

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Besser durchblutet  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847189>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Besser durchblutet

Gute Durchblutung ist das A und O für ein gesundes Leben, insbesondere im Alter. Wir stellen Ihnen drei Heilpflanzen vor, die dem Blutfluss auf die Sprünge helfen.

Text: Claudia Rawer

Unser Blutkreislauf ist ein gigantisches Transport- und Versorgungssystem, das unser tägliches Wohlbefinden und über Jahrzehnte hinweg das Überleben unseres gesamten Körpers sichert. Über das Blut wird jede einzelne Körperzelle versorgt. Sauerstoff, Wasser, Fette, Zucker und Eiweisse werden in die einzelnen Gewebe und Zellen verteilt, Botenstoffe, Zellen des Immun- und des Gerinnungssystems und auch Wärme transportiert. Kohlendioxid aus den Lungen, Stoffwechsel- und Abfallprodukte werden über das Blut verteilt und ausgeschieden. Die überaus wichtige Aufgabe des Stoffaustausches übernimmt vor allem das Kapillarnetz, in das die grösseren Gefässe münden.

## Gestörter Blutfluss macht krank

Durchblutungsstörungen entstehen als Folge gesundheitlicher Probleme oder einer ungesunden Lebensweise. Der zur Volkskrankheit gewordene Diabetes, eine genetische Veranlagung zu Arteriosklerose oder Venenschwäche, erhöhter Bluthochdruck und/oder Cholesterinspiegel sind die Basis für schwerwiegende Folgen. Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und zu viel Alkohol sind erhebliche Risikofaktoren. Das Alter spielt eine Rolle – mit über 60 Jahren ist man stärker gefährdet. All diese Faktoren schaden der Elastizität der Blutgefässe.

Bei der Arteriosklerose lagern sich an der inneren Schicht der Arterienwand sogenannte Plaques aus Bindegewebe, Blutfetten (z.B. Cholesterin), Blutgerinnseln und Kalk an. Ein Gefässabschnitt wird dadurch

verengt oder sogar ganz verschlossen. Arteriosklerose gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall, für die koronare Herzkrankheit und die periphere arterielle Verschlusskrankheit («Schaufensterkrankheit»).

Nach einer sehr aktuellen britischen Studie (August 2019) gibt es starke Hinweise darauf, dass ein erhöhter Blutdruck im Alter zwischen Mitte 30 und Mitte 50 bereits den Boden für Demenzerkrankungen im höheren Alter bereitet.

Gefässverletzungen, Störungen der Blutgerinnung oder eine stark verlangsamte Fliessgeschwindigkeit des Blutes können Blutgerinnsel (Thromben) zur Folge haben. Ein solcher Pfropf kann ein Gefäss an seiner Entstehungsstelle verstopfen oder sich lösen, vom Blutstrom zu einer anderen Stelle geschwemmt werden und dort die Blutversorgung von Organen behindern. Dann spricht man von einer Embolie. Thromben in den Arterien sind letztlich verantwortlich für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Unter einer Thrombose versteht man meist einen Blutpfropf in den Venen, insbesondere den tiefen Beinvenen, oft Ursache für eine Lungenembolie. Eine Beinvenenthrombose in der Schwangerschaft – die sich allerdings von anderen Thromboseformen unterscheidet – ist ebenfalls eine massive Störung des Blutflusses und eine häufige Komplikation.

Bei einer Venenschwäche (Veneninsuffizienz), zunächst als Besenreiser und Krampfadern sichtbar, kann sich ein chronischer Verlauf entwickeln, der schwerwiegende Folgen hat.



Bei Arteriosklerose, insbesondere aber bei Veneninsuffizienz und Diabetes sowie bei Neuropathien entstehen häufig Hautgeschwüre, die nicht unterschätzt werden dürfen: Zunächst kleine Wunden oder Ekzeme können sich zu schlecht abheilenden Geschwüren (Ulzera) entwickeln, die unbehandelt zum Verlust von Gliedmassen führen können.

