



Weißdorn - *Crataegus oxyacantha*



Der Weißdorn fällt an Wegrändern und Hecken durch seine üppigen Frühlingsblüten und später durch die glänzenden roten Früchte auf.

Seine milde Wirkung zur Stärkung des Herzens macht ihn zu einer ganz besonderen Heilpflanze, denn er wirkt meßbar, aber praktisch frei von Nebenwirkungen.

Daher ist der Weißdorn das Mittel der Wahl, um ein schwaches Altersherz sanft zu behandeln. So findet man ihn in zahlreichen Präparaten zur Herzstärkung.

Pflanzenbeschreibung

Weißdorn ist auf der gesamten Nordhalbkugel im gemäßigten Klima heimisch.

Er wächst bevorzugt an Waldrändern oder Hecken an möglichst sonnigen Standorten. Am liebsten wächst er auf Lehmboden, Kalkböden mag er weniger gern. Weißdorne können sehr alt werden. Einige Exemplare sind über 500 Jahre alt.



In einigen Bundesländern ist der Weißdorn sehr selten geworden, sodass man ihn als bedrohte Art bezeichnen kann. In anderen Gegenden gehört der Weißdorn zu den häufigen Sträuchern.

Eigentlich kann man gar nicht von "dem" Weißdorn sprechen, denn es gibt viele Weißdorn-Arten, die sich gerne miteinander kreuzen. Daher gibt es auch zahlreiche Mischlinge (Hybriden), die sich für den Laien oft kaum erkennbar von den eigentlichen Arten unterscheiden.

In Deutschland gibt es vorwiegend zwei richtige Arten, den eingriffeligen Weißdorn und den zweigriffeligen Weißdorn. Ersterer hat Blüten mit einem Griffel (ein Teil der Blüte) und letzterer hat Blüten mit zwei und mehr Griffeln. Ansonsten unterscheiden sich die beiden Arten kaum voneinander. Daher werden sie und ihre Mischlinge hier wie eine einzige Heilpflanze beschrieben.



Der mehrjährige Strauch oder Baum wird bis zu 5 Meter hoch. Die Äste sind weit verzweigt und tragen eine gräuliche, glatte Rinde. Die Zweige haben Dornen, die etwa 2 Zentimeter lang sind. Der ganze Strauch riecht ein wenig nach Bittermandeln, sodass der feinnasige Kenner ihn schon von weitem riechen kann.

Die glänzenden Blätter sind insgesamt eiförmig, haben aber mehrere Ausbuchtungen, sodass sie gelappt aussehen. Die Blatträndern sind häufig etwas gesägt.



Kurz nachdem im Frühjahr die Blätter gewachsen sind, erscheinen im Mai bis Juni die weißen Blüten, die in Trugdolden stehen.

Diese Blüten sehen ähnlich aus wie Apfel- und Kirschblüten und zeigen die Verwandtschaft zu diesen Bäumen. Sie haben fünf weiße, manchmal rosa angehauchte Blütenblätter. Die Blüten werden bis zu 1,5 cm groß und riechen nach Mäuseurin, wie das Deutsche Arzneibuch schreibt.

Aus den Blüten entwickeln sich bis August oder September rote, glänzende Früchte, die ein wenig wie Mini-Äpfel aussehen. Der Geschmack die Früchte ist vor allem mehlig und ein wenig säuerlich.

Geschichten und Geschichte

Medizingeschichte

Asiatischer Raum

Die traditionelle chinesische Medizin und andere alte asiatische Heilsysteme kennen zahlreiche Rezepturen mit Früchten wie Blättern des Weißdorns zur Verbesserung der Durchblutung in den Herzkranzgefäßen. Interessant ist besonders die Anwendung zur Behandlung nervlicher Anspannung im Verbund mit Herzleistungsschwäche und Angina pectoris: Nach den vielen Empfehlungen in den asiatischen Arzneibüchern zu schließen, war sich die Medizin der schädlichen Wirkung einer anhaltenden Erregung des Nervensystems auf den Herzmuskel bereits wohl bewusst. Das erste Indiz hierfür, und zugleich der älteste Beleg für den arzneilichen Gebrauch des Weißdorns, finden sich im "Tang Ben Cao". Der legendäre Almanach der traditionellen chinesischen Medizin datiert auf das Jahr 659 und rangiert als das älteste offizielle Arzneibuch überhaupt.



