

Natürliche Blutverdünner ohne Nebenwirkungen

Carina Rehberg

31–37 Minuten

Natürliche Blutverdünner – Für wen?

An Herz-Kreislaufkrankungen sterben weltweit die meisten Menschen. Um einem verfrühten Tod durch Herzinfarkt, Schlaganfall und Embolien vorzubeugen, schlucken daher Millionen Menschen regelmässig Blutverdünner. Doch gibt es auch sehr viele Lebensmittel, Kräuter, [Gewürze](#) und [Nahrungsergänzungsmittel](#), die als natürliche Blutverdünner fungieren können.

Wer aber bereits Arzneimittel zur Blutverdünnung nehmen muss, darf diese nicht einfach absetzen und zu den natürlichen Blutverdünnern greifen. Denn natürliche Blutverdünner lassen sich nicht so leicht dosieren. Niemand weiss, wie viel davon erforderlich ist, um diese oder jene Wirkung zu erzielen.

Selbstverständlich können Sie den Einsatz der natürlichen Blutverdünner aber mit Ihrem ganzheitlichen Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Vielleicht können Sie auf diese Weise die Dosis Ihrer blutverdünnenden Medikamente peu à peu reduzieren.

Natürliche Blutverdünner eignen sich daher insbesondere für

Menschen, die vorbeugen möchten und die Fliesseigenschaften ihres Blutes so verbessern möchten, dass sie gar nie in die Verlegenheit kommen, pharmazeutische Blutverdünner zu benötigen.

ANZEIGE



vegane
KOCHSCHULE

AB ANFANG 2023

Jetzt kostenlos
vormerken!



vegane
KOCHSCHULE

AB ANFANG 2023

Jetzt kostenlos
vormerken!

Blutverdünner für die Erben der Neandertaler

Wenn nun das Kind aber bereits in den Brunnen gefallen ist und

Sie Blutverdünner brauchen, dann liegt das möglicherweise an Ihren Neandertaler-Genen. Forscher John Capra von der *Vanderbilt University* in Nashville fand mit seinem Team heraus, dass der Neandertaler nicht wirklich ausgestorben ist ([1](#)). Denn ein bisschen Neandertaler steckt offenbar in jedem von uns.

Capra stellte fest, dass manche unserer Erbanlagen vom Neandertaler stammen, zum Beispiel das Gen für eine verstärkte Blutgerinnung.

In alten Zeiten war das ein sehr vorteilhaftes Gen, denn man zog sich ständig Wunden zu, und je weniger diese bluteten (je schneller also das Blut gerann), umso besser waren die Überlebenschancen. Der Neandertaler hatte überdies reichlich Bewegung und ernährte sich sehr vitalstoff- und antioxidantienreich – Voraussetzungen für gesunde Gefäße und einen gesunden Blutfluss.

Beim heutigen eher geruhsamen Lebensstil aber ist dieses Neandertaler-Gen eher von Nachteil. Wir werden uralt, bewegen uns wenig und ernähren uns auch noch so, dass es in den Blutgefäßen früher oder später zu Verengungen und Verhärtungen kommt. Wenn jetzt aufgrund einer verstärkten Blutgerinnungsneigung Blutgerinnsel entstehen, dann können diese das eine oder andere Blutgefäß verstopfen und zu Thrombosen, Embolien, Herzinfarkt und Schlaganfall führen.

Also müssen viele Neuzeitmenschen irgendwann im Laufe ihres Lebens Blutverdünner nehmen, z. B. bei Vorhofflimmern, der koronaren Herzkrankheit, der peripheren Verschlusskrankheit (PVK), [Herzinsuffizienz](#), einem bereits überstandenen Herzinfarkt oder Schlaganfall, bei einem Herzklappenfehler oder auch wenn bereits eine künstliche Herzklappe eingesetzt wurde ([15](#)).

Blutverdünner – Cumarine, Heparine und ASS

Der Begriff Blutverdünner ist ein wenig missverständlich, da das Blut nicht wirklich verdünnt wird. Die Medikamente hemmen lediglich die Blutgerinnung. Da der Begriff "Blutverdünner" aber im Volksmund weit verbreitet ist und somit von jedem problemlos verstanden wird, verwenden wir ihn in diesem Artikel, auch wenn er fachlich nicht korrekt ist.

Da an der Blutgerinnung verschiedene Prozesse beteiligt sind, können Blutverdünner auch über ganz unterschiedliche Mechanismen die Blutgerinnung reduzieren und so das Blut dünnflüssiger machen.

