**Hinweise zur Thrombosenvorbeugung (s. auch Thrombose)**

**Achtung: Omega 6 und Omega-3-Fettsäuren:**
Die Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in Leukotriene umgewandelt. Dabei handelt es sich um entzündungsfördernde Moleküle, die die ***Gerinnung*** und das Zellwachstum begünstigen; diese beiden Prozesse spielen eine Rolle bei der Abwehr pathogener Stoffe und bei der Reparatur von Schäden, die durch ein Aufbrechen der Zelle (eine Wunde) verursacht werden.[1]
Die Omega-3-Fettsäuren hingegen werden in Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt – zwei Arten mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die dank ihrer entzündungshemmenden und antiproliferativen Aktivität verhindern, dass diese Phänomene außer Kontrolle geraten und das umliegende Gewebe schädigen. Folglich kommt es entscheidend darauf an, in der Ernährung ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Substanzen herzustellen, um eine angemessene Kontrolle der Kontrolle der Entzündungsprozesse zu gewährleisten. Die meisten Menschen konsumieren fünfundzwanzig Mal so viel Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht hat weitreichende Folgen im Hinblick auf die Krebsprävention, denn durch einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren neigt sich die Waage unseres Körpers zur Entzündungsseite. Will man dieses Gleichgewicht wiederherstellen, und dadurch die Entstehung eines chronischen Entzündungsklimas verhindern, dann ist eine gesteigerte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (z.B. Leinöl / Hanföl) eine wichtige Voraussetzung.[2]

**Aroniasaft:**
Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P"-Tabletten aus Aronia- Früpchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:
Antioxidantiv wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.
Flavonoide hemmen die Oxidation der LDL- Partikel und wirken somit den oxidativ bedingten Initialprozessen entgegen, die zur Arteriosklerose führen. ebenso hemmen sie die Thrombozytenaggregation und können einen positiven Einfluss auf die Gefäßrelaxation entfalten. Epidemiologische Studien weisen auf einen antiarteriosklerotischen und kardioprotektiven Effekt dieser bioaktiven Pflanzenstoffe hin, der u.a. auf das antioxidative Potential dieser Substanzen zurückzuführen ist. Es ist eine signifikant inverse Korrelation zwischen der Flavonoidaufnahme und der Inzidenz von Herz-, Kreislauferkrankungen zu beobachten. In einer Studie zeigten die Patientengruppen mit der höchsten Flavonoidaufnahme eine um 50% verminderte Gesamtsterblichkeit.[3]

**Achtung: Thrombose:**
Die Thrombose liegt vor, wenn sich in einem Blutgefäß ein Gerinnsel, der Thrombus bildet, meist in einer tiefen Beinvene -> Bein fängt an zu schmerzen und schwillt an, gefährlich ist es, wenn Gerinnsel weiter nach oben in den Körper wandert und ein Blutgefäß in der Lunge verstopft = Lungenembolie, die in einem Viertel der Fälle tödlich ist. Das postthrombotische Syndrom ist ein mögliche. Spätfolge der Erkrankungen in den tiefen Beinvenen: Die Beine sind dauerhaft geschwollen und es bilden sich Krampfadern.
Besonders häufig tritt das postthrombotische Syndrom bei frisch operierten auf. Die Blutgerinnsel bilden sich bei Ihnen schneller, weil zum einen das gesamte Gerinnungssystem aktiviert und zum anderen ihr Blutfluss aufgrund von Bewegungsmangel verlangsamt ist.
In den Krampfadern fließt das Blut langsamer oder steht sogar. Statistisch besonders häufig leiden Frauen, die rauchen und die Anti-Baby-Pille nehmen an der Thrombose. Besonders in der Sommer- und Urlaubszeit

---

[1] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 35
[2] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren-Das Kochbuch, 34ff.
[3] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.

häufen sich die Thrombose-Erkrankungen. Denn auch Hitze fördert die Blutgerinnung – und damit die Bildung von Gerinnseln. Ausgedehnte Sonnenbäder sind deshalb insbesondere für Menschen mit Krampfadern ein Tabu. Ein besonderes Risiko stellen außerdem Flugreisen in andere Länder dar: Das stundenlange Sitzen mit abgeknickten Beinen verlangsamt den Blutfluss und erhöht damit das Thromboserisiko enorm.
Man kann der Thrombosegefahr durch venengerechten Sport entgegenwirken, z.B. durch Schwimmen: Zusätzlich zu der den Blutfluss stimulierenden Bewegung übt das Wasser einen Druck auf das Venensystem aus, der eine entstauende Wirkung hat – ähnlich wie ein Kompressionsverband.[4]

**Thrombosevorbeugung bei einer mehr als vierstündigen Flug-, Bus- oder Zugreise:**

- Stütz und Reisestrümpfe tragen
- Sich immer mal wieder die Beine vertreten und / oder Venengymnastik machen
- Beratung und Behandlung von Krampfadern vor Reiseantritt
- Bei Krampfadern: auf der Reise speziell angefertigte Kompressionstrümpfe tragen.[5]

**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.

- 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
- 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..[6]

**Portulak:**

Das Risiko eines Herzinfarkts steigt, wenn das Blut zähflüssiger wird und sich leichter Gerinnsel 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.[7]

---

[4] alverde, August 2009. S. 40
[5] alverde, August 2009, S. 41
[6] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung, S. 55-57
[7] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 287