Nordamerika

Mit am zahlreichsten ist der Weißdorn im Arzneischatz der nordamerikanischen Ureinwohner vertreten möglicherweise auch deshalb, weil er in diesen Regionen in der größten Artenvielfalt vorzufinden ist. Die Indianer in Nordamerika setzten die diversen Weißdorn-Arten vor allem als Tonikum zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit ein. Weit verbreitet war auch die Anwendung als Herzschutzmittel und zur Kräftigung des Herzens. Von den Cherokee ist beispielsweise bekannt, dass sie Zubereitungen aus den Früchten zur Förderung der Durchblutung verabreichten. Das Volk der Meskwaki wandte die Früchte roh zerkaut oder mit heißem Wasser als Tee getrunken wiederum zur Kräftigung der Herzfunktionen an.



Hellas und antikes Rom

In der Antike war der Weißdorn der mit dem Schutz der Feldfrüchte betrauten Ceres geweiht. Im Pantheon der Hellenen wachte diese unter dem Namen Demeter über die Ernte. Auf den Altären ließ man Zweige des Weißdorns verglimmen, auf dass der Rauch den gesamten Tempel erfüllte. Weißdorn wurden reinigende Effekte zugesprochen, womit sich auch erklärt, weshalb aus dessen Holz gefertigte Fackeln als unentbehrliche Requisiten zur Entfernung von Krankheiten wie bösem Zauber galten.

Die erste schriftliche Erwähnung des Weißdorns findet sich schließlich nach der Zeitenwende, in der "De materia medica" des Griechen Pedanius Dioskurides (1. Jh. n. Chr.). In dem Kompendium, das über 1500 Jahre hinweg die Grundlage der Pharmakologie bildete, widmete sich Diokurides auch den Früchten des Weißdorns.

Mitteleuropa

Für unsere Breiten ist die Anwendung des Weißdorns erst seit dem 14. Jahrhundert im heilkundlichen Schrifttum belegt. Wie in den alten "Kräuterbüchern" überliefert, wandte ihn die Volksmedizin bereits damals zur Stärkung des Herzens und zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktionen an. Das Rosengewächs wurde allerdings auch als Therapeutikum bei nervös bedingten und psychischen Störungen empfohlen, so im "New Kräuterbuch" des Hieronymus Bock (1498 – 1554) oder im "Contrafayt Kräuterbuch" des Otto Brunfels (1488 – 1534).

Das Kräuterbuch des Hieronymus Bock, 1551



Bis man die heilsamen Wirkungen des Weißdorns zu erforschen begann, sollte es allerdings noch viele Jahrhunderte dauern. Die ersten Schritte auf seinem Weg in die Offizinen der Apotheken tätigte der Weißdorn Ende des 19. Jahrhunderts.

Im Jahr 1896 erschien die erste wissenschaftliche Abhandlung seiner herzschtützenden Eigenschaften im "New York Medical Journal". Auf diesen hin begann man kurz nach der Jahrhundertwende bei "Lloyd Brothers Pharmacists, Inc. of Cincinnati" mit der Herstellung von Tinkturen aus den Früchten. Damit ging der Stern des Weißdorns am Himmel der Pharmazie auf und sein guter Ruf als Herztonikum schon bald um die Welt.



Die Wirkungen des Weißdorn wurden jedoch erst ab den 60er Jahren nach den Kriterien der modernen Wissenschaft erforscht – unter anderem in den Laboren des Unternehmens Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel in Karlsruhe. Mit der Identifizierung der Inhaltsstoffe, die für die guten Wirkungen auf das Herz verantwortlich zeichnen, ließen sich nun Präparate herstellen, die einen hohen Gehalt dieser Herzschutzstoffe aufweisen: Aus den Blüten und Blättern des Weißdorn isoliert, wurden sie im Weißdorn-Spezialextrakt gezielt angereichert. Diese modernen pflanzlichen Arzneimittel haben heute in der Behandlung der Herzleistungsschwäche einen zentralen Stellenwert.

Glücksbringer

Blühende und fruchtende Weißdorn-Zweige in der Vase bringen den Menschen Glück und Wohlergehen. Das jedenfalls wissen Menschen, die sich mit Zauberei, Sagen und altem Aberglauben im Raum Stuttgart gut auskennen. Andernorts soll die Pflanze Schutz geboten haben gegen Gespenster und Vampire.