Cumarine

In Europa nehmen die meisten Betroffenen Cumarine, die auch Vitamin-K-Antagonisten genannt werden, da sie die Wirkung des Vitamin K blockieren. [Vitamin K](#) wird im Körper zur Bildung von Gerinnungsfaktoren benötigt. Wird das Vitamin K nun blockiert, können die Gerinnungsfaktoren nicht gebildet werden und das Blut wird dünnflüssiger, gerinnt also nicht mehr so leicht.

(Gerinnungsfaktoren sind spezielle körpereigene Eiweiße, die unter bestimmten Voraussetzungen (z. B. bei einer Verletzung) ihren Zustand von flüssig nach fest ändern können und so dazu führen, dass das Blut stellenweise zu stocken beginnt und sich Blutgerinnsel bilden.)

Zur Gruppe der Vitamin-K-Antagonisten gehört das bekannte Phenprocoumon (das als Marcumar® im Handel ist) sowie Warfarin, das eher in den USA im Einsatz ist. In der Schweiz ist es nicht erhältlich. In Deutschland wird es unter dem Namen Coumadin® verkauft.

Heparine

Weitere Blutverdünner sind die Heparine, die meist injiziert oder per Infusion verabreicht werden. Falls Sie schon einmal operiert wurden und nach der Operation die sog. Thromboseprophylaxe-Spritzen bekommen haben, dann handelte es sich hierbei höchstwahrscheinlich um Heparin. Heparine wirken anders als die Vitamin-K-Antagonisten. Sie beschleunigen die Wirkung von körpereigenen Gerinnungshemmern (Antithrombin).

ASS als Blutverdünner

Vielleicht nehmen Sie aber auch ASS (z. B. Aspirin) zur Blutverdünnung. Diese Blutverdünner-Gruppe hemmt die Funktion der Blutplättchen, so dass diese sich nicht mehr so gut verklumpen können.

Direkte orale Antikoagulanzen

Eine relativ neue Gruppe der blutverdünnenden Medikamente wird direkte oder neue orale Antikoagulanzen (NOAK) genannt. Diese Blutverdünner hemmen direkt die Gerinnungsfaktoren. Obwohl sie erst seit 2008 im Umlauf sind, werden sie schon sehr oft verordnet.

Blutverdünner – Milliardenmarkt trotz Nebenwirkungen

Zu den direkten oralen Antikoagulanzen gehört auch Rivaroxaban, der Blutverdünner und Kassenschlager von Bayer. Er ist als Xarelto® im Handel und bringt Bayer derzeit 2 Milliarden Euro pro Jahr, ist aber nicht unumstritten.

Erst war der Blutverdünner nur zur Thromboseprophylaxe

zugelassen. Doch ist dieser Markt eher klein. Daher wurde an über 15.000 älteren Patienten eine Phase-III-Studie durchgeführt, die zeigen sollte, dass Xarelto® nicht schlechter als Warfarin ist. Das Mittel bestand (2) und wurde 2010 auch zur Schlaganfallprophylaxe zugelassen, ein 20-Milliarden-Euro-Markt.

Im Jahr 2011 schon konnte Bayer 0,7 Millionen Tagesdosen an den Mann bringen (allein in Deutschland). Ein Jahr später waren es 25,5 Millionen Tagesdosen – ein Zeichen für die Spitzenkompetenz von Bayers Marketingabteilung, nicht aber für die uneingeschränkte Verträglichkeit des Medikaments.

Bereits 2012 gingen beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) 750 Meldungen zu unerwünschten Wirkungen von Xarelto® ein, darunter 58 Todesfälle. In den ersten acht Monaten des Jahres 2013 waren es 968 Fälle unerwünschter Wirkungen mit 72 Todesfällen – wie der Spiegel seinerzeit berichtete (3).

Natürlich wiesen sowohl BfArM als auch Bayer selbst einen ursächlichen Zusammenhang weit von sich. Also alles nur reiner Zufall – oder doch nicht?

Blutverdünner – Die Nebenwirkungen

Blutverdünner sind bekannt für ihre Nebenwirkungen (5, 6, 7, 8, 9, 10). Das Hauptproblem ist die schwierige Dosierung, die für jeden Betroffenen ganz individuell eruiert werden muss. Es dauert daher stets einige Zeit, bis man mit der richtigen Dosis "eingestellt" ist. Und auch dann kann sich die Situation immer wieder ändern.

Aus diesem Grund müssen viele Cumarin-Patienten mindestens einmal pro Monat zum Arzt, um sich checken zu lassen. Ein

anderer Teil der Patienten ist in der Lage, mit einem Messgerät die Gerinnungsfähigkeit des Blutes (den INR-Wert) eigenständig zu Hause zu kontrollieren und die Dosis der Medikamente entsprechend anzupassen.

