

Weißdorn

***Crataegus monogyna* Jacq. und *C. laevigata* (Poir.) DC**

Die Natur ist reich an Pflanzen, die eine Wirkung auf das Herz besitzen. Meist sind die Wirkstoffe aber so stark, dass nur ein Bruchteil von einem Milligramm der isolierten Wirkstoffe als therapeutische Dosis pro Tag für einen Erwachsenen gegeben werden darf. Die Gefahr einer Überdosierung bei einer Teezubereitung wäre viel zu hoch und damit die Gefahr einer Vergiftung viel zu groß!

Herausragend in der Phytotherapie ist sicher der Weißdorn, der dank seiner mild wirksamen Inhaltsstoffe eine große therapeutische Breite besitzt und daher in verschiedenen Arzneiformen und aus unterschiedlichen Pflanzenteilen seine Anwendung erlaubt oder ermöglicht.

Zur Teeherstellung nimmt man entweder die Blüten alleine oder die Zweigspitzen, d.h. Blätter und Blüten.

Für die Herstellung von Extrakten werden auch die Früchte der zwei genannten Arten verarbeitet, zur Teezubereitung werden sie eher nicht verwendet.



Medizinische Anwendung

Die Wirkung der Weißdornpräparate ist durch viele klinische Studien belegt. Zur Anwendung kommen Extrakte oder Teezubereitungen bei Nachlassen der Leistungsfähigkeit des Herzens, besonders im Alter oder auch nach längeren Krankheiten, wie z.B. Infektionskrankheiten.

Außerdem werden Weißdornzubereitungen bei leichten Formen von Herzrhythmusstörungen, aber auch bei Druck- oder Beklemmungsgefühl in der Herzgegend verwendet. Bei derartigen Beschwerden muss aber der Arzt über die Anwendung entscheiden!

Die sanfte Wirkungsweise macht den Weißdorn zu einem Arzneimittel, das über lange Zeit ohne Gefahr von Nebenwirkungen eingenommen werden kann.

Der Weißdorn wird auch in homöopathischen Zubereitungen verwendet. Die Zubereitung der Urtinktur erfolgt aus den reifen Früchten.

Der Weißdorn kann aber nur eingeschränkt ein Medikament zur Selbstbehandlung sein, da Probleme im Herz-Kreislaufsystem unbedingt vom Arzt abzuklären sind und die Therapie mit oder ohne Weißdorn festzulegen ist!

Es ist aber gesichert, dass der Weißdorn ein überaus wertvolles Herzmittel – alleine oder in Kombination mit anderen Medikamenten – ist; man kennt derzeit keine Nebenwirkungen.

In Teemischungen eignet sich die Melisse gut als „beruhigendes Element“; sie verbessert auch gleichzeitig den Geschmack des Tees.

Rosmarin oder die Mistel haben einen Einfluss auf den Blutdruck. In Fertigprodukten wird immer wieder der Weißdorn mit Mistel und Knoblauch kombiniert.



Zusammenfassung

Der Weißdorn ist eine beinahe „allgegenwärtige“ Pflanze in Natur und Garten.

Teemischungen mit Herz- und Kreislaufwirkung sind als unterstützende Therapie oder auch bei leichten Herz–Kreislaufproblemen geeignet.

Der Weißdorn ist aber ein hochwirksames Herztherapeutikum, wenn seine Extrakte Verwendung finden. Der Tee ist wegen seiner Dosisschwankungen eher als unterstützende Therapieform einzusetzen.

Ökonomisierung des Sauerstoffverbrauchs kommt jener Personengruppe zugute, die bei körperlicher Belastung trotz intakter Herzfunktion den Körper zu ökonomischer Arbeitsleistung anregen will. Bei nachlassender Herzleistung entscheidet immer der Arzt über die Auswahl des Herzmittels.

XVII, 2. 105. Rosaceae. 7. Pomaceae.



417. *Crataegus oxyacantha* L. Gemeiner Weißdorn.