Nicht zuletzt hat eine gestörte Mikrozirkulation oft gravierende Folgen. Diabetes beispielsweise führt sehr häufig zu Schädigungen der Mikrogefäße – was letztlich Probleme mit Augen, Nieren und Nerven auslöst. Die irreparable Schädigung der Netzhaut der Augen durch eine unzureichende Versorgung über die Mikrozirkulation (diabetische Retinopathie) ist in Industrieländern die Hauptursache für eine Erblindung im mittleren Lebensalter. Während Arterien und Venen bei ärztlichen Vorsorgemaßnahmen im Fokus stehen, wird den Kleinstgefäßen häufig viel weniger Aufmerksamkeit geschenkt.

### Durchblutung fördern – ganz einfach

Am Anfang aller natürlichen Massnahmen, die Durchblutung zu fördern, steht Bewegung. Sie müssen keinen Leistungssport betreiben. Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren, Walking und Wandern stärken die Gefäße und bringen das Blut in Schwung. Altbekannt, aber wirksam sind Wechselduschen. Kälte und Wärme, abwechselnd angewendet, verengen

bzw. weiten die Gefäße und trainieren sie. So bleiben sie geschmeidig und elastisch.

Ähnliches gilt für Fuss- und Handbäder. Ein warmes Bad fördert nicht nur die Durchblutung in den Händen oder Füßen, sondern weitet auch die Blutgefäße in Armen und Waden. Ein Zusatz mit Rosmarin steigert die Wirkung.

Massagen fördern die Durchblutung, kurbeln den Stoffwechsel an und lösen Verspannungen. Einige Massagen können Sie selbst durchführen, etwa an Händen Füßen, Waden und Oberschenkeln; dabei stets Richtung Herz massieren. Massageöle (z.B. mit Arnika oder Franzbranntwein) unterstützen die Wirkung.

Bauen Sie Bewegung, Wechselduschen und Kurzmassagen regelmässig in Ihren Alltag ein, sind nicht nur Muskeln und Gefäße dankbar, sondern alle Organe; besonders Herz und Gehirn, die auf eine gute Sauerstoffversorgung angewiesen sind.

Selbstverständlich gehören zu den vorbeugenden Massnahmen auch der Verzicht aufs Rauchen und die Vermeidung von Übergewicht (idealerweise mithilfe einer ausgewogenen, pflanzen- und abwechslungsreichen Ernährung).

### Stärkend und entzündungshemmend

Heilpflanzen spielen eine besondere Rolle in der Vorbeugung wie in der Behandlung bereits vorhandener Gefässschädigungen. Sie können äusserlich in Form von Umschlägen, Einreibungen oder Massageöl angewendet werden, so z.B. Arnika, Chili, Rosmarin, (Latschen-)Kiefer, Pfefferminze, Zitrone oder Zimt. Auch bestimmte Lebensmittel gelten als gesund für die Gefäße; so beispielsweise Fisch (Lachs, Makrele), deren Omega-3-Fettsäuren die Blutwerte verbessern können, Avocado, Buchweizen, Ingwer oder Knoblauch.

Von den vielen Heilpflanzen, die infrage kommen, stellen wir Ihnen die drei «Grossen» detaillierter vor: Weissdorn, Rosskastanie und Ginkgo. Sie sind wissenschaftlich gut untersucht, geniessen seit Langem einen ausgezeichneten Ruf, eignen sich auch für präventive Massnahmen und sind als Tropfen, Kapseln oder Tabletten zum Einnehmen erhältlich. Dabei ist zu beachten, dass sich die angeführten positiven

Wirkungen immer auf aus standardisierten Extrakten hergestellte Arzneimittel renommierter Phytotherapie-Hersteller beziehen – und nicht auf Tees, Säfte oder gar ungeprüfte Präparate, die z.B. im Internet angepriesen werden.

### Gut fürs Herz: Weissdorn

Weissdorn enthält in Blättern, Blüten und Früchten eine bunte Vielfalt an Inhaltsstoffen mit unterschiedlicher Zusammensetzung: Flavonoide (z.B. Quercetin, Hyperosid), Procyanidine, Gerbstoffe, Phenolcarbonsäuren, Triterpensäuren, Sterole, Mineralstoffe (z.B. Calcium, Kalium, Magnesium) u.a. mit herzkräftigender, nervenstärkender, beruhigender, krampflösender, durchblutungsfördernder und blutdruckregulierender Wirkung.