Der INR-Wert (INR für *International Normalized Ratio*) liegt bei gesunden Menschen bei etwa 1 oder knapp darunter.

Ist der Wert erhöht, ohne dass Blutverdünner eingenommen werden, liegt ein gesundheitliches Problem vor, z. B. ein Vitamin-K-Mangel. Denn Vitamin K reguliert die Gerinnungsfähigkeit des Blutes (25, 26). Fehlt es, kommt es zu Gerinnungsstörungen.

Muss das Blut nun medikamentös verdünnt werden (zur Prävention von Thrombosen und Embolien), dann nimmt man vom Blutverdünner so viel, dass der INR-Wert auf 2 bis 3 steigt. In manchen Fällen mit besonders hohem Blutgerinnungsrisiko lässt man den Wert sogar auf 3,5 bis 4,5 steigen.

Der medikamentös erzielte Wert unterscheidet sich also vom Wert des gesunden Blutes ganz enorm. Das Blut wird viel stärker "verdünnt", als dies beim gesunden Blut der Fall ist. Was ist die Folge?

Innere Blutungen durch Blutverdünner

Es kann zu inneren Blutungen kommen. Bleiben diese geringfügig, merkt man sie nicht. Doch kommt es zu einem stetigen Blutverlust, den der Körper permanent kompensieren muss.

Sind die Blutungen stärker, erkennt man sie daran, dass plötzlich Blut im Urin ist oder im Stuhl. Zahnfleischbluten kann auftreten oder Nasenbluten. Man bekommt blaue Flecken unter der Haut, auch wenn man sich nur leicht gestossen hat.

Besonders bedenklich ist es, wenn sich die Blutungen im Gehirn ergeben. Dies kann langfristig zu einer schnelleren Entwicklung von Demenz führen: [Blutverdünner erhöhen Demenzrisiko](#) und ausserdem genau das auslösen, was die Blutverdünner eigentlich verhindern sollen: Schlaganfall

Bei bestehenden Nierenschäden können die Medikamente überdies nicht schnell genug wieder ausgeschieden werden, so dass die inneren Blutungen einen tödlichen Verlauf nehmen können.

Kranke Knochen durch Blutverdünner

Muss man die Blutverdünner langfristig nehmen (länger als 1 Jahr), können sie sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirken, die Knochendichte mindern und somit eine Osteoporose begünstigen ([12](#), [13](#)).

Besonders verwunderlich ist das nicht, da die Vitamin-K-Antagonisten die Wirkung des Vitamin K mindern – und Vitamin K ist nicht nur zur Bildung der Gerinnungsfaktoren erforderlich, sondern auch für gesunde Knochen unentbehrlich.

Selbst die neuen Blutverdünner (Rivaroxaban und Co.) schaden den Knochen, zwar auf eine andere Weise, da sie das Wachstum der Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen) hemmen, doch ist das Ergebnis mehr oder weniger dasselbe wie bei den Vitamin-K-Antagonisten. ([16](#))

Wenn Sie Vitamin-K-Antagonisten einnehmen, finden Sie hier alle Informationen zur [Vitamin-K-Einnahme](#).

Blutverdünner: Unverträglich mit anderen Medikamenten

Darüber hinaus gilt es, sehr darauf zu achten, welche Medikamente zusammen mit den Blutverdünnern genommen werden dürfen und welche nicht.

Blutverdünner werden ja meist älteren Menschen verordnet, die oft gleichzeitig noch viele weitere Medikamente nehmen, wie z. B. Blutdrucktabletten, Blutzuckersenkern, Statine, nicht-steroidale Entzündungshemmer (ASS und Co.) und vieles mehr.

Gerade letztere verstärken die Wirkung der Blutverdünner sehr stark, da sie ja selbst häufig blutverdünnende Eigenschaften mit sich bringen.

Ebenfalls verstärkend auf Blutverdünner wirken manche Antidepressiva, manche Antibiotika, Schilddrüsenhormone, manche Schmerzmittel etc.

Cortison und Metformin (Blutzuckersenkern) hingegen schwächen die Wirkung von Cumarinen ab.

Blutverdünner und Heilpflanzen: Nicht immer eine gute Kombination

Auch pflanzliche Arzneimittel sind manchmal nicht empfehlenswert, wenn Blutverdünner eingenommen werden. Johanniskraut beispielsweise – ein beliebtes pflanzliches Antidepressivum – verträgt sich mit den Blutverdünnern nicht so gut und setzt deren blutverdünnende Wirkung herab.

Ginseng, Gingko biloba, Sägepalme, Engelwurz (Dong Quai), Ingwer, [Weihrauch](#), Mutterkraut und viele weitere mehr treten ebenfalls in Wechselwirkung mit den Blutverdünnern ([11](#)).

