

Natürliche Blutverdünner: 19 Hausmittel gegen dickes Blut

Medikamente, die zur Blutverdünnung eingesetzt werden, haben häufig unangenehme Nebenwirkungen. Blutverdünnende Lebensmittel sind eine schonende Alternative – denn sie sind gesund und entzündungshemmend. Erfahren Sie hier, welche 19 Hausmittel gegen zu dickes Blut helfen.

von **Mareike Schumacher**

Inhaltsverzeichnis

- [Was sind die Ursachen für zu dickes Blut?](#)
- [Natürliche Blutverdünner](#)
 - [Vor- und Nachteile von natürlichen Blutverdünnern](#)
- [Natürlicher Ersatz für ASS 100: Blutverdünnenden Lebensmittel](#)
 - [Zimt](#)
 - [Ingwer](#)
 - [Knoblauch](#)
 - [Kurkuma](#)
 - [Bromelain](#)
 - [Omega-3-Fettsäuren](#)
 - [Nattokinase](#)
 - [Gojibeere](#)
 - [Dunkle Schokolade](#)
 - [Oligomere Proanthocyanidine \(OPC\)](#)
 - [Cayenne Pfeffer](#)
 - [Brennnesseln](#)
 - [Weißdorn](#)
 - [Basilikum](#)
 - [Kiwi](#)
 - [Zwiebel](#)
 - [Olivenöl](#)
 - [Tomaten](#)
 - [Bonustipp: Schwimmen](#)
- [Maßnahmen zur Vorbeugung gegen dickes Blut](#)
- [Wie verhalten sich Alkohol und Blutverdünner zueinander?](#)
- [Risiken von gerinnungshemmenden Medikamenten](#)
- [Blutverdünnung in der Schwangerschaft](#)
- [Video: Blutverdünner erhöhen Covid-19-Überlebenschancen deutlich](#)

Bei [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) wie dauerhaftem Vorhofflimmern, einer Thrombose oder Lungenembolie ist das Risiko der Bildung neuer Blutgerinnsel erhöht. Zur Hemmung der Blutgerinnung und zur Vorbeugung von neuen Blutgerinnseln verschreiben Ärzte ihren Patienten

Blutverdünner, die eine Vielzahl an **gefährlichen Nebenwirkungen** haben können. Durch die medikamentöse Behandlung kann es zu inneren Blutungen, Blut im Stuhl und Urin, Gefäßverschlüssen und infolgedessen zu Herzinfarkten, Embolien und [Schlaganfällen](#) kommen.

Eine sinnvolle Alternative: Die Behandlung mit [Blutverdünnern aus natürlichen Hausmitteln](#). Diese ist gesünder als eine pharmazeutische Therapie. Jedoch sollten Patienten nie ohne **Rücksprache mit dem Arzt** eigenhändig die Medikamente absetzen, sondern sich vorher beraten lassen.

Damit im Alter erst keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen, empfehlen wir, **mit natürlichen Lebensmitteln vorzubeugen**. Welche Lebens- und Ergänzungsmittel den Blutdruck senken, entzündungshemmend und blutverdünnend wirken, erfahren Sie hier.

Was sind die Ursachen für [zu dickes Blut](#)?

Häufig liegt die Ursache in der **Lebens- und Ernährungsweise**. Ein Mangel an Bewegung führt dazu, dass das Blut in den Venen langsamer fließt, wodurch sich Blutplättchen an den Gefäßwänden ablagern können und das [Thromboserisiko](#) erhöhen. In Verbindung mit Übergewicht und Rauchen steigt das Risiko zusätzlich an. Neben der falschen Ernährung und zu wenig Bewegung können auch Krankheiten und Medikamente dazu beitragen, dass das Blut langsamer fließt. Dazu gehören:

- [Diabetes](#)
- Fettstoffwechselstörung
- Chronisch entzündliche Erkrankungen wie [Rheuma](#), Tumore oder Autoimmunerkrankungen
- Orale Kontrazeptiva/Hormone
- Gerinnungsstörung
- Bewegungsmangel (auch durch Bettlägerigkeit)
- [Rauchen](#) (verengt die Blutgefäße und führt gleichzeitig zu Schäden an den Blutgefäßwänden)
- Ungesunde Ernährung mit Nährstoffmangel
- Hoher Homocysteinspiegel
- [Bluthochdruck](#)
- [Übergewicht](#)
- Medikamente
- Flüssigkeitsmangel
- Hormonpräparate wie die Anti-Baby-Pille

Natürliche Blutverdünner

Zu den blutverdünnenden Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln gehören laut verschiedener Untersuchungen der letzten Jahre die unten folgenden. In normaler Dosis entstehen auch durch die Kombination von zwei oder mehreren Naturmitteln keinerlei Nebenwirkungen. Bei Unsicherheiten, auch wie sich z. B. das ein blutverdünnendes Medikament mit natürlichen Blutverdünnern verträgt, sollten Sie immer **Rücksprache mit Ihrem Arzt** halten! Für gesunde Menschen hingegen ist eine Ernährung mit Blutverdünnern kein Problem, da die Naturmittel allgemein positiv auf die Gesundheit und somit auch auf den Blutfluss wirken.

