

## **Vorbeugung von Herzinfarkt mit Blutverdünner. Besser nicht.**

Auch ohne ärztliche Verordnung greifen viele Menschen zu med. Blutverdünnern, zumal es in einigen Ländern rezeptfrei im Supermarkt erhältlich ist. Zur Prävention trägt der Wirkstoff aber so gut wie nichts bei, dafür erhöhen sich die Blutgerinnungsrisiken. [1] Kein Nutzen, dafür aber ein Risiko - Finger weg. Der urheimische Beitrag in Bioqualität für eine gute Blutqualität hat keine Nebenwirkungen: Mädesüssblüten Bio Tee (pflanzliches Heparin wirkt hemmend auf die Blutgerinnungskaskade) und Bärlauch Frischblatt (für die Blutgeschwindigkeit/Mikrozirkulation). Ganz nebenbei schützt Mädesüss auch noch den Magen.[2]

[1] O'Brien CW et al.: Prevalence of Aspirin Use for Primary Prevention of Cardiovascular Disease in the United States: Results From the 2017 National Health Interview Survey. *Ann Intern Med.* 2019. doi: 10.7326/M19-0953.

[2] Samardžić S et al.: Antioxidant, anti-inflammatory and gastroprotective activity of *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. and *Filipendula vulgaris* Moench. *J Ethnopharmacol.* 2018 Mar 1; 213:132-137. doi: 10.1016/j.jep.2017.11.013.

Quelle: urheimische-notizen.de

Die Produkte finden Sie in Deutschland in der Apotheke oder direkt vom Hersteller:  
<https://www.pandalis.de/de/>

Bärlauch im Frühling direkt aus dem Wald. Gut waschen... und geniessen.

**Anmerkung:** Med. Blutverdünner ist auch mit ärztl. Verschreibung gefährlich. Was sehr gut wäre: Grünes Gemüse und grüner Salat ist blutverdünnend, ohne Nebenwirkungen.