Seit Jahrhunderten gilt Weissdorn (*Crataegus*) als Heilpflanze; gerade wurde er zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gekürt. Für seine Wirkung sind sekundäre Pflanzenstoffe verantwortlich, etwa Flavonoide wie Quercetin und Vitexin, Triterpene und ganz wesentlich sogenannte oligomere Prozyanidine (OPC) wie Catechin, das man auch aus dem grünen Tee kennt.

Weissdorn kann die Regulierung des Blutdrucks unterstützen und hat eine beruhigende Wirkung bei nervösen Herzbeschwerden wie Druckgefühlen und Stechen in der Herzgegend. Darüber hinaus wird ihm zugeschrieben, dass er die Kontraktionskraft und Pumpleistung des Herzens steigern kann sowie die Herzkranzgefäße erweitert und damit den Blutfluss verbessert.

### Unser Tipp:

Sind Sie 60 oder älter, leiden unter bestimmten Erkrankungen oder haben Übergewicht: Lassen Sie einmal Ihre Gefäße checken. Arteriosklerotische Ablagerungen z.B. kann man mit Ultraschall-Diagnostik feststellen.



Weissdorn (mit Beeren)

Weissdorn wird oft zur ergänzenden Therapie der Herzinsuffizienz eingesetzt. Bei dieser vor allem mit zunehmendem Alter auftretenden Erkrankung kann er die Symptome und die Herzfunktion positiv beeinflussen. Auf die Überlebensdauer der Patienten wirkt er sich aber wohl nicht verbessernd aus.

Da es sich bei der Herzinsuffizienz um eine schwerwiegende Erkrankung handelt, ist von einer Selbstmedikation abzuraten. Es muss sichergestellt sein, dass eine zuverlässige Diagnose vorliegt, die Betroffenen vom Arzt begleitet und mit entsprechenden Medikamenten versorgt werden. Als begleitende Therapie jedoch behält der gut verträgliche und sicher anzuwendende Weissdorn in Absprache mit dem behandelnden Arzt seinen Platz.

### Weissdorn für die Herzwand?

Ein interessantes Forschungsergebnis zum Weissdorn stammt aus dem Jahr 2015. An der Universität Strasbourg untersuchten Wissenschaftler an Ratten, ob ein standardisierter Weissdornextrakt auch einer durch Bluthochdruck hervorgerufenen Verdickung des Herzmuskels und der daraus entstehenden Funktionsstörung des Blutflusses entgegenwirkt. Bluthochdruck hat häufig eine sogenannte hypertensive Herzerkrankung zur Folge. Bleibt der erhöhte Blutdruck unbehandelt, verdickt sich der Herzmuskel und büsst seine Belastbarkeit ein. Das resultiert in einer Herzschwäche, die neben Kurzatmigkeit auch eine Vielzahl weitere Symptome bedingen kann. Dennoch bleibt die Krankheit oft lange Zeit unbemerkt. Im Versuch der

französischen Wissenschaftler waren die Symptome bei den mit Weissdorn behandelten Tieren deutlich geringer und besserten sich dosisabhängig. Beeindruckenderweise ging auch die Verdickung der Herzwand zurück.

Obwohl bei der Übertragung von Tierversuchen auf den Menschen immer Vorsicht geboten ist, äusserte sich die verantwortliche Professorin Valérie Schinikerth zuversichtlich: Da die hypertensive Herzerkrankung zu einer Herzinsuffizienz führen könne, für die es «dann leider nur wenige Therapieoptionen» gebe, biete Weissdornextrakt «eine gute Behandlungsoption».

