellen: weiße und rote Blutkörperchen (Leukozyten und Erythrozyten) und Blutplättchen (Thrombozyten). Veränderungen im Blut schlagen sich im Nervensystem nieder.
Alle drei Blutarten werden im Rückenmark gebildet, welches seine Nährstoffe vom Verdauungssystem erhält. Da Gallensteine in der Leber die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung behindern, erhält das Rückenmark zu wenig Nährstoffe und das Plasma wird mit Schlacken belastet. Dadurch werden die Zusammensetzung der Blutkörperchen und der Hormonhaushalt gestört und ***dies führt zu ungewöhnlichen Reaktionen des Nervensystems.*** Die meisten Störungen des Nervensystems finden ihren Ursprung in einer ***mangelhaften Zusammensetzung des Blutes, verursacht durch eine schlecht funktionierende Leber.***
Jede der vielen Funktionen der Leber hat einen direkten Einfluss auf das Nervensystem und vor allem auf das Gehirn.

- Leberzellen wandeln Glycogen (komplexer Zucker) in Glukose um. Glukose ist zusammen mit Sauerstoff und Wasser, einer der Hauptnährstoffe des Nervensystems, wobei Glukose die Energie liefert. Im Gehirn, das nur in Fünfzigstel des Körpergewichts ausmacht, befindet ich ein Fünftel des gesamten Blutmenge des Körpers. Das Gehirn verbraucht erhebliche Mengen an Glukose. ***Gallensteine in der Leber behindern die Glukoseversorgung des Gehirns und des restlichen Nervensystems***, was ***die Leistung der Organe, der Sinne und des Geistes beeinträchtigt***. Die Anzeichen einer beginnenden Störung sind Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes oder Kohlenhydrathaltiges und häufige Stimmungsschwankungen oder emotionaler Stress.
- Aus den vorhandenen Aminosäuren synthetisiert die Leber Plasmaproteine und die meisten Blutgerinnungsfaktoren. Diese Funktion wird durch Gallensteine immer stärker beeinträchtigt. Wenn die Produktion von Gerinnungsfaktoren sich verlangsamt, sinkt die Zahl der Blutplättchen und es kann zu spontanen Kapillarblutungen oder Bluterkrankheiten kommen. Entsteht die Blutung im Gehirn, kann dies zu Gehirnschäden, ***Lähmung*** oder zum Tod führen. Die Stärk der Blutung wird durch Bluthochdruck und starken Alkoholkonsum noch erhöht. Die Zahl der Blutplättchen sinkt auch, wenn Gallensteine die Blutversorgung der Leberzellen hemmen und die Leber dadurch nicht mehr in der Lage ist, genügend neue Zellen zu produzieren, um alte oder geschädigte Zellen zu ersetzen.
- Vitamin K ist ebenfalls unentbehrlich bei der Synthese von Gerinnungsfaktoren. Dieses fettlösliche Vitamin wird in der Leber gespeichert und mit Hilfe von Gallensalzen im Darm resorbiert. Wenn der Gallenfluss durch Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase behindert wird, entsteht ein ***Mangel an Vitamin K*** und die Fettverdauung ist beeinträchtigt.

---
[7] Simonsohn, Papaya, 175
[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 210f.

- Wie vorangehend erläutert, führen Gallensteine in der Leber zu Herz-Kreislauf-Problemen. Wenn das Blut sich verändert und zähflüssig wird, verhärten sich die Blutgefäße und werden geschädigt. Bildet sich in einer geschädigten Arterie ein Blutgerinnsel, kann ich ein Stückchen davon (Embolus) lösen, in ein kleinere, entfernte Arterie wandern und diese verschließen. Die Folgen sind ***Ischämie***, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Jede Störung des Herzkreislaufs hat einen ***Einfluss auf das Gehirn und den Rest des Nervensystems***. Fehlfunktionen der Leber ***beeinflussen v.a., die Astrozyten, welche das Hauptgewebe des zentralen Nervensystems bilden. Sind diese betroffen, folgen Apathie, Desorientiertheit, Delirium, Muskelstarre und Koma.*** Durch den Darm resorbierte stickstoffhaltige Schlacken, ***die normalerweise durch die Leber entgiftet werden, gelangen über die Blutbahn ins Gehirn.*** Erreicht dort eine Schlacke wie z.B. Ammoniak überhöhte Konzentrationen, verändern sich die Blutgefäße im Gehirn und die Blut-Hirn-Schranke wird durchlässig. Dadurch ***gelangen verschiedenste Gifte ins Gehirn und verursachen weitere Schäden. Wenn die Neuronen im Gehirn nicht genügend Nährstoffe erhalten, verkümmern sie.*** Die Folgen sind Demenz oder die Alzheimer-Krankheit. Sind die Neuronen, die das Gehirnhormon Dopamin produzieren, unterernährt, folgt das Parkinson-Syndrom. Multiple Sklerose (MS) bricht aus, wenn die Myelin (eine fetthaltige Ummantelung der meisten Nervenfasern) produzierenden Zellen unterernährt sind. Die ***Myelinschicht schwindet und die Nervenfasern werden geschädigt.***[9]