Neuntöter

Kein Märchen ist die besondere Art des Neuntöters, eines sperlingsgroßen Singvogels, die harten Dornen des Weißdorn und anderer Sträucher zu nutzen: Der Insektenfresser spießt daran an guten Tagen Beute wie Heuschrecken, Käfer, aber auch kleine Wirbeltiere wie Frösche oder Eidechsen als Vorrat auf, um sie später zu verzehren: Keine

gewollte Grausamkeit, sondern eine sinnvolle Entwicklung in der Evolution dieser Vogelart, die so leichter auch an Schlechtwetter-Tagen, an denen wenige Insekten fliegen, die eigenen Nestjungen versorgen kann.

Pflege

Anbautipps

Weißdorn ist unkompliziert in Hinblick auf die Bodenqualität. Lehm Boden ist ihm lieber als kalkreicher Boden. Er jedoch einen weitgehend sonnigen Standort.

Am einfachsten ist der Anbau des Weißdorns, wenn man fertige Pflanzen kauft und einpflanzt. Diese Pflanzen setzt man am besten im Frühling in den Boden.

Köner können Stecklinge vom halbreifen Holz schneiden, und den Weißdorn so vermehren. Diese Vorgehensweise ist beim Weißdorn jedoch nicht einfach.

Kultur

Der Weißdorn stellt keine großen Ansprüche an seine Standorte. Er bevorzugt trockene bis mäßig feuchte, sonnige und mäßig warme Standorte, verträgt aber auch Schatten (der Zweigrifflige Weißdorn mehr als der Eingrifflige). Er wächst auf fast jedem Boden mit Ausnahme von sehr sauren Böden.

Bei der Pflanzung sollte man darauf achten, möglichst junge Sträucher zu nehmen. Ältere wachsen schwer an, da die Wurzeln nur wenig verzweigt sind.

Der Weißdorn ist sehr pflegeleicht und verträgt auch einen kompletten Rückschnitt.

Am schönsten und wertvollsten ist er aber, wenn er nicht regelmäßig geschnitten wird. Dann erst können sich Blüten und Früchte voll entfalten, da sie sich am mehrjährigen Holz entwickeln.

Aufgrund seiner guten Schnittverträglichkeit, seiner Ausschlagfähigkeit sowie seiner Bewehrung durch Dornen war der Weißdorn schon früh sehr beliebt als Heckenpflanze, um Felder, Wiesen und Grundstücke voneinander abzutrennen.



Darauf deutet auch einer seiner deutschen Namen „Hagedorn“ hin. „Hages“ ist mittelhochdeutsch und bedeutet soviel wie Dorngebüsch, Umfriedung.

Anwendung

Weißdorn kann man wahlweise als Tee, als Tinktur oder als Fertigpräparat anwenden.

Die häufigste Art, Weißdorn anzuwenden sind inzwischen wohl Weißdorn-Tabletten, aber Tee und Tinktur haben nach wie vor ihre Berechtigung.

Tee

Blüten oder Blätter

Für einen Weißdorn-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Weißdornblüten und/oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen.

Anschließend abseihen und den Weißdorntee in kleinen Schlucken trinken.

Wer will, kann den Tee mit Honig süßen.

Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Anders als bei den meisten Heilpflanzen, braucht man beim Weißdorn-Tee keine Pause nach sechs Wochen einlegen, sondern kann ihn dauerhaft täglich trinken.

Früchte (Beeren)

*Einen Tee aus den Früchten bereitet man als **sanfte Abkochung***** zu.*

Bevor man die Früchte ins Wasser gibt, sollte man sie leicht zerstoßen, damit sich die Wirkstoffe besser im Teewasser lösen können.

Dann gibt man ein bis zwei Teelöffel der zerstoßenen Früchte zusammen mit einer Tasse Wasser in einen Topf und lässt das Wasser kurz aufkochen. Danach lässt man den Tee zehn Minuten ziehen und seiht ihn anschließend ab.

Wie beim Weißdornblüten-Tee kann man den Tee süßen und ein bis drei Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken.

*****"Sanfte" Abkochung**

Bei einer sanften Form der Abkochung wird der Tee nicht gekocht, sondern nur kurz zum Kochen gebracht.

- 1. Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse*
- 2. Setze sie in einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf an*
- 3. Lasse das Wasser langsam aufkochen*
- 4. Nehme den Tee vom Herd und lasse ihn noch ein paar Minuten ziehen*
- 5. Seihe den Tee ab*
- 6. Trinke ihn in kleinen Schlucken*

Herztee Teemischung

Mit Weißdorn als Hauptbestandteil kann man eine Teemischung zur Stärkung des Herzens zusammenstellen.