Nicht immer kennt man den Grund für diese Wirkung der [Heilpflanzen](#), wie es z. B. bei der Gojibeere der Fall ist.

Gojibeere – Natürlicher Blutverdünner?

Die in Asien als Heilpflanze bzw. Heilfrucht eingesetzte Beere soll Blutverdünner dermassen verstärken können, dass es in einigen Fällen zu einer enormen Erhöhung des INR-Wertes kam, nachdem die betreffenden Patienten Gojibeerentee oder -saft getrunken hatten ([18](#)).

Man weiss noch nicht, wie die [Gojibeere](#) das macht, vermutet aber, dass sie selbst eine stark blutverdünnende Wirkung hat. Daher wird massiv davor gewarnt, Gojibeerenzubereitungen zu verzehren, wenn man auf Blutverdünner eingestellt ist.

Leider wird nicht überprüft, ob nicht die Gojibeere allein für manche Patienten eine ausreichende Blutverdünnung garantieren könnte, so dass erst gar nicht auf nebenwirkungsreiche Medikamente zurückgegriffen werden müsste.

Die Gojibeere könnte also ein natürlicher Blutverdünner sein. Doch gibt es noch viele andere Lebensmittel, Kräuter und Gewürze, die eine blutverdünnende Wirkung haben.

Natürlich werden diese nie so stark die Blutgerinnung hemmen, wie es die pharmazeutischen Blutverdünner tun, doch ist das auch gut so. Denn die Natur will immer nur regulieren und heilen. Nie würde sie das Blut so massiv verdünnen, dass es zu inneren Blutungen kommen kann.

Baut man die natürlichen Blutverdünner in seinen Speiseplan ein, dann wird dies – gemeinsam mit einer gesunden Lebensführung – ausserdem dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu Gefässerkrankungen kommt, deretwegen man schliesslich das Blut verdünnen muss.

Denn wie kommt es überhaupt zu Gefässerkrankungen? Wie

kommt es zu "dickem Blut", also einer übermässigen Gerinnungsneigung des Blutes? Und nein, allein das Neandertaler-Gen ist dafür nicht verantwortlich zu machen! Es führt zwar zu einer stärkeren, aber nicht zu einer krankhaften und lebensgefährlichen Blutgerinnung.

Ursachen für kranke Gefässe und für "zu dickes Blut"

Eine krankhafte Gerinnungsneigung bzw. Thromboseneigung des Blutes kann tatsächlich angeboren sein, was aber eher selten der Fall ist.

Die Ursachen liegen vielmehr in der allgemeinen Lebens- und Ernährungsweise der Betroffenen.

Meist kommt es in den Venen zu Thrombosen, also dort, wo das Blut langsamer fliesst. Der Blutfluss könnte jedoch beschleunigt werden, nämlich dann, wenn sich der jeweilige Mensch regelmässig bewegen würde. Bewegung ist daher eine der besten Massnahmen, um das Blut dünnflüssig und in Schwung zu halten. Sitzende oder stehende Tätigkeiten – womöglich noch in Kombination mit Übergewicht – sind hingegen Gift für den Blutfluss und damit auch Gift für die Gefässe.

Eine andere Ursache für die Entstehung von Blutgerinnseln sind Schäden in den Blutgefässwänden. An diesen Stellen bilden sich gerne Ablagerungen (Arteriosklerose) und Blutgerinnsel. Löst sich dann ein Blutgerinnsel und bleibt schliesslich in einem nachfolgenden engeren Blutgefäss stecken, ist die [Thrombose bzw. Embolie](#) da.

Zu Schäden in den Gefässwänden und auch zu einer erhöhten Gerinnungsneigung des Blutes sowie zu Ablagerungen kommt es insbesondere aufgrund der folgenden Ursachen:

1. Bewegungsmangel (auch durch Bettlägerigkeit)
2. Rauchen (verengt die Blutgefäße und führt gleichzeitig zu Schäden an den Blutgefässwänden)
3. Ungesunde Ernährung mit Antioxidantien- und Vitalstoffmangel
4. Fettstoffwechselstörungen
5. Hoher Homocysteinspiegel
6. Blutzuckerschwankungen (Diabetes)
7. Bluthochdruck
8. Übergewicht
9. Synthetische Hormone (Antibabypille!)
10. Chronisch entzündliche Erkrankungen, wie z. B. rheumatische Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Autoimmunerkrankungen etc.
11. Medikamente

Zwar ist an dritter Stelle bereits die ungesunde Ernährung genannt, doch ist auch ein Grossteil der übrigen aufgeführten Faktoren oft die Konsequenz einer ungünstigen Ernährungs- und Lebensweise, so dass hier präventiv sehr viel getan werden könnte.