Vor- und Nachteile von natürlichen Blutverdünnern

Vorteile

- Natürliche Blutverdünner halten nicht nur das Blut flüssig, sondern unterstützen mit ihren Nährstoffen den gesamten [Metabolismus](#).
- Da sie schwer zu überdosieren sind, gibt es sehr selten bis keine Nebenwirkungen.
- Natürliche Blutverdünner können bei gesunden Menschen vorbeugend auf zu dickes Blut wirken.

Nachteile

- Natürliche Blutverdünner **ersetzen keinen Arzt** und keine medizinische Behandlung.
- Natürliche Blutverdünner wirken nicht sofort, sondern müssen über einen langen Zeitraum regelmäßig verzehrt werden.

Natürlicher Ersatz für ASS 100: Blutverdünnenden Lebensmittel

Zimt

Um eine Hemmung der Blutgerinnung erzielen zu können, können Sie [Zimt](#) verzehren. So wirkt Zimt in Form von hochdosierten Extrakten wie Zimtdestillat oder [ätherischem Zimtöl](#) gerinnungshemmend. Ein wässriger Extrakt, z. B. Zimttee, hat keinen Einfluss auf die Blutverdünnung.

Ingwer

Als natürlicher Blutverdünner ist [Ingwer](#) bekannt. Einen besonders blutverdünnenden Effekt hat Ingwer, wenn er hoch dosiert eingenommen wird. Mit Ingwer als Tee oder im Essen ist die aufgenommene Menge für eine Behandlung zu gering, sodass er mehr der Vorbeugung dient, da er auch so die Durchblutung verbessert.

Knoblauch

Bei Knoblauch handelt es sich um eine weitere Alternative zu pharmazeutischen Medikamenten. Mit seinem Verzehr beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Knoblauch enthält antibiotische Eigenschaften, wodurch der Blutdruck- und Cholesterinwert gesenkt und die Blutgerinnung gehemmt werden. Dadurch wird auch seine blutverdünnende Wirkung vermutet, welche jedoch noch nicht konkret erforscht wurde.

Kurkuma

Das [Gewürz Kurkuma](#) hat Unmengen an positiven Eigenschaften und unterstützt Leber, Zähne und hilft bei der Blutzuckersenkung. Zur Blutverdünnung eignet sich Kurkuma besonders, da das Gewürz das Verklumpen von Blutplättchen und somit die Bildung von Blutgerinnseln verhindert. In einer koreanischen Studie von 2012 wurde erforscht, dass der Wirkstoff Curcumin eine so starke blutverdünnende Wirkung hat, sodass bei täglicher Einnahme ganz auf Medikamente verzichtet werden könne.

Bromelain

Das Enzym Bromelain wird aus der Ananas gewonnen. Das Hausmittel eignet sich als natürliche Alternative, da es die Bildung von Blutgerinnseln verhindert, die Blutgerinnung reduziert und das Herz schützt.

Omega-3-Fettsäuren

Ein gesunder Blutfluss entsteht durch die Wirkung von [Omega-3-Fettsäuren](#). Sie können als Nahrungsergänzungsmittel oder in Form von hochwertigen Ölen, wie durch Hanf- und Leinöl verzehrt werden. Vor allem die Alpha-Linolsäuren in pflanzlichen Fetten wirken sich positiv auf den Blutfluss aus, indem sie das Blut verdünnen.

Nattokinase

Das aus fermentierten Sojabohnen gewonnene Enzym Nattokinase ist gerinnungshemmend und verhindert ein Verklumpen der Blutplättchen. Da es sich um ein isoliertes Enzym handelt, kann es in der falschen Dosierung zu einer zu starken Blutverdünnung kommen.

Gojibeere

Auch sie gilt als natürlicher Blutverdünner: Die [Gojibeere](#). In Kombination mit pharmazeutischen Mitteln sollten Sie aufpassen, denn die Mischung der beiden Zutaten kann die Blutgerinnung fördern, statt sie zu hemmen.