- 50 gr Weißdornblüten (evtl. plus Blätter)*
- 30 gr Herzgespann*
- 20 gr Verbene (Zitronen-Verbene)*

Von dieser Mischung nimmt man ein bis zwei Teelöffel pro Tasse Tee und übergießt die Kräuter mit kochendem Wasser. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Für einen verbesserten Geschmack, eine aktivierende Wirkung auf den Stoffwechsel und ein hübscheres Aussehen kann man folgende Kräuter ergänzen:

- 10 gr Zimtblüten (oder Zimtrinde)*
- 10 gr Ingwer-Stücke*
- 2 gr Kornblumen-Blüten*

Diese Ergänzung ist vor allem dann sinnvoll, wenn man den Herzkraft-Tee regelmäßig als wohlschmeckenden Haustee mit Heilwirkung trinken will.

Tinktur



Um eine Weißdorn-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man zerstoßene Weißdornfrüchte, und auf Wunsch getrocknete Weißdornblüten, in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von diesen auch als "Crataegus-Tinktur" bezeichneten, Herztropfen nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

Homöopathisch

Weißdorn wird, unter dem Namen "Crataegus", in niedrigen Potenzen ab D1 auch gerne homöopathisch angewendet.

Die homöopathische Urtinktur von Crataegus wird aus den Früchten hergestellt, also ähnlich wie die selbstgemachte Tinktur.

Vom homöopathischen Mittel Crataegus (D1 bis D3) nimmt man 3 Mal täglich 15 bis 20 Globuli oder Tropfen.

Wie in der Kräuterheilkunde wird Crataegus auch homöopathisch gegen Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen verwendet.

Leitsymptome und Modalitäten für die Auswahl von Crataegus sind: Schmerz unter dem linken Schlüsselbein, brennender Ausschlag und Verschlimmerung durch Wärme.

Küche



Die Knospen der Weißdornblüten kann man im Salat essen.

Zusammen mit den jungen Blättern kann man die Knospen auch als Gemüse zubereiten und leicht andünsten.

Die Früchte des Weißdorns können roh gegessen werden; sie sind mehlig und besitzen einen säuerlich-herben Geschmack. Man kann sie zu Kompott oder Gelee oder aber auch zu Saft oder Sirup verarbeiten und allein aber auch gemischt mit anderen Früchten genießen. Die gemahlene Früchte des Weißdorns wurden früher in Notzeiten als Mehl verwendet, seine gerösteten Kerne als Kaffeeersatz und die jungen Blätter gar als Tabakersatz.



Rezepte:

Weißdornmus

Zutaten und Zubereitung:

Eine beliebige Menge von gewaschenen Weißdornbeeren mit Wasser bedeckt ca. 7 Min. lang weich kochen und anschließend durch ein Sieb passieren. Das Mus kann dann, evtl. auch gemischt mit anderen Früchten, weiterverarbeitet werden zu Gelee oder Marmelade.

Weißdornbowle

Zutaten:

1 Fl. trockenen Weißwein, 1 Fl. trockenen Rotwein, 1 zerteilte Orange, Zucker, Thymian, Borretsch, Minze, Weißdornblüten

Zubereitung:

Die Zutaten vermengen, dabei die Weißdornblüten zuletzt hinzugeben. Die Bowle zugedeckt einen Tag stehen lassen. Gut gekühlt servieren.

Herzwein

Zutaten:

2 Teile Weißdornblüten, -blätter, -früchte, 2 Teile Goldmelissenkraut, 1 Teil Ysop, Rotwein je nach Kräutermenge

Zubereitung:

Ein Glas mit den frischen oder getrockneten Kräuter $\frac{3}{4}$ voll füllen und mit dem Rotwein aufgefüllt 3 Wochen an einem warmen Ort aufbewahren. Dann abseihen und in Flaschen füllen. In kleinen Mengen (wie Likör) trinken.

Quitten-Weißdorn-Konfekt

Zutaten:

4 Teile Weißdornfrüchte, 2 Zimtstangen, 6 Teile Quitten, 7-10 Teile Zucker, Bitterschokolade

Zubereitung:

Die Weißdornfrüchte mit Wasser und der Zimtstange weich kochen und durch ein Sieb geben. Die entkernten Quitten ebenfalls mit Wasser und einer Zimtstange weich kochen und pürieren. Anschließend beide Massen miteinander vermengen, den Zucker hinzugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Die gesamte Masse auf Backpapier in einer Dicke von ca. 1 cm auftragen und trocknen lassen. Nach dem Trocknen in kleine Quadrate zerschneiden oder ausstechen, mit der Schokolade bestreichen.

