



Nattokinase – Ein natürliches Enzym für Herz und Gesundheit

Sie haben wahrscheinlich noch nie von der Nattokinase gehört. Aber dieses Enzym hat in Japan eine lange Tradition und gewinnt auch hierzulande an Bedeutung. Nattō (japanisch 納豆 oder なっとう) ist ursprünglich ein traditionelles japanisches Lebensmittel und wird aus fermentierten Sojabohnen gewonnen. Dabei produzieren Bakterien das Enzym Nattokinase, um die Sojabohnen zu verdauen. Bei anderen Sojaprodukten werden ebenfalls Enzyme verwendet, jedoch konnte die Nattokinase ausschließlich in Nattō gefunden werden.

Inzwischen gilt Nattokinase als eine vielversprechende Ergänzung in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen sein.

Was ist Nattokinase?

Einfach ausgedrückt, handelt es sich bei Nattokinase um ein Protein spaltendes Enzym. Dies hat vor allem Auswirkungen auf die Blutgerinnung und spielt auch eine Rolle bei entzündlichen Prozessen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Der japanische Forscher Hiroyuki Sumi beschrieb das Protein erstmals 1987. Seitdem gibt es verschiedenen Studien die darauf hindeuten, dass Nattokinase Fibrin, ein Protein, das bei der Blutgerinnung eine Rolle spielt, spalten kann. Dies könnte das Enzym zu einer Art „natürlichem

Blutverdünner“ machen. Darüber hinaus hat Nattokinase in Studien auch entzündungshemmende Wirkungen gezeigt.

Potenzielle Anwendungsgebiete

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für etwa ein Viertel aller Todesfälle verantwortlich. Daher ist das Interesse an nebenwirkungsarmen Präventionsmaßnahmen groß. Nattokinase könnte in diesem Kontext vielversprechend sein. Einige Studien haben bereits positive Effekte auf Blutdruck und Blutfettwerte gezeigt.

Dosierung und Nebenwirkungen

Nattokinase ist auch als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform erhältlich. Die empfohlene Tagesdosis liegt derzeit bei 2.000 fibrinolytischen Einheiten (FU). Besonders für Menschen, die bereits blutverdünnende Medikamente einnehmen, ist jedoch Vorsicht geboten. Hier sollte eine gemeinsame Einnahme nur nach ärztlicher Absprache erfolgen.

Fazit

Obwohl die Forschung zu Nattokinase noch in den Anfängen steckt, zeigt sich, dass das Enzym eine vielversprechende Zukunft hat. Bevor jedoch definitive Empfehlungen ausgesprochen werden können, sind weitere Studien notwendig. Bis dahin bleibt Nattokinase ein spannendes Thema für alle, die sich für natürliche Ansätze zur Verbesserung der Herzgesundheit interessieren.

MITOcare befasst sich intensiv mit der Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen. Das Potenzial von Nattokinase in diesem Kontext ist uns einen genaueren Blick wert. Mehr zu MITOcare finden Sie unter www.mitocare.de. Oder hören Sie auch gerne unseren Audioblog zum Thema “Nattokinase” unter <https://spoti.fi/3rBVleG>.

Bitte beachten Sie: Dieser Artikel dient allgemeinen Informationszwecken und ersetzt keine professionelle medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden sollte immer ein Arzt oder Therapeut konsultiert werden.



Namensgeber der Nattokinase ist das japanische Gericht NattoQuelle:
Pexels/makafood

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

So ist der Anspruch von MITOcare, dem Innovationstreiber im Bereich Mikronährstoffe.

Unser breites Angebot an bioaktiven Stoffen und Naturstoffen ist zusammen mit Ärzten entwickelt und wird laufend nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen optimiert.

Unsere Produktion erfolgt in der DACH-Region und trägt so zu nachhaltigem Wirtschaften bei. Mit unseren natürlichen, pflanzlichen Kapselhüllen und vor allem mit unseren bioverfügbaren Inhaltsstoffen.

MITOcare wurde 2013 gegründet. Der Firmensitz ist München und das Unternehmen beschäftigt derzeit 45 Mitarbeiter. MITOcare ist Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM).

Weitere Informationen zu unserem Unternehmen, unserer Philosophie und unseren Produkten finden Sie unter www.mitocare.de.