Dunkle Schokolade

Dunkle [Schokolade](#) enthält viel Kakao - ein stark wirkendes Mittel zur Blutverdünnung. Die im Kakao enthaltenen Wirkstoffe OPC (Oligomere Proanthocyanidine) und der hochkonzentrierte Pflanzenstoff Flavonoide hemmen die Blutgerinnung. Flavonoide sind vor allem in Gemüse, wie Rotkohl und Rote Bete und in Früchten wie Äpfeln enthalten.

Oligomere Proanthocyanidine (OPC)

OPC ist besonders im Rotwein- und Traubenkernextrakt und in Kakao enthalten. Es wird aus Traubenkernen oder der Haut und den Schalen von Früchten gewonnen. Das Antioxidans schützt die Blutgefäße vor dem Eindringen freier Radikale, lindert Schwellungen und sorgt für einen besseren Blutfluss. Zu kaufen gibt es OPC in Apotheken.

Cayenne Pfeffer

Der Inhaltsstoff Capsaicin, der in Cayenne Pfeffer enthalten ist, fördert die Durchblutung, wirkt gefäßerweiternd und blutverdünnend. Verzehren Sie Cayenne Pfeffer am besten roh in Säften oder Salaten. Eine stärkere Wirkung bekommen Sie mit hochdosiertem Capsaicin aus Nahrungsergänzungsmitteln. Auch hier ist es ratsam, die Dosierung mit einem Arzt zu besprechen.

Brennnesseln

Wissenschaftler fanden heraus, dass [Brennnesseln](#) eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße besitzen. Das Heilkraut verhindert eine übermäßige Blutgerinnung und hilft dadurch, das Blut zu verdünnen. Wir sprechen hierbei jedoch nicht von dem grünen Blatt, sondern dem Brennnesseltee, welcher in Untersuchungen getestet wurde.

Weißdorn

Die Blüten und Blätter des Weißdorn enthalten **Flavonoide** und Procyanidine, die gut für die Durchblutung des Herzens sind und somit das Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln senken. Dadurch verdünnt sich das Blut und das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall sinkt. Weißdorn kann als Tinktur, als Extrakt oder als Tee eingenommen werden.

Basilikum

In Basilikumblättern steckt [Vitamin K](#), welches eine blutverdünnende Wirkung hat. Auch anderes grünes Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl haben einen positiven Effekt auf die Blutverdünnung. Es empfiehlt sich, regelmäßig zu grünem Gemüse und Blattgemüse zu greifen.

Kiwi

Kiwi und auch Ananas enthalten das Enzym Bromelain, welches sich positiv auf die Blutverdünnung auswirkt. Regelmäßig Kiwis und Ananas zu essen, kann also den problemlosen Blutkreislauf unterstützen.

Zwiebel

Zwiebeln sind ebenfalls als Hausmittel zum Blutverdünnen bekannt und wirken zudem entzündungshemmend und stärkend auf das Herz und das [Immunsystem](#). Schon der Verzehr einer halben Zwiebel täglich kann sich positiv auswirken.

Olivenöl

Olivenöl wirkt sich erwiesenermaßen positiv auf unsere Blutgefäße aus. Es fördert den Blutfluss, wirkt zusätzlich entzündungshemmend und reduziert somit auch das Risiko für Schlaganfälle. Ein wöchentlicher Verzehr von Olivenöl führt Studien zufolge zu einer niedrigeren Thrombozytenaktivität, ein Verzehr mehrmals pro Woche sogar zu den besten Blutgerinnungswerten. Somit können Sie durch einen regelmäßigen Verzehr von Olivenöl sowohl Thrombose als auch Embolien vorbeugen.

Tomaten

Der Wirkstoff WSTC, der in [Tomaten](#) enthalten ist, hat die **gleiche Wirkung auf unsere Blutplättchenaggregation wie das Arzneimittel ASS 100**. Verzehren Sie das Lebensmittel regelmäßig, kann sogar bis zu einem Drittel der ASS-Wirkung erreicht werden – und das ganz natürlich, rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen! Der Wirkstoff sorgt für eine gesunde Durchblutung und lässt sich theoretisch sofort messbar nachweisen.

Bonustipp: Schwimmen

[Bewegung](#) bringt unseren Körper und das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung. [Ausdauersport](#) ist die natürlichste Medizin gegen Herzbeschwerden, Bluthochdruck und zu dickes Blut. Das Schwimmen eignet sich besonders gut, um die **Venenpumpe** unserer Beine anzukurbeln. Nicht nur wird der **venöse Rückfluss zum Herzen** durch die Aktivierung der Bein- und **Wadenmuskulatur** angetrieben. Auch der **Wasserdruck**, der beim Schwimmen konstant auf unseren Körper wirkt, führt dazu, dass das verbrauchte – also sauerstoffarme – Blut zum Herzen zurückfließt, und anschließend von der Lunge mit neuem Sauerstoff versorgt werden kann. Dadurch wird verhindert, dass sich dickes Blut in den Beinen staut. Die wohl beste Maßnahme, um einer **Thrombose vorzubeugen**.