Weißdorn ist eine traditionelle Heilpflanze

Weißdorn ist seit langer Zeit Bestandteil des deutschen Arzneibuchs (DAB) sowie des Europäischen Arzneibuches (PhEur). In neuerer Zeit erhielt Weißdorn nach eingehender wissenschaftlicher Prüfung in pharmakologischen und in klinischen Patientenstudien eine sogenannte Positiv-Monographie der Kommission E und ihrer Nachfolgeorganisation ESCOP. Auch bei der WHO ist Weißdorn eine empfohlene Heilpflanze.

Die Wirksamkeit von Weißdorn und seine Anwendungen sind damit sehr gut belegt. Indikationen für die Einnahme von Weißdornpräparaten sind nachlassende Herzleistung

und Altersherz beziehungsweise beginnende Herzschwäche (Herzinsuffizienz der Stadien I und II nach NYHA (2)) aber auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen (Bradykardie bzw. Bradyarrhythmie (3)) sowie Beklemmungen und Druck in der Herzgegend. Weißdorn wird außerdem zur Behandlung von leicht bis mittelschwer erhöhtem Blutdruck (Hypertonie) eingesetzt. Die Herz und Kreislauf stärkende Wirkung des Weißdorns ist insbesondere bei sommerlicher Hitze gegen Symptome wie Müdigkeit und Kreislaufschwäche hilfreich.

Anwendungsgebiete

Das wichtigste Anwendungsgebiet für den Weißdorn ist die Behandlung des geschwächten Herzens, vor allem, wenn das Herz im Laufe des Alterwerdens schwächer geworden ist. Man spricht dann vom Altersherz.

Auch die viele andere Erkrankungen rund ums Herz können mithilfe des Weißdorns erfolgreich behandelt werden, z.B. Herzrhythmusstörungen, Angina Pectoris (Herzenge), nervöse Herzbeschwerden, hoher oder niedriger Blutdruck, Durchblutungsstörungen.

Dazu kann man den Weißdorn wahlweise als Tee, Tinktur oder in Tablettenform anwenden.

Neben-Anwendungsgebiete des Weißdorns sind Beschwerden, die mit Unruhe in Verbindung stehen, beispielsweise Nervosität, Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen.

Magische Anwendung

Dem Weißdorn wird eine große Kraft zur Abwehr des Bösen, seien es Geister oder Verhexung zugesprochen. Dieser Umstand hat wohl dazu beigetragen, dass der Weißdorn gerne als Hecke angepflanzt wird und wurde. Sein dichter Wuchs und seine Dornen machen den Weißdorn aber auch ganz ohne Geisterabwehr zu einer sinnvollen Heckenpflanze.

Schon seit dem Altertum, bis hinein ins 18. Jahrhundert, wurde im Falle einer schweren Krankheit aus Weißdornzweigen ein Tor gewunden, durch das der Kranke gehen oder kriechen musste. Die bösen Geister der Krankheit sollten dabei abgestreift werden, sodass der Kranke gesunden konnte.

Im alten Rom trug man Amulette aus Weißdornholz, um sich zu schützen.

Weißdornzweige an die Stalltür genagelt, sollten das Vieh vor bösen Geistern bewahren.

Wenn man einen Weißdorn-Zweig an das Fenster des Kinderzimmers stellt, soll das gegen Dämonen helfen. Eine Kinderwiege, die aus Weißdornholz hergestellt war, sollte die Kinder vor bösen Feen schützen und davor, gegen ein Wechselbalg ausgetauscht zu werden.

In vielen Kulturen steht der Weißdorn im engen Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit, aber auch mit der Keuschheit. Bei Hochzeiten dient er als Raumschmuck, damit die Ehe fruchtbar wird. Wenn man jedoch will, dass jemand enthaltsam bleibt, werden ihm Weißdornblätter ins Schlafzimmer oder unter die Matratze gelegt.

Der Weißdorn ist aber auch ein Hort für gute Elfen. Die Menschen banden Stoffstreifen und Haare um Weißdornzweige, in der Hoffnung auf gute Taten von Seiten der dankbaren Elfen.