So ist z. B. ein erhöhter Homocysteinspiegel meist die Folge eines Vitamin- und Antioxidantienmangels. Auch der Fettstoffwechsel, der Blutzuckerspiegel und der Blutdruck, vom Gewicht ganz zu schweigen, lassen sich hervorragend mit der Ernährung beeinflussen und regulieren.

Die entsprechenden vorbeugenden Massnahmen klingen wenig spektakulär, sind aber von spektakulärer Wirkung:

1. Bewegung/Sport

2. Nicht rauchen, kein Alkohol
3. Gesunde Ernährung
4. Fehlende Vitalstoffe über Nahrungsergänzungen
5. Übergewicht reduzieren
6. Verzehr natürlicher Blutverdünner in Form von Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen

Natürliche Blutverdünner

Die natürlichen Blutverdünner stossen in der Wissenschaft und Forschung leider nur auf wenig Gegenliebe. Man zieht es hingegen vor – wie oben bei den Gojibeeren erklärt – Blutverdünnerpatienten vor natürlichen Blutverdünnern zu warnen und vom Verzehr abzuraten.

Das ist schade. Denn sicher könnte man auf natürliche Weise das Blut verdünnen und die Gesundheit dabei massgeblich verbessern, ohne ständig mit gefährlichen Nebenwirkungen rechnen zu müssen.

Da es bislang jedoch kaum Studien zum Wirkmechanismus und zur richtigen Dosierung von blutverdünnenden Lebensmitteln gibt, bleibt ihr gezielter Verzehr offiziell nur der Prävention vorbehalten.

Aus demselben Grund können wir keine konkreten Informationen zur Dosierung angeben. Besprechen Sie eine solche im Falle der Nahrungsergänzungsmittel und Heilpflanzen am besten mit Ihrem ganzheitlichen Arzt oder Heilpraktiker. Auch Apotheker sind inzwischen aufgeschlossener, insbesondere wenn in der entsprechenden Apotheke eine grosse Auswahl an Naturheilmitteln angeboten wird.

Zu den blutverdünnenden, gefässschützenden Lebensmitteln

und Nahrungsergänzungsmitteln gehören laut verschiedener Untersuchungen aus den letzten Jahren u. a. die folgenden:

1. Natto/Nattokinase
2. Bromelain
3. Kurkuma
4. Ingwer
5. Zimt
6. Capsaicin
7. Knoblauch
8. Brennnessel und Basilikum
9. [Dunkle Schokolade](#)
10. OPC

Die folgenden Lebensmittel (und viele weitere mehr) können ebenfalls als natürliche Blutverdünner fungieren, werden aber unten nicht näher beschrieben. Bei Zwiebeln, Rotweineextrakt und Ginseng können Sie jedoch für weitere Informationen den jeweiligen Link verfolgen:

1. [Zwiebeln](#)
2. [Rotweineextrakt](#)
3. [Ginseng](#)
4. Tomaten (Lycopin)
5. Beeren

Nattokinase

Kalifornische Wissenschaftler konnten 2006 ([19](#)) in einem In-Vitro-Versuch eine signifikante Senkung der Blutgerinnung und

Blut-Viskosität durch das Enzym [Nattokinase](#) nachweisen. Nattokinase wird aus fermentierten Sojabohnen gewonnen und gilt als stark fibrinolytisch (gerinnungshemmend).

Daher warb so mancher Hersteller erst auch begeistert damit, dass Nattokinase ein natürlicher Blutverdünner sei und Blutgerinnsel in Nullkommanichts auflösen könne, was natürlich recht schnell unterbunden wurde. Denn Nahrungsergänzungsmittel dürfen nun einmal nicht mit derart konkreten "Heilaussagen" beworben werden – ob die Aussage nun stimmig ist oder nicht.

In einer weiteren Studie aber – diesmal am Menschen (doppelblind und plazebokontrolliert) – bestätigte sich die blutverdünnende Wirkung des Sojabohnenenzym. Für die japanische Studie aus dem Jahr 2015 ([20](#)) mit 12 gesunden jungen Männern zeigte sich bereits nach einer Einzelgabe von Nattokinase eine verbesserte Fibrinolyse, was bedeutet, dass die Nattokinase die Fähigkeiten des Körpers, Blutgerinnsel eigenständig aufzulösen, verstärkte.

Nattokinase ist jedoch ein isoliertes Enzym, also kein natürliches Lebensmittel mehr und kann daher vermutlich auch – in der falschen Dosierung – ebenfalls (genau wie die medikamentösen Blutverdünner) zu einer zu starken Blutverdünnung führen.