Walnüsse:

Für die Walnuss, deren herzschützende Wirkung klinisch bewiesen ist, sprechen nicht nur ihre Omega-3-Fettsäuren und COX-2-Hemmer. Sie enthält auch eine Reihe ACE-hemmender, blutverdünnender und harntreibender Verbindungen. Eine Handvoll Walnüsse am Tag sollte den Kardiologen fernhalten.[10]

Portulak:

Das Risiko eines Herzinfarkts steigt, wenn das Blut zähflüssiger wird und sich leichter Gerinsel bilden können. Zahlreiche Naturheilmittel und Lebensmittel, wie die Omega-3-Fettsäuren, können die Gefahr der Gerinselbildung verringern. Der köstliche Portulak ist die beste pflanzliche Omega-3-Quelle. Sie liegt größtenteils in Form von Alpha-Linolensäure vor. Sie ist auch in bestimmten Samen und / oder ihren Ölen, z.B. Chiasamen, Perillasamen, Inkanuss und Walnuss enthalten. Portulak enthält viel Vitamin C und Gluthation – beides wunderbare Antioxidantien, die zur Vorbeugung von Herzkrankheiten beitragen können. Außerdem enthält Portulak Calcium und Magnesium, die in einem Verhältnis von 1:1 das Herzinfarktrisiko deutlich senken.[11]

Wein – besser aber: Traubensaft, denn Alkohol fördert u.a. Darmkrebs, Brustkrebs, zwei sehr häufige Krebserkrankungen ...

Überzeugende Studienergebnisse legen nahe, dass der Genuss von 140 Millilitern Wein den Frauen sowie bis zur doppelten Menge den Männern den Besuch beim Kardiologen erspart. Es ist eindeutig belegt, dass die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung bei Menschen, die moderate Mengen Wein konsumieren, geringer ist als bei denjenigen, die gänzlich darauf verzichten. Darüber hinaus deuten über 30 Langzeitstudien an, dass mäßiger Weingenuss das Herzinfarktrisiko zwischen 25 und 40 Prozent senken kann. Finnische Wissenschaftler fanden heraus, dass bei Männern, die eine Menge von bis zu 12 Gläsern Wein in der Woche tranken, das Risiko eines Schlaganfalls infolge eines Blutgerinnsels nur halb so hoch war wie bei denjenigen, die nichts tranken. Bei einem mehr als mäßigem Genuss steigt allerdings auch das Risiko, an den Folgen des Alkoholgenusses zu sterben. Die positive Auswirkung auf Herzerkrankungen ist vermutlich auf den hohen Flavanol- und Bioflavonoidanteil in Trauben und Traubenschalen zurückzuführen. Diese pflanzlichen Stoffe haben zahlreiche Vorteile für die Herzgesundheit. Sie erhöhen z.B. die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Zellen der Arterien, was die Erweiterung der Blutgefäße begünstigt. Darüber hinaus hemmen sie die Produktion von Substanzen, die Ablagerungen an den Arterienwänden verursachen. Offenbar können die im

---

[9] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-57
[10] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287
[11] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287

Rotwein enthaltenen Flavonoide die Oxidation von LDL-Cholesterin sogar wirksamer verhindern als Vitamin E. Die Bildung von Blutgerinnseln unterbinden sie ebenso effektiv.[12]

Weizenkeime:

Streuen Sie ungefähr 1 Esslöffel Weizenkeime auf Salate etc.. Weizenkeime enthalten viele Vitamine, Mineralien und Nährstoffe, die ein gesundes Herz benötigt. Sie enthalten auch die Aminosäure Arginin, die Entzündungen lindern und die Funktion der Blutgefäße verbessern kann. Noch wichtiger aber ist, dass Ihr Körper Stickstoffmonoxid daraus herstellt, das die Erweiterung der Blutgefäße unterstützt, die Bildung von Gerinnseln hemmt, das Wachstum der glatten Gefäßmuskulatur anregt, die Oxidation verringert und das Anhaften von Leukozyten an den Blutgefäßen verhindert. Bei einer Analyse von 16 Studien mit Menschen, die zusätzliche gaben L-Arginin bekamen, zeigten sich im rahmen von 12 Studien positive Auswirkungen auf Herz und Kreislauf. Duke fände einen direkten analytischen Vergleich zwischen Weizenkeimöl und Palmöl interessant. Er wettet, dass das Palmöl mehr Carotinoide und Tocotrienole enthält – aber empfehlenswert seien beide Öle.[13]

Entzündungen und oxidative Schädigungen vermeiden:

Es gelingt immer besser, die Ursachen von Herzerkrankungen zu identifizieren, so dass man ihnen schon früh mit einer Ernährungsumstellung, einer Veränderung der Lebensführung oder Medikamenten begegnen kann. Wichtig sind die Faktoren Entzündung und oxidative Schäden. Entzündungen entstehen, wenn das Immunsystem herbeieilt, um Probleme zu beheben und Eindringlinge zu vertreiben. Dieser Schutzmechanismus löst eine chemische Kettenreaktion aus, die ungewollt das Gewebe schädigen kann. Bei Verletzung der Blutgefäße eilen weiße Blutkörperchen (Leukozyten) herbei, um den Schaden zu beheben. Leider geschieht dies im Rahmen einer Entzündungsreaktion, welche die Blutgefäße weiter schädigt, das Blut verdickt und der Bildung von Blutgerinnseln Vorschub leistet. Aus diesem grund sollen die Heilnahrungsmittel *in erster Linie Entzündungen* lindern.

Die Leukozyten eilen unter anderem deshalb sofort zu den Gefäßwänden, weil es dort zu Ablagerungen kommen kann, wenn die sog. Freien Radikale das LDL-Cholesterin oxidieren oder schädigen. Freie Radikale haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Auspuff Ihres Wagens – sie sind ein unvermeidliches, aber gefährliches Abfallprodukt der Energiegewinnung. Im Idealfall können andere Verbindungen in den Zellen, die Antioxidantien, die freien radikale neutralisieren, bevor diese größere Schäden anrichten – so wie der Katalysator Ihres Wagens verhindert, dass ein Großteil der bei der Verbrennung entstehenden Abgase in die Luft gelangt. Oxidiertes LDL-Cholesterin haftet leichter in den Arterienwänden und kann sich besser hineinbohren. Dies wiederum lockt die Leukozyten an und verursacht Entzündungen. Es kommt verstärkt zu Ablagerungen an den Arterienwänden, das Risiko von Blutgerinnseln wächst, und die Bildung freier Radikale nimmt weiter zu.

Es ist ein ***Teufelskreis***. Ziel muss es sein, diese Entwicklung über die Ernährung „kurzzuschließen“, die viele Nahrungsmittel und Kräuter mit entzündungslindernder und antioxidativer Wirkung enthält und noch weitere Vorteile für die Herzgesundhit hat.[14]

Polyphenole und Flavonoide:

Flavonoide können, wie Studien ergaben, Kapillargefäße heilen und stärken sowie den Gesamtcholesterinspiegel senken. Zudem sind viele von ihnen in der Lage, die Thrombusbildung zu verhindern.

So wurde beispielsweise in einer Studie (veröffentlicht im Fachblatt „The Lancet“) an mehr als 800 Holländern untersucht, welchen Einfluss Flavonoide auf das Auftreten kardiovaskulärer Krankheiten haben. Bei denjenigen, die die größten Mengen an Flavonoiden zu sich nahmen (v.a. aus Tee), war das Herzinfarktrisiko erheblich geringer als bei denjenigen, deren Nahrung kaum Flavonoide enthielt. Selbst als man andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bluthochdruck herausfilterte, war der Einfluss der Flavonoide immer noch deutlich feststellbar.