### **Gut für kleinste Gefässe: Ginkgo**

Extrakte aus den Blättern des chinesischen Tempelbaums *Ginkgo biloba*, auch Fächerbaum genannt, sind vor allem dafür bekannt, dass sie die Mikrozirkulation fördern (siehe Kasten S. 14). Daher wird ihm eine vorbeugende Wirkung zur Verhinderung von Durchblutungsstörungen zugeschrieben. Während der Blutfluss in den grösseren Gefässen gut mit (synthetischen) Medikamenten reguliert werden kann, funktioniert das bei den Mikrogefässen nicht – ihnen fehlen die entsprechenden Rezeptoren. Mediziner empfehlen Ginkgo daher als Begleittherapie bei entsprechenden Grunderkrankungen. Für die kleinsten Blutgefässe im Gehirn ist eine verbesserte Blutzell-

verteilung sowie eine erhöhte Elastizität der Gefässwände unter Ginkgo-Präparaten dokumentiert. Dass standardisierte Ginkgo-Extrakte die Mikrozirkulation fördern, kann übrigens mithilfe moderner bildgebender Verfahren sogar sichtbar gemacht werden.

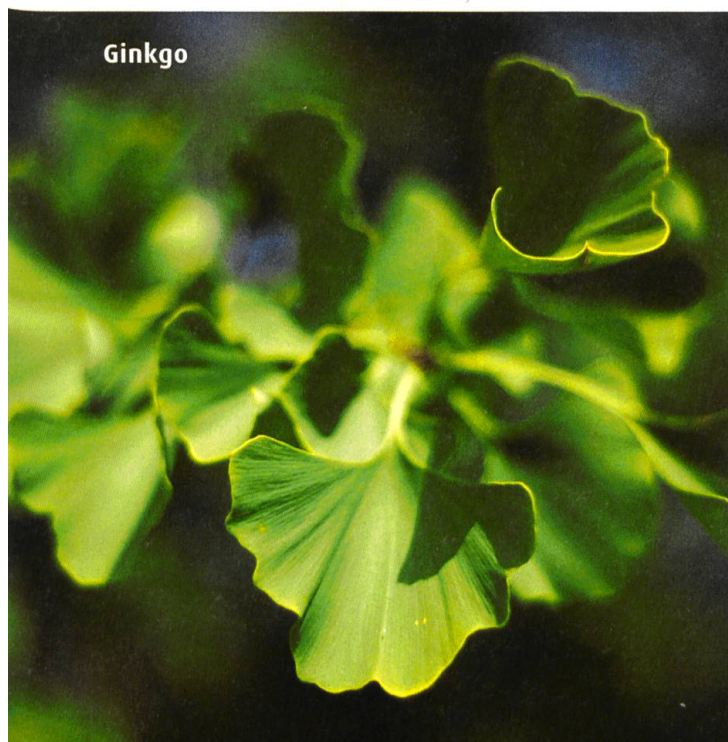
Die Wirkung wird auf das Stoffgemisch aus Flavonoiden, Ginkgoliden und Terpenen zurückgeführt. Ginkgo ist sehr gut verträglich. Er gilt als sicheres Arzneimittel ohne Nebenwirkungen. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte Ginkgo jedoch nur in Absprache mit dem Arzt anwenden, da er den Effekt der Blutgerinnungshemmer verstärkt.

### **Ginkgo und die Demenz**

Gerade wegen der Wirkung des Ginkgos auf die kleinen und kleinsten Blutgefässe im Gehirn bestehen grosse Hoffnungen auf eine mögliche Beeinflussung von Gedächtnisverlust im Alter, Demenz und Alzheimer-Krankheit. Doch herrscht in dieser Beziehung noch immer ein lebhafter Streit unter Wissenschaftlern. Mal wurden in Studien positive Effekte gefunden, mal negative Urteile gefällt. Wie so häufig, werden auch bei Ginkgo-Präparaten gerne Äpfel mit Birnen verglichen: Die bei den unterschiedlichen Studien eingesetzten Präparate sind oft nicht vergleichbar; die Dosis, die Beobachtungszeit, die methodische Qualität spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Auch unterscheidet sich eine schwere Demenz vom Alzheimer-Typ deutlich von milden kognitiven Beeinträchtigungen, wie sie im hohen Alter häufig auftreten. Die entsprechenden Schlagzeilen greifen also meist zu kurz.