Allerdings sind in diesem Zusammenhang nur Fallberichte bekannt, bei denen die betreffenden Patienten nicht nur Nattokinase genommen hatten, sondern Nattokinase zusätzlich zu ihren blutverdünnenden Medikamenten nahmen.

Wie schon bei den Gojibeeren ist es auch hier sehr schade, dass man nie nur die Nattokinase gab, sondern immer auch zeitgleich blutverdünnende Medikamente. So konnte man

die Wirkung allein der Nattokinase nicht einschätzen. Vielleicht hätte sie ausgereicht und die Medikamente wären überflüssig gewesen. Stattdessen wird auch im Falle der Nattokinase massiv vor einer Einnahme abgeraten – wie z. B. im [arznei-telegramm Ausgabe 2 des Jahres 2011](#).

Wer Nattokinase nun im natürlichen Lebensmittel verzehren will, könnte auf die Idee kommen, Natto zu verzehren, eine traditionelle japanische Speise aus fermentierten Sojabohnen, die in manchen Asia-Shops erhältlich ist. Der Geschmack ist jedoch gewöhnungsbedürftig.

Darüber hinaus ist Natto gleichzeitig relativ Vitamin-K-reich – und Vitamin K gilt (in hohen Dosen) als Widersacher der Blutverdünner. Daher greift man besser zu einem Vitamin-K-bereinigten Nattokinase-Produkt.

Ein weiteres blutverdünnendes Enzym ist neben der Nattokinase das Bromelain aus der Ananas:

Bromelain

In einem Review der britischen *University of West London* aus dem Jahr 2011 ([21](#)) untersuchte man sechs Studien zum Thema *Bromelain und Blutverdünnung*.

Es zeigte sich, dass Bromelain – das bekannte Enzym aus der Ananas – zur Behandlung von akuter Thrombophlebitis (Thrombose der oberflächlichen Venen) geeignet ist, da es das Zusammenklumpen der Blutplättchen (Blutgerinnung) reduziert, eine herzschtützende Wirkung hat und die Bildung von Blutgerinnseln verhindert.

* Bromelain in veganer Qualität finden [Sie hier unter diesem Link](#).

Kurkuma

Kurkuma ist ein Gewürz, das inzwischen sehr gut erforscht ist und viele positive Eigenschaften für die Gesundheit bereithält, ganz gleich ob Entgiftung, Leberschutz, [Zahnpflege](#), Blutzuckersenkung oder Krebsprävention.

In Sachen Herz-Kreislauf-Schutz und natürliche Blutverdünnung schrieb die *University of Maryland Medical Center* mit Stand April 2014 über Kurkuma:

Studien zeigen, dass Kurkuma Arteriosklerose vorbeugen hilft und die Blutplättchen am Verklumpen hindert, somit also Blutgerinnseln vorbeugt."

Die blutverdünnende Wirkung von [Kurkuma](#) scheint so beeindruckend zu sein, dass man gar empfiehlt, Kurkuma-Nahrungsergänzungen zwei Wochen vor einer geplanten Operation abzusetzen.

Auch kann Kurkuma die blutverdünnende Wirkung von Warfarin, Aspirin & Co verstärken, weshalb auch von Kurkuma als Nahrungsergänzung abgeraten wird, wenn man pharmazeutische Blutverdünner nimmt.

In einer koreanischen Studie von 2012 wurden die gerinnungshemmende Eigenschaften von Curcumin – dem isolierten Wirkstoff aus Kurkuma – untersucht.

Überraschenderweise waren die blutverdünnenden Effekte von Curcumin so gut, dass es hiess, ein täglicher Verzehr des Gewürzes Kurkuma könne langfristig die gesunden Fliesseigenschaften des Blutes aufrechterhalten.

Wenn Sie diesen Tipp in die Praxis umsetzen möchten, hilft Ihnen unser [Kurkuma-Kochbuch](#). Darin dreht sich natürlich alles um Kurkuma und die enthaltenen Rezepte werden allesamt

äusserst raffiniert gewürzt.

Ingwer

Auch der [Ingwer](#) gilt als natürlicher Blutverdünner. Aufgrund seiner scharfaromatischen Geschmacksstoffe ist er ein äusserst beliebtes Gewürz oder auch – häufig gezuckert und schokoliert – ein gern genaschter Snack.

In einer australischen Studie von 2003 wurde die Aktivität von isolierten Substanzen aus dem Ingwer auf die Blutgerinnung getestet. Die Ingwerstoffe verdünnten das Blut besser als Aspirin.

Da man aber nicht die isolierten Stoffe des Ingwers isst, sondern meist ein Stück des ganzen Ingwers, nimmt man mit dem Ingwer natürlich nicht so hohe Mengen der blutverdünnenden Ingwersubstanzen zu sich, so dass dann auch die blutgerinnungshemmende Wirkung nicht so stark ausfällt.