---

[12] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 286f.
[13] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 290
[14] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

Flavonoidekomplexe sowie Bioflavonoide, die mit Vitamin C oder anderen Nahrungsergänzungsstoffen kombiniert sind, werden meist als Tabletten oder Kapseln angeboten. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 500 bis 1000 mg; handelt es sich um Quercetin und Rutin, liegt sie bei 200 bis 500 mg.
Zu den flavonoidreichen Pflanzen, die gut sind fürs Herz, gehören u.a. Ginko, Heidelbeere, die europäische Mittelmeerpinie, Weißdorn, grüner Tee sowie blaue Trauben bzw. Rotwein.

Ginko:

In Studien an Laborkaninchen sowie an Menschen hat sich gezeigt, dass Ginko den Effekt des sog. Plättchen-aktivierenden Faktors (PAF) hemmen kann, der die Blutplättchen zu Zusammenballen veranlasst, wie der Pflanzenforscher Steven Forster schreibt. Die durchschnittliche Dosis beträgt dreimal täglich 40 mg Ginko bei Standardextrakten, die mindestens 24 Prozent Flavoglykoside enthalten müssen.

Heidelbeere:

In einer italienischen Studie mit Anthozyanidinen (den Wirksubstanzen, die sich auch in Blaubeeren finden), stellte sich heraus, dass Heidelbeerextrakt sowohl den Gesamtcholesterin- als auch den Trigyceridspiegel senken kann. Die empfohlene Dosis eines in Kapseln abgefüllten Extrakts, der mindestens 20 bis 25 Prozent Anthozyanoside enthält, beträgt dreimal täglich 80 bis 160 mg.

Europäische Mittelmeerpinie:

Die Flavonoide dieses Baumes werden zur Herstellung verschiedener herzstärkender Produkte benutzt. Die durchschnittliche Tagesdosis beträgt 50 bis 100 mg.

Weißdorn:

Dieser Busch hat besondere Aufmerksamkeit verdient, denn sein in der traditionellen Naturmedizin wohlbekannter Nutzen wurde in den letzten Jahren von zahlreichen Studien bestätigt. Die Pflanze ist reich an Polyphenolen, einschließlich Quercetin, Vitexin und Katechin. Wissenschaftler fanden heraus, dass Weißdornextrakt den Serumcholesterinspiegel und den Blutdruck senken kann; außerdem verhütet er Palpitationen (Herzrasen) und Arrhythmien (unregelmäßigen Herzschlag, Herzstolpern). Manche dieser Wirkungen beruhen darauf, dass Weißdorn die großen Koronargefäße erweitert und die Pumpleistung des Herzens erhöht. Außerdem wirkt er leicht entwässernd. In einigen Studien stellte sich heraus, dass Weißdorn sogar eine bestehende Arteriosklerose mildern kann, indem er bereits existierende Plaques abbaut.
In Deutschland und anderen europäischen Ländern werden aus Weißdornextrakt zahlreiche herzstärkende Mittel hergestellt, die teils rezeptfrei, teils rezeptpflichtig sind. Die meisten naturheilkundigen Fachleute gehen davon aus, dass man Weißdorn über längere Zeit hinweg einnehmen muss, bevor seine Wirkung sich entfaltet, und dass mehrere Wirkfaktoren dabei Hand in Hand gehen. ***Auch wenn Weißdorn als ziemlich ungiftig gilt und selbst bei höherer Dosierung nur wenig Nebenwirkungen verursacht, warnen Naturheilkundige doch davor, ihn einfach so einzunehmen, wenn man meint, es vielleicht ‚am Herzen zu haben'. Wer Digitalispräparate schluckt, sollte vor einer Weißdorn-Anwendung auf jeden Fall medizinischen Rat einholen.*** Manche Leute, v.a. ältere, nehmen täglich ein niedrig dosiertes Weißdornpräparat als Herztonikum ein, z.B. ein bis zwei Teelöffel Extrakt, 250 bis 500 mg Trockenpulver oder 100 bis 200 mg in Form von Kapseln, die mindestens 1,8 Prozent Vitexin enthalten.[15]