In England ist der Weißdorn Teil der Baumfeen-Dreiheit. Wenn Weißdorn, Eiche und Esche zusammen stehen, kann man dort Feen sehen. Manchmal sollen Feen auch unter

einzelnen stehenden Weißdornbäumen leben.

Wirkung

Arteriosklerose und die Folgen

Koronare Herzerkrankungen mit der Folge Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod sind die häufigste Todesursache in Industrienationen. Diese Herz-Kreislaufkrankungen beginnen mit Arteriosklerose, also Ablagerung in den Gefäßen. Man spricht auch von Arterienverkalkung. Damit verengen sich die Blutgefäße. Durchblutungsstörungen des Herzens treten auf (Ischämie) und führen zu Sauerstoffmangel im Herzmuskel und zu dessen Schädigung. Die Arteriosklerose ist ein fortschreitender Prozess, der sich eventuell erst nach Jahren oder Jahrzehnten zeigt, häufig mit einem Herzinfarkt. Zunächst kann ein erhöhter Blutdruck (Hypertonie) aber auch Herz- und Brustschmerzen, Beklemmungen, (Angina pectoris) und Herzrhythmusstörungen auftreten. Herzinsuffizienz ist eine chronische Herzerkrankung mit irreversibler Schwächung der Herzleistung in verschiedenen Stadien.

Der Weißdorn enthält eine Vielzahl unterschiedlicher Substanzen, die wohl zusammenwirken, um die einzigartige Wirkungsweise des Weißdorns zu erzielen. Eine besonders wichtige Rolle dabei spielen vermutlich die oligomeren Proanthocyanidine, die zur großen Gruppe der Polyphenole gehören. Auch Crataeguslacton, die Crataegussäure, spielt wohl eine große Rolle bei der Herzwirksamkeit des Weißdorns.

Das Besondere der Weißdorn-Wirkung ist, dass das Herz gestärkt wird, und praktisch keine Nebenwirkungen auftreten.

Die herzstärkende Wirkung wird im Fachjargon als "positiv inotrop" bezeichnet. Auch der Fingerhut (Digitalis), die wichtigste Heilpflanze zur Herzstärkung, wirkt positiv inotrop, aber er hat zahlreiche Nebenwirkungen, kann sich ansammeln und ist potentiell tödlich giftig. Der Weißdorn ist in dieser Hinsicht klar im Vorteil, allerdings wirkt er auch schwächer und hat nicht die starke Durchschlagkraft, die der Fingerhut bzw. Präparate daraus, in sehr schweren Fällen haben kann.

Durch den Weißdorn werden die Blutgefäße erweitert und dadurch die allgemeine Durchblutung verbessert, vor allem die des Herzens. So kann der Weißdorn auch bei Angina pectoris helfen und gegen Herzinfarkt vorbeugen.

Eine weitere Besonderheit des Weißdorns ist, dass er den Blutdruck reguliert, das heißt zu hoher Blutdruck wird gesenkt und zu niedriger Blutdruck wird erhöht.

Er kann also auch Menschen mit niedrigem Blutdruck helfen, für die es nur wenige wirksame Heilpflanzen gibt.

Als Nebeneffekt wirkt der Weißdorn leicht beruhigend, was unter anderem bei nervösen Herzbeschwerden hilfreich ist.

Die Wirkung des Weißdorns setzt eher langsam ein, weshalb man den Weißdorn eine Weile anwenden muss, bevor man die Wirkung deutlich spürt. Dann kann man ihn langfristig nutzen, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen.

Die Wirkung des Weißdorns ist in wissenschaftlichen Studien so gut untersucht worden, dass die Kommission E ihn für die Behandlung von Herzinsuffizienz empfiehlt.

Weißdorn fördert die Durchblutung

Weißdornpräparate erhöhen nachweislich die Kontraktionskraft des Herzmuskels und das Herz-Schlagvolumen. Sie verbessern die Toleranz des Herzmuskels gegen Sauerstoffmangel. Weißdornpräparate erweitern die Herzkranzgefäße beziehungsweise

vermindern den Gefäßwiderstand und wirken somit leicht blutdrucksenkend. Mit all diesen Effekten steigert Weißdorn die Pumpleistung des Herzens und dies bei komplett unterschiedlichem Gesundheitszustand. Bei Patienten mit Herzschwäche genauso wie bei gesunden aber körperlich belasteten Personen erhöhen Weißdornpräparate die Leistungsfähigkeit des Herzens. Bei trainierten Sportlern mit niedriger Herzfrequenz normalisiert Weißdorn die Schlagfrequenz. Weißdorn kann Blutdruckschwankungen bei körperlicher Anstrengung ausgleichen und einen Blutdruckabfall während Hitzeperioden oder Kreislaufprobleme bei der Frühjahrsmüdigkeit schnell beheben. Crataegus ist die Heilpflanze der Wahl beim sogenannten Altersherz, also der nachlassenden Herzleistung mit zunehmendem Alter und typischen Symptomen wie Atemnot, Rhythmusstörungen, Brustschmerzen und schneller Erschöpfung.