Doch zu einem gesunden Blut kann der regelmässige Verzehr des Ingwers in jedem Falle beitragen, zumal er überdies noch über starke antioxidative Fähigkeiten verfügt, die aus ihm einen guten Gefäss- und Herzbeschützer machen.

Das natürliche Präparat Zinopin beispielsweise besteht aus einer Kombination aus Ingwerextrakt und Pycnogenol (Kiefernrintenextrakt). Zwar wurde Zinopin vordergründig als Mittel gegen Übelkeit (Reisekrankheit, Schwangerschaftsübelkeit, Übelkeit nach Operationen etc.) beworben. Entwickelt aber wurde es auch, um den bei Reisen nicht selten auftretenden tiefen Venenthrombosen vorzubeugen.

An der Entwicklung war Dr. John Scurr beteiligt, ein führender Gefässchirurg, der in einer Publikation schrieb, dass mindestens

bei einem von 10 Reisenden ein Venenleiden vorliege. "Die Ingwer- und Kiefernrintenextrakte", erklärte Scurr, "reduzieren die Durchlässigkeit der feinen Blutgefäßen, fördern den Blutfluss und mindern die Blutgerinnung."

Eine Studie, die im *Clinical Applied Thrombosis/Hemostasis Journal* veröffentlicht wurde, bestätigte Dr. Scurrs Ansichten und zeigte, dass Pycnogenol die Durchblutung fördert, Ödemen vorbeugt und das Risiko für tiefe Venenthrombosen mindern kann.

Zimt

Auch [Zimt](#) wirkt gerinnungshemmend, aber ebenfalls meist in Form von Extrakten, wie z. B. dem ätherischen Zimtöl oder einem Zimtdestillat. Ein wässriger Extrakt aus Zimt (Zimttee) hatte keinen blutverdünnenden Effekt. Auch dies spricht dafür, dass die zimtspezifischen Inhaltsstoffe hochdosiert genommen werden müssten, um eine medizinische Wirkung zu erzielen.

Cayenne Pfeffer (Capsaicin)

Eine australische Studie aus dem Jahr 2014 zeigte, dass [Capsaicin](#) – der scharfe Wirkstoff aus der Chilischote (auch [Cayenne Pfeffer](#) genannt) – als natürlicher Blutverdünner fungieren kann und die Thromboseentwicklung verzögerte ([22](#)).

Auch die Autoren Stargrove, Treasure und McKee des Werkes "*Herb, Nutrient, and Drug Interactions: Clinical Implications and Therapeutic Strategies*" erklären, dass Chili blutverdünnende Eigenschaften aufweise, aber eben auch nur in hohen Dosen bzw. in Form des isolierten Capsaicins als Nahrungsergänzung.

Knoblauch

Knoblauch hat u. a. laut einem Artikel von Kritchevsky vom *Wistar Institute of Anatomy and Biology* in Philadelphia (veröffentlicht 2003 in *Trends in Food Science and Technology*) viele hilfreiche Eigenschaften in Bezug auf die Gesundheit der Gefäße und des Blutes:

Knoblauch soll den Cholesterinspiegel senken sowie den Blutdruck und die Gerinnung hemmen bzw. Blutgerinnsel auflösen, so dass die kleine Knolle all jene Faktoren beeinflusst, die andernfalls zu Herz-Kreislaufkrankungen führen würden. Leider gibt es keine einheitlichen Aussagen über eine passende Dosierung.

Auch gibt es kaum aktuelle Studien, die sich konkret auf Knoblauch als natürlichen Blutverdünner beziehen würden. Er wird eher – im Rahmen einer gesunden Ernährung – zur Vorbeugung der Arteriosklerose empfohlen (z. B. im Review israelischer Wissenschaftler von 2007 in *Molecular Nutrition and Food Research*).

ANZEIGE



OPC+ mit Vitamin C und B12



Schwarzer Knoblauch



Kurkuma-Gewürz

Brennnessel und Basilikum

Interessant ist, dass auch Lebensmittel, die als Vitamin-K-reich gelten, wie z. B. [Brennnesseln](#) und [Basilikum](#) das Blut verdünnen können – wie Untersuchungen ergeben haben. Allerdings kam hierbei nicht das grüne Blatt zum Einsatz, sondern ein wässriger Extrakt, also Brennnessel- bzw. Basilikumtee.

Nichtsdestotrotz sollten Sie Vitamin K nicht als Feind betrachten, wie das manche Ärzte heute noch immer tun und ihren Patienten konkret von gesunden Lebensmitteln abraten, nur weil diese Vitamin-K-reich sind.