<u>Grüner Tee:</u>

Die Wirkstoffe des grünen Tees können die Thrombusbildung hemmen, den Cholesterinspiegel senken und so das Herz schützen. Das Flavonoid Katechin ist in dieser Hinsicht praktisch ebenso wirksam wie Acetylsalicylsäure, vielleicht sogar noch wirksamer, denn es hemmt gleichzeitig die PAF-Produktion. Eine weitere Komponente im grünen Tee kann, wie Studien ergaben, die körpereigene Substanz Thromboxan hemmen, die für das Zusammenballen der Blutplättchen mitverantwortlich ist. In einer Studie an rund 6000 Japanerinnen stellte sich heraus, dass diejenigen Frauen, die fünf Tassen grünen Tee oder mehr pro Tag tranken, ein um 50 Prozent geringeres Risiko hatten, einen Schlaganfall zu erleiden. In einer israelischen Studie an 5000 Teetrinkerinnen und –trinkern sowie einer ebenfalls aus Japan stammenden Studie zeigte sich, dass auch Extrakte aus grünem Tee geeignet sind, den Cholesterinspiegel – und möglicherweise auch den Blutdruck – zu senken.
Grüner Tee, der zwei bis drei Minuten lang aufgebrüht wird, enthält nur mäßig viel Koffein (etwa 20 bis 30 mg pro Tasse) und hat einen zarten, sehr angenehmen Geschmack. Auch Kapseln mit Extrakt us grünem Tee sind inzwischen auf dem Markt erhältlich. Doch Vorsicht: Manche Hersteller fügen ihm zusätzliches Koffein

[15] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 264-266

bei und preisen das Produkt dann als zwei Energiespender“ an. Grünen Tee sollten Sie niemals kochend heiß trinken, das kann seine therapeutische Wirkung verringern.
Wie Sie grünen Tee anwenden können: Die durchschnittliche Tagesdosis, bei der Sie etwa 50 bis 100 mg Polyphenole aufnehmen, beträgt drei bis 5 Tassen Tee. Die Kapseldosierung hängt vom Polyphenolgehalt ab; sie kann zwischen 15 und 50 Prozent betragen. Im ersten Fall beträgt die Durchschnittsdosis 300 bis 600 mg pro Tag; bei einem Polyphenolgehalt von 50 Prozent genügen 100 bis 200 mg.[16]

Blaue Trauben und roter Wein:
Der Flavonoid- und Polyphenolgehalt (v.a. aus Schalen und Kernen der Trauben) wirkt günstig auf Herz- und Kreislauf. Besonders das Flavonoid Quercetin kann offenbar verhindern, dass Blutplättchen sich an den Gefäßinnenwänden anlagern und fettige Thromben bilden. Zu den Flavonoiden im Rotwein gehören außerdem Katechine, Proanthozyanidine sowie Anthozyanidine. Junge Rotweine haben einen höheren Flavonoidegehalt als ältere.[17]

Ingwer:
Ingwer ist ein Herztonikum. In einer 1980 im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie stellte sich heraus, dass Ingwer den Cholesterinspiegel senken kann; wahrscheinlich hemmt er die Aufnahme von Cholestetin im Blut. Andere Wissenschaftler stellten fest, dass Ingwer, wie auch grüner Tee, den Blutfaltor Thomboxan hemmen und damit die Thrombusbildung verhindern kann . vielleicht ebenso gut oder besser als bekanntere Thrombosehemmer wie Acetylsalicylsäure und Knoblauch. Ob Ingwer auch den Blutdruck beeinflusst, ist noch nicht geklärt; in manchen Studien vermochte er ihn etwas zu senken. Ingwer ist ungiftig und kann auch in größeren Mengen verzehrt werden.
Wie Sie Ingwer anwenden können: Es gibt ihn frisch getrocknet sowie pulverisiert, als Tabletten, Kapseln, Tropfenkonzentrate und Extrakte. Als Herztonikum empfiehlt sich eine durchschnittliche Tagesdosis von 500 mg (getrockneter Ingwer) oder ein bis zwei Teelöffeln Flüssigextrakt.[18]

