



FOTO: ©IMAGEPOINT.BIZ

Der Weissdorn – für Herzensangelegenheiten

Um diese altbekannte einheimische Heilpflanze ranken sich viele Mythen. Einst wurde sie, aufgrund ihrer Schutzfunktion, bei rituellen Zeremonien eingesetzt. Medizinisch belegt ist die wohltuende Wirkung des Weissdorns auf Herz und Kreislauf. Verwendet werden die Beeren, Blätter und Blüten als Extrakte für Fertig-Arzneimittel.

von *Beatrix Falch**

Lange bevor man dank der modernen wissenschaftlichen und technischen Möglichkeiten die Inhaltsstoffe und Wirkungsweise von Pflanzen untersuchen konnte, versuchten die Menschen von der Gestalt, der Farbe und der Form der einzelnen Teile der Pflanze auf die Wirksamkeit zu schliessen. Ein Paradebeispiel für diese sogenannte Signaturenlehre ist der Weissdorn. Seine weissen Blüten mit ihrem etwas unangenehmen Geruch sollen auf eine milde beruhigende und nervenstärkende Wirkung hinweisen. Die roten Früchte und die Form der Blätter wurden mit dem menschlichen Herz in Verbindung gebracht, und zusammen mit den Dornen des Weissdorns wurde eine heilende Kraft bei Herzstechen vermutet. Dornen haben aber auch eine schützende und abwehrende Funktion, weswegen die Menschen

ihre Siedlungen mit dem dornigen Weissdorn begrenzten, um sich vor wilden Tieren zu schützen.

Schutz vor schlechten Einflüssen

Der Schutz galt aber auch im übertragenen Sinne, denn Weissdorn war Bestandteil von Geisterbanner-Mischungen, die vor nichtmenschlichen Wesen und gegen sogenannte astrale Einflüsse schützen sollten, aber auch gegen Anfeindungen durch Mitmenschen.

Wegen seiner Dornen wird der Weissdorn bei Paracelsus dem Mars zugeordnet. Marspflanzen sind Schutzpflanzen, und so soll der Weissdorn stärken, vor Ermüdung schützen und belebend wirken. Paracelsus setzte Weissdorn zusammen mit Gold (das in der Alchemie dem Herzen zugeordnet ist) bei niedrigem Blutdruck mit nervöser Erschöpfung und Herzschwäche ein.

Auch heute noch werden Herzerkrankungen mit der Unfähigkeit, Emotionen auszudrücken, in Zusammenhang gebracht. Weissdorn soll diese Stauungen lösen und neue Lebensimpulse vermitteln.

Um den Weissdorn ranken sich auch eine Vielzahl von Mythen. Bei den Hethitern galt der Weissdorn als heilig, und die Priesterinnen integrierten ihn in ihre Reinigungszeremonien. Bis ins 18. Jahrhundert soll sich der Brauch gehalten haben, dass kranke Menschen durch ein Tor aus Weissdornzweigen gehen mussten, um ihre Krankheit abzustreifen.

Der Baum Merlins

Bei den Kelten galt der Weissdornstrauch als besonderer Ort, da unter ihm die Feen hausten. Auch später noch glaubte man, dass unter vielen Weissdornbüschen Schätze