Maßnahmen zur Vorbeugung gegen dickes Blut

Die beste Maßnahme zur Vorbeugung ist, sich täglich zu **bewegen und einen gesunden Lebensstil zu führen**. Es hilft, regelmäßig am Arbeitsplatz aufzustehen, spazieren zu gehen, die Treppe statt den Aufzug zu nutzen und Sport zu treiben. Bewegung bringt die Fließgeschwindigkeit des Blutes in Schwung. Ebenso spielt die Ernährung eine große Rolle. Eine **ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung** mit Kohlenhydraten, Proteinen und guten Fetten verhindert, dass Ablagerungen in den Gefäßen entstehen, an denen sich Blutgerinnsel bilden können. Auf Rauchen und Alkohol sollte weitestgehend verzichtet werden. Wichtig ist auch, dass Sie täglich **ausreichend trinken** und mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser zu sich nehmen. Denn Wasser sorgt dafür, dass Ihr Blut dünnflüssig bleibt und nicht verklumpt. Unser Herz profitiert ebenfalls davon, wenn Sie viel trinken. Denn dickes Blut treibt den Blutdruck in die Höhe, was unser Herz belastet.

Wie verhalten sich Alkohol und Blutverdünner zueinander?

Alkohol und blutverdünnende Medikamente? Keine gute Kombination!

Wer medikamentöse Blutverdünner einnimmt, sollte auf den Verzehr von Alkohol verzichten, da dieser eine blutverdünnende Wirkung hat. Er verringert zum einen zwar das **Risiko** eines [Herzinfarkts](#), erhöht zum anderen jedoch das eines Schlaganfalls nach einer Arterienverletzung. Ist das Blut zu stark verdünnt, kann es bei einer Verletzung zu **Gerinnungsschwierigkeiten** kommen, sodass die Blutung nur schwer gestoppt werden kann. Am empfehlenswertesten ist es, Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Lesen Sie auch: [Süßholzwurzel kann bei Bluthochdruck gefährlich werden >>](#)

Risiken von gerinnungshemmenden Medikamenten

In der Regel werden gerinnungshemmende [Medikamente](#) gut vertragen und durch regelmäßige Untersuchungen können Probleme rechtzeitig erkannt werden. Dennoch besteht ein Risiko für Blutungen im Magen-Darmbereich, im Gehirn sowie bei Stürzen und Verletzungen, wenn das Medikament mit z. B. [Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac](#) genommen wird.

In manchen Fällen können Gerinnungshemmer Brechreiz, Durchfall, Hautausschlag, Juckreiz, Blutdruckabfall und Gelenkschmerzen auslösen. Seltene Nebenwirkungen sind unter anderem Gewebeschäden, Wundheilungsstörungen, Hautgeschwüre und Haarausfall. Diese Nebenwirkungen verschwinden mit dem Absetzen des Medikaments.

Besonders wichtig für **Frauen ist das Osteoporose-Risiko**, welches mit sogenannten oralen Antikoagulantien einhergeht. Diese Medikamente hemmen die Aufnahme von Vitamin K2, welches essenziell für den Knochenaufbau und die Knochendichte ist. Besonders Frauen nach den Wechseljahren mit einem Vitamin K2-Mangel erkranken an Osteoporose.

Blutverdünnung in der Schwangerschaft

Während einer [Schwangerschaft](#) ist das Thromboserisiko, also die Entstehung eines Blutgerinnsels, erhöht. Der veränderte Hormonhaushalt beeinflusst nämlich die Blutgerinnung, indem die Elastizität der Venenwände nachlässt und die Blutgefäße so geweitet sind. Auch der Druck auf die Venen im Bauchraum erhöht sich mit fortschreitender Schwangerschaft.

Bewegung ist als Vorbeugung deshalb für Schwangere besonders wichtig – somit kurbeln Sie die Durchblutung an und senken das Risiko für eine [Thrombose](#).

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte zusätzlich mit blutverdünnenden Mitteln vorbeugen. Dies können Medikamente sein, z.B. Heparin, oder aber auch natürliche Blutverdünner. Sprechen Sie hier unbedingt mit Ihrem Arzt, welche Mittel sich während der Schwangerschaft für Sie persönlich eignen!

<https://www.vital.de/natuerlich-heilen/natuerliche-blutverduenner-diese-hausmittel-eignen-sich-458.html>