Als gut belegt gilt die Besserung von Begleitsymptomen bei einem Gedächtnisverlust oder einer Demenz (z.B. Angst, Apathie, Schlaf- und Verhaltensstörungen, erhöhte Reizbarkeit) durch Ginkgo-Präparate. Es lässt sich eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität erreichen.

Und es gibt Hinweise darauf, dass Ginkgo auch die Bildung arteriosklerotischer Plaques verringern kann, wobei er – anders als Statine – nicht die Zusammensetzung der Blutfette verändert, sondern eher die körpereigenen Radikalfängersysteme stärkt. Mit grossen Studien belegt ist dies aber nicht.





Roskastanie

### Ginkgo: Der neueste Stand

2016 ergab eine Übersichtsstudie, für die chinesische Wissenschaftler systematisch den aktuellen Forschungsstand anhand von sechs Datenbanken auswerten, ein sehr positives Ergebnis: Es gebe eine eindeutige Evidenz dafür, dass Ginkgo bei milden kognitiven Störungen, aber auch bei Demenz wirke. Das gilt allerdings nur für einen bestimmten standardisierten Ginkgo-biloba-Extrakt und nur für hohe Einnahmedosen (240 mg pro Tag). Es kann also als weitgehend gesichert gelten, dass bestimmte Ginkgo-Extrakte in hohen Dosen zumindest bei milden Denkstörungen wirken, wahrscheinlich aber auch bei einer schon bestehenden Demenz positive Wirkungen haben.

### Gut für die Venen: Roskastanie

Bei Durchblutungsproblemen in den (Bein-)Venen sind standardisierte Roskastanien-Präparate bewährt und medizinisch anerkannt.

Die Venen müssen das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen transportieren. Dabei helfen die sie umgebenden Muskeln (weshalb man diese immer gut trainieren sollte), eine elastische Gefäßwand sowie die Venenklappen, die auch in Ruhephasen verhindern, dass das Blut zurückfließt. Bei erschlaffter Muskulatur, einer porös gewordenen Gefäßwand oder defekten Venenklappen entstehen Krampfadern (Varizen).

Eine Venenschwäche sollte frühzeitig und konsequent behandelt werden. Entwickelt sie sich zur chroni-

schen venösen Insuffizienz, drohen Folgen wie Wassereinlagerungen und Ödeme in den Beinen, nicht oder schlecht heilende Geschwüre («offenes Bein»), Thrombosen und durch diese verursacht sogar Lungenembolien. Zudem leiden Menschen mit Krampfadern häufig unter einer zusätzlichen Entzündung der oberflächlichen Venen (Phlebitis). Venenprobleme äussern sich neben Krampfadern durch Schwellungen, schwere, müde und schmerzende Beine, Juckreiz und Spannungsgefühl sowie nächtliche Wadenkrämpfe.

Die Roskastanie dichtet die Gefäßwände ab – auch die der kleinsten und feinsten Blutgefässe – und verhindert so das Austreten von Flüssigkeit. Sie erhöht die Spannkraft der Venen und fördert einen besseren Rückfluss des Blutes. Roskastanien-Präparate mit dem Hauptwirkstoff beta-Aescin haben auch entzündungshemmende Effekte. Nebenwirkungen treten selten auf. Vor der Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie jedoch zuerst Ihre Ärztin fragen. •

## Durchblutung in Kürze

Blutgefässe durchziehen unseren Körper auf einer Länge von über 150 000 Kilometern. Die Wand dieser «Leitungen» ist in drei Schichten aufgebaut: aus flachen Endothelzellen (innen), einer Muskelschicht (Mitte) sowie Bindegewebe (ausser). Je nach ihren Aufgaben variiert die Stärke dieser Wandschichten in unterschiedlichen Körperabschnitten.

Die Herzkammern (Ventrikel) funktionieren als Pumpen, die für die Aufrechterhaltung einer Druckdifferenz sorgen. So wird der Blutstrom erzeugt. Arterien führen vom Herzen weg; Venen bringen das Blut wieder zurück. Arteriolen, Kapillaren und Venolen bilden den Bereich der Mikrozirkulation. Das sind die kleinen und kleinsten Gefässe, auf die fast Dreiviertel des Blutflusses entfällt.