Behandlung von Herz- Kreislaferkrankungen

Die unterschiedlichen Symptome und Indikationen der Herz-Kreislaferkrankungen werden mit prinzipiell unterschiedlich wirkenden Medikamenten behandelt. Verordnet werden Medikamente zur Erweiterung der Herzkranzgefäße, andere zur Verbesserung der Durchblutung und wieder andere zum Absenken des Cholesterinspiegels. Kein synthetisches Medikament deckt diese verschiedenen therapeutischen Ansätze alleine ab. Wegen der unvermeidlichen Nebenwirkungen von solchen Medikamentencocktails wird die Therapie häufig erst im Krankheitsfall, also einem späten Stadium begonnen. Es handelt sich allerdings um degenerative Herzkrankheiten, sie sind nicht reversibel. Vorbeugung kann hier viel bewirken und vor allem verhindern. Dazu gehört in erster Linie eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung beziehungsweise Sport.

Weißdorn wird zur Behandlung von leicht bis mittelschwer erhöhtem Blutdruck eingesetzt. Die Herz und Kreislauf stärkende Wirkung des Weißdorns ist insbesondere bei sommerlicher Hitze gegen Symptome wie Müdigkeit und Kreislaufschwäche hilfreich.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind beim Weißdorn nicht bekannt.

Es sind keine Hinweise auf Neben- und Wechselwirkungen und keine Gegenanzeigen bekannt, auch nicht Schwangerschaft und Stillzeit. Weißdornpräparate werden oral eingenommen. Sie sind als frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel in Form von Herztees, Tropfen oder Presssaft erhältlich.

Heilwirkung:	<i>Herzschwäche, beruhigend, durchblutungsfördernd, gefäßerweiternd,</i>
Anwendungsbereiche:	<i>Altersherz, Angina Pectoris, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, Nervosität,</i>

	<i>Niedriger Blutdruck, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwindel, Wechseljahresbeschwerden,</i>
wissenschaftlicher Name:	<i>Crataegus monogyna, Crataegus laevigata, früher: Crataegus oxyacantha</i>
Pflanzenfamilie:	<i>Rosengewächse = Rosaceae</i>
englischer Name:	<i>Hawthorn</i>
volkstümliche Namen:	<i>Christdorn, Haakäsen, Hagapfel, Hagäpfli, Hagedorn, Hägele, Hagewiepkas, Heckendorn, Heinzelmännerchen, Mehlbaum, Mehlbeere, Mehdorn, Mehlfässchen, Müllerbrot, Weißheckdorn, Wibelken, Wubbelken, Wyßdorn, Zaundorn</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>Blüten, Blätter, Früchte</i>
Inhaltsstoffe:	<i>Oligomere Proanthocyanidine, Crataeguslacton (Crataegussäure), ätherisches Öl, Trimethylamin, Glykosid Oxyacanthin, Gerbstoff, Saponin, Fructose, Aluminium, Kalium, Natrium, Calcium, phosphorsaure Salze</i>
Sammelzeit:	<i>Mai bis September,</i>
Blütezeit:	<i>Blüten: Mai und Juni, Blätter: Mai bis September, Früchte: August und September</i>
Blütenfarbe:	<i>weiß bis rosa</i>

Sammeltipps

Beim Sammeln von Weißdorn-Pflanzenteilen sollte man besonders darauf achten, dass der Weissdorn abseits der Straßen wächst und auch nicht in der Nähe von konventionell bewirtschafteten Feldern.

Wenn man solche abseits wachsende Weißdorne gefunden hat, kann man zwei bis drei Mal im Jahr davon sammeln, denn drei verschiedene Pflanzenteile sind heilkräftig.

Zwischen Mai und Juni sammelt man die weißen Blüten, eventuell auch zusammen mit Blättern.

Die Blätter kann man zwischen Mai und September sammeln, also deutlich länger als die Blüten.