Denn gerade die Vitamin-K-reichen Lebensmittel gehören mit zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt, z. B. Brokkoli, [Blumenkohl](#), Grünkohl, Kräuter und alle grünen Blattgemüse.

Inzwischen weiss man, dass der Verzehr dieser Lebensmittel bei der Einnahme von Blutverdünnern keine Probleme bereitet. Die Dosis der Blutverdünner muss lediglich entsprechend angepasst werden und man sollte täglich am besten ähnliche Vitamin-K-Mengen zu sich nehmen, um starke Schwankungen zu vermeiden.

Vitamin-K-reiche Lebensmittel haben daher auch für

Blutverdünner-Patienten mehr Vorteile als Nachteile. Denn die genannten Lebensmittel liefern natürlich nicht nur Vitamin K, sondern auch viel Calcium, Magnesium, Chlorophyll und die so wertvollen sekundären Pflanzenstoffe.

Kakao und dunkle Schokolade

Die Wirkstoffe in natürlichem [Kakao](#) sind derart stark, dass dunkle Schokolade (mit hohem Kakaogehalt und möglichst wenig oder keinem Zucker) zu einem regelrechten Heilmittel wird:

Kakao enthält so viele hochkonzentrierte Flavonoide und OPC, dass 2003 im *American Journal of Clinical Nutrition* von einer Studie berichtet wurde, in der die Teilnehmer 28 Tage lang entweder eine Nahrungsergänzung mit den Wirkstoffen des Kakao oder ein Placebo erhalten hatten.

Am Ende der Versuchszeit war die Blutgerinnung signifikant zurückgegangen, was zeigt, dass sich Kakao sehr gut als natürlicher Blutverdünner eignet.

Wie Sie eine zuckerfreie Schokolade selbst herstellen können, haben wir hier erklärt: [Schokolade selbst gemacht](#)

OPC – Oligomere Proanthocyanidine

[OPC](#) ist natürlich nicht nur im Kakao enthalten. Auch im Traubenkernextrakt und dem Rotweinextrakt sind relevante OPC-Mengen vorhanden.

Das OPC hält für das Herz-Kreislauf-System hervorragende Eigenschaften bereit:

Als kraftvolles Antioxidans schützt OPC die Blutgefäßwände vor oxidativem Stress und vor Angriffen freier Radikale. Die

Blutgefäße bleiben auf diese Weise elastisch und stabil. Es können sich keine Schäden und somit auch keine Ablagerungen bilden.

Überdies gehört die chronische Veneninsuffizienz (die meist mit [Krampfadern](#) einhergeht) zu jenen Indikationen, für die es im Hinblick auf OPC die meisten wissenschaftlichen Belege zu geben scheint.

OPC wirkt hier nachweislich sehr vorteilhaft. Es erleichtert den Schmerz und lindert die Schwellung, ist also für das gesamte Gefäßsystem und somit auch für einen verbesserten Blutfluss ein gutes natürliches Hilfsmittel.

Natürliche Blutverdünner kombinieren

Schon die Aufzählung der natürlichen Blutverdünner zeigt, wie gut eine gesunde Ernährung mit der entsprechenden Nahrungsergänzung vor einer übermäßigen Blutgerinnung, vor Blutgerinnseln und einem verlangsamten Blutfluss schützen kann.

Hauptsächlich die Flavonoide (bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe) sind es, die aus den genannten Lebensmitteln natürliche Blutverdünner machen. Daher ist eine Ernährung, die insbesondere aus pflanzlichen Lebensmitteln zusammengestellt wird, auch eine so gute Gesundheitsprävention und Krankheitsvorsorge, wenn es um Herz-Kreislauf-Probleme geht.

Wenn Sie also

1. reichlich flavonoidreiche und ballaststoffreiche Gemüse und Früchte essen,
2. wenn Sie ab und zu dunkle Schokolade naschen,
3. wenn Sie üppig mit Kurkuma, Ingwer und Zimt würzen,

4. wenn Sie Ihre Mahlzeiten mit Knoblauch und Zwiebeln verfeinern,
5. gelegentlich Brennnesseltee trinken und
6. bei Bedarf zu bestimmten Nahrungsergänzungen greifen, wie z. B. OPC, Curcumin, Rotweineextrakt oder Capsaicin,
7. genügend Bewegung - gerne an der frischen Luft

ist nicht nur Ihr Blut in bester Verfassung. Auch Ihre Gefäße sind geschützt. Es sollten sich keine Ablagerungen mehr bilden und Ihr Herz-Kreislaufsystem wird bis ins hohe Alter hervorragende Arbeit leisten.