Hilfsmaßnahmen gegen Trombose (s. auch Arterienverkalkung, Blutgefäße, Blutgerinnsel, Herzschutz):

Heilpilz Auricularia (Judasohr):

OPC:
OPC beugt Thrombose bei Langstreckenflügen vor.[1]

Concord- Traube:
Die Concord- Traube verbessert den Blutkreislauf, weil sie Blutverklumpung vermeidet.[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- Früchten 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 antiateriosklerotischen 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]

Tipps gegen Thrombose:
(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 posttrombotische Syndrom ist ein mgl. Spätfolge der Erkrankungen in den tiefen Beinvenen: Die Beine sind dauerhaft geschwollen und es bilden sich Krampfadern.
Besonders häufig tritt das postthombotische 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 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.

---

[1] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonderexemplar, Nr. 2378, S. 14
[2] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonderexemplar, Nr. 2378, S. 18
[3] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3f.

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]

Vitamin E:
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.[6]

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, dass die 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 ird). 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, ohnbe 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

[4] alverde, August 2009. S. 40
[5] alverde, August 2009, S. 41
[6] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.

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.[7]

Zwiebel oder Knoblauch:
Die schwefelhaltigen Wirkstoffe aus Zwiebel und Knoblauch schützen Zellwände und Cholesterin vor dem Angriff Freier Radikale und wirken so Gefäßverschlüssen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall entgegen.[8]

Die Heidelbeere schützt vor Arteriosklerose:
Heidelbeeren halten die Blutgefäße sauber: Die Anthocyane verhindern gefährliche Ablagerungen in den Arterien, die auf Dauer zur Gefäßverengung führen und Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Studien belegen zudem eine günstige Wirkung auf den Cholesterinstoffwechsel.[9]

Ginko:
In Studien 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.

Vitamin E:
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 von 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.[10]

Vitamin E:
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.

---

[7] Mayell, Mark: Forever fit, 1998, S. 261-263
[8] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln
[9] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[10] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 276f.

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.

Nützliche Nahrungsmittelergänzungen:
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.*** [11]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei Patienten mit Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 % wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[12]

[11] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, s. 271f.
[12] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 151