Die Zeit für die roten Früchte kommt zwischen August und September.

Wenn man Weißdorn-Teile für Tee verwenden will, sollte man sie zügig und schonend trocknen.

Für die Blüten und Blätter heißt das, dass man sie geschützt im Halbschatten trocknet. Danach sollte man sie gut verschlossen aufbewahren, weil sich die Wirkstoffe durch lange Lagerung mit Luftkontakt leicht verflüchtigen.

Die Früchte werden zunächst ein paar Tage, nebeneinander liegend, in einem warmen Raum vorgetrocknet. Dann beendet man die Trocknung bei sanfter Hitze (ca. 40°) im Backofen oder im Dörrgerät.

Alle heilkräftigen Teile des Weißdorns sollten jährlich neu gesammelt werden, weil sich die Wirkstoffe schnell verflüchtigen.

Sonstiges

Bedeutung für die Tierwelt

Der Weißdorn ist für die Tierwelt von hoher ökologischer Bedeutung. Es gibt in Mitteleuropa eine Vielzahl von Insekten, Singvögeln und kleinen Säugetieren, die sich vom Weißdorn ernähren bzw. in oder auf ihm leben. Für viele Vögel sind die roten Apfelfrüchte des Weißdorns in strengen Wintern ein wichtiges Nahrungselement. Einige Vogelarten wie der Gimpel und der Kernbeißer fressen auch die jungen Knospen. In Gruppen oder als Hecke gepflanzt stellt der Weißdorn einen optimalen Nistplatz dar für Dorngrasmücke, Gelbspötter, Hänfling, Girlitz, Neuntöter, Raubwürger und Drosseln und sichert durch sein dorniges Geäst das Nest vor unliebsamen Feinden. Mehr als 100 Schmetterlingsarten, darunter viele Arten der Roten Liste wie der Birkenzipfelfalter, der Segelfalter und das Trauer-Grünwidderchen, dient der Weißdorn als Nahrungsquelle und Lebensraum.

Der Weißdorn wird erstmals von dem berühmten Arzt Dioscurides im 1. Jahrhundert n.Chr. als Heilpflanze erwähnt.

Insgesamt spielte er im Altertum aber vermutlich keine sehr große Rolle in der Medizin, denn man findet bis zum späten Mittelalter nur wenig Hinweise auf ihn.

Sein Holz ist sehr hart, weswegen es früher gerne für Werkzeugstiele verwendet wurde.

In Notzeiten wurden bis ins 20. Jahrhundert hinein die mehligten Früchte als Mus und Mehlersatz verwendet. Die gerösteten Kerne dienten als Kaffeeersatz.

Im 19. Jahrhundert wurde der Weißdorn und seine Heilkräfte erstmals wissenschaftlich untersucht und zwar von französischen und englischen Ärzten.

Im Jahr 1990 war der Weißdorn die Heilpflanze des Jahres.



Weitere Bilder



Weißdorn



Weißdorn



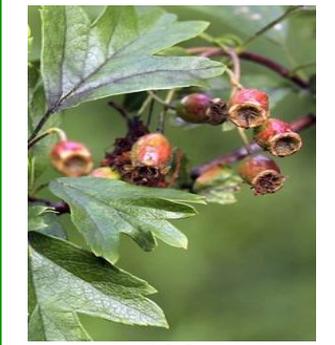
Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn

www.baumkunde.de



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



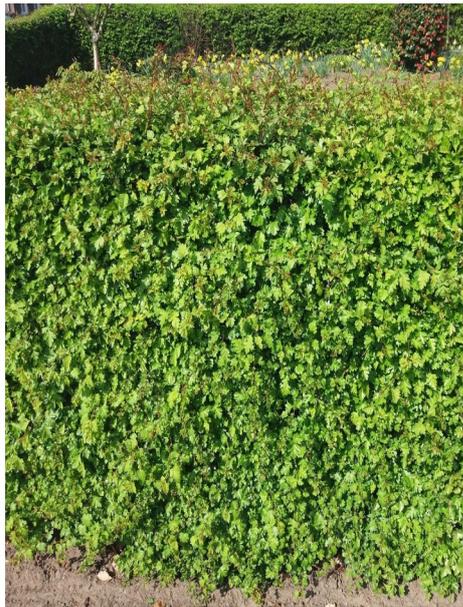
Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn



Weißdorn

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: **Wildes-Naturwunder** werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin@80oolichter.com

Wildes-Naturwunder

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)