Ginseng:
Studien weisen darauf hin, dass die Saponine und andere Wirksubstanzen des Ginseng auch den Cholesterinspiegel und die Blutplättchen positiv beeinflussen können. Ginseng fördert den Transport und die Verstoffwechselung von Cholesterin; er senkt auf diese Weise den Gesamt-Cholesterinspiegel, v.a. von LDL, und erhöht die günstigen HDL-Werte. Möglicherweise verhindert er auch das Zusammenkleben der Blutplättchen. ***Seine Wirkung auf den Blutdruck lässt sich weniger leicht vorhersehen – manchmal normalisiert er ihn, gelegentlich kann er ihn aber auch erhöhen***.
Wie Sie Ginseng anwenden können: Er wird als ganze Wurzel oder in Pulverform verkauft, außerdem als Kapseln, Tabletten, Tee, Tinktur und Extrakt. Als Herztonikum empfiehlt sich eine tägliche Dosis von 250 bis 500 mg (bei Kapseln, die mindestens 5 bis 8 Prozent Ginsenoside enthalten) oder, falls der Ginsenosidanteil höher liegt, 100 bis 200 mg des Präparats. [19]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:
Magnesium (optimale Tagesdosis: 450 bis 650 mg) und Vitamin B6 (einzunehmen in einem Vitamin-B-Komplex), 50 bis 1000 mg täglich) können dazu beitragen, die Bildung von Thromben zu senken. Besonders vielversprechend ist B6: Pyridoxin, wie es auch genannt wird, kann die Anreicherung des Bluts mit Homocystein verhindern. Dabei handelt es sich um eine Aminosäure, die verschiedenen Studien zufolge bei der Entstehung von Arteriosklerose und Schlaganfällen ihre Hand im Spiel hat. Anfang 1995 wurde im „New England Journal of Medicine“ eine Studie veröffentlicht, derzufolge bereits 2 mg Vitamin B6, kombiniert mit 0,4 mg Folsäure und 0,01 bis 0,02 mg Vitamin B12, ausreichten, um hohe Homocysteinspiegel im Blut zu senken und das Risiko von Halsschlagader-Verengungen erheblich zu vermindern. [20]

Vitamin E:

---

[16] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 266f.
[17] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268
[18] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 268f.
[19] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 269f.
[20] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.

Eines der Symptome, die in Vitamin-E-Mangel auslösen kann, ist offenbar die Verklumpung von Blutplättchen (Gefahr der Thrombusbildung). Eine ganze Reihe von Studien, die an Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko durchgeführt wurden – z.B. an Frauen, die mit der Antibabypille verhüten - , ergaben, dass erhöhte Vitamin-E-Zufuhr die Klebrigkeit der Blutplättchen und damit das Risiko für Herz und Kreislauf senken kann. Vitamin E ist in Antioxidans und schützt anscheinend die thrombushemmenden Prostaglandine vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale. In einer Doppelblindstudie stellte sich außerdem heraus: Tocotrienol, eine spezielle Form von Vitamin E, kann den Cholesterinspiegel innerhalb on vier Wochen um 15 bis 22 Prozent senken. Weitere Studien an der Harvard-Universität ergaben, dass Menschen, die mindestens 100 mg Vitamin E täglich zu sich nehmen – eine Dosierung, die weit unterhalb der üblichen Zusatz-Zufuhr liegt -, ihr Herzerkrankungsrisiko um bis zu 40 Prozent senken können.
Wie Sie Vitamin E anwenden können: Es wird als Flüssigkeit sowie in ölgefüllten Kapseln angeboten. Die Tagesdosis, mit der Sie sich vor Thrombusbildung und überhöhtem Cholesterinspiegel schützen können, beträgt 400 bis 600 IE.[21]

Essentielle Fettsäuren:

