

Weissdorn

Sagen und Mythen schrieben dem Weissdorn schon vor über tausend Jahren wundersame Kräfte zu. So wurde Dornröschen durch diese Pflanze in den hundertjährigen Schlaf versetzt. Heute werden Pflanzen der Weissdorn-Gattung (*Crataegus mongyna* und *laevigata*) in der europäischen, chinesischen und amerikanischen Medizin eingesetzt.

Illustration: Gabi Kopp

1

Der Weissdornstrauch ist bei uns häufig am Wegrand zu finden. Er trägt kleine Blätter mit weissen Blüten, aus denen im Herbst leuchtend rote Früchte werden.

2

Weissdornblätter und -blüten werden bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens, insbesondere im Alter, bei Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend, bei leichten Formen von Herzrhythmusstörungen und bei Herzinsuffizienz eingesetzt. Für die herzstärkende Wirkung sind vor allem die antioxidativen Procyanidine und die entzündungshemmenden Flavonoide verantwortlich.



3

In der Gendermedizin hat sich gezeigt, dass entgegen den Erwartungen insbesondere Frauen an Herzbeschwerden, beispielsweise dem Broken Heart Syndrome, leiden. Weissdorn wirkt als Herztonikum, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers und hilft bei nervösen Herzbeschwerden. Die Stärkung des Herzmuskels kann auch Wasseransammlungen in den Beinen lindern.

4

Weissdornpräparate sind in Tablettenform, als Tinktur oder Tee erhältlich. Für die Zubereitung als Tee pro Tasse 1 Teelöffel geschnittenes Kraut und Blüten mit heissem Wasser übergiessen, 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, dann absieben. Soweit nicht anders verordnet, zwei- bis dreimal täglich 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken.

5

Die Sicherheit und Wirksamkeit von Weissdornpräparaten ist gut belegt. Die Behandlung muss jedoch über mindestens 3 bis 4 Monate erfolgen. Lassen Sie sich in der Berg-Apotheke by Medbase beraten.



Nelly Richina

Eidg. dipl. Apothekerin FPH und Geschäftsführerin der Berg-Apotheke by Medbase, Zürich, mit über 2000 Heilkräutern und Tinkturen