Eine Ernährung, die reich ist an gesättigten tierischen Fetten, erhöht Studien zufolge das Risiko für koronare Herzkrankheiten signifikant. Ist die Nahrung hingegen reich an bestimmten Arten mehrfach ungesättigter Fette, die essentielle Fettsäuren enthalten, so wird das Herz nicht geschädigt, sondern im Gegenteil gut geschützt. Sowohl die Omega 3- als auch die Omega-6-Fettsäuren können die Herzfunktion positiv beeinflussen, indem sie die Prostaglandinproduktion regulieren. Prostaglndine sind hormonähnliche Fettsäuren, die der Körper selbst herstellt. Wie Hormone steuern auch sie bestimmte Körperfunktionen – u.a. den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut, die Blutgerinnung, den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt. Inzwischen hat sich in vielen Studien herausgestellt, dass eine Ernährung, die arm n essentiellen Fettsäuren ist, den Gesamtcholesterinspiegel sowie die Klebrigkeit der Blutplättchen erhöht. Immer wieder stellte man fest, das sdie regelmäßige Zufuhr der beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Ducosahexaensäure das „gute“ HDL erhöhen und die „schlechten“ Triglyceride senken kann. Auch wenn die Omega-6-Fettsäuren noch nicht so gründlich erforscht wurden wie die Omega-3-Fettsäuren, gibt es inzwischen doch Anzeichen dafür, dass auch die Gammalinolensäure den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. In einigen Studien wurde zudem gezeigt: Wer Präparate mit essentiellen Fettsäuren einnimmt, senkt die Klebrigkeit der Blutplättchen. Eine an Gammalinolensäure – auch pflanzlicher Herkunft – reiche Nahrung trägt außerdem dazu bei, die körpereigene Produktion bestimmter Prostaglandine zu erhöhen, die Thromben verhindern, und die Spiegel derjenigen Prostaglandine zu senken, die eine Thrombusbildung eher fördern.
Kürzlich wurde eine placebokontrollierte Studie an Angina-pectoris-Patienten vorgelegt (diese Menschen leiden n starken Herzschmerzen, weil ihr Herz nicht mehr richtig mit ´Blut versorgt wird). Sie ergab, dass die Einnahme von Fischölpräparaten die Zahl und Heftigkeit von Angina-pectoris-Attacken erheblich senken konnte. Darüber hinaus konnten sich die Probanden wieder vermehrt körperlich betätigen, ohne Schmerzen zu ´bekommen, und ihre Blutfettspiegel waren niedriger als zuvor.
Auch Bluthochdruck ist in Symptom dafür, dass es n essentiellen Fettsäuren fehlt. Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Bluthochdruckkranke gut daran tun, Präparate essentieller Fettsäuren einzunehmen: Das senkt ihren Blutdruck. Einige weniger Studien haben außerdem gezeigt, dass auch die aus Pflanzen gewonnenen Omega-6-Fettsäuren (etwa Gammalinolensäure) ich positiv auf den Blutdruck auswirken. So setzte man beispielsweise Labortieren unter Stress; ihr dadurch erhöhter Blutdruck ließ sich mit Hilfe von Gammalinolensäure wiedersenken. Sowohl Omega-3-als auch Omega-6-Fettsäuren verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und wirken über die Prostaglandine auf den Blutdruck ein.
Menschen, die Medikamente zur „Blutverdünnung“ (Antikoagulanzien) einnehmen, unter Diabetes leiden oder Bluter sind, sollten allerdings erst einmal ärztlichen Rat einholen, bevor sie Präparate essentieller Fettsäuren schlucken. Die tägliche Dosis, mit der Sie sich gut vor koronaren Herzerkrankungen schützen können, beträgt ***500 bis 1000 mg Gammalinolensäure pflanzlicher Herkunft***.[22]

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:

---

[21] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.
[22] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263

Magnesium und Vitamin B6 (einzunehmen in einem Vitamin-B-Komplex) können dazu beitragen, die Bildung von Thromben zu senken. Besonders vielversprechend ist B6: Pyridoxin, wie es auch genannt wird, kann die Anreicherung des Bluts mit Homocystein verhindern. Dabei handelt es sich um eine Aminosäure, die verschiedenen Studien zufolge bei der Entstehung von Arteriosklerose und Schlaganfällen ihre Hand im Spiel hat. Anfang 1995 wurde im „New England Journal of Medicine“ eine ***Studie veröffentlicht, derzufolge bereits 2 mg Vitamin B6, kombiniert mit 0,4 mg Folsäure und 0,01 bis 0,02 mg Vitamin B12, ausreichten, um hohe Homocysteinspiegel im Blut zu senken und das Risiko von Halsschlagader-Verengungen erheblich zu vermindern.*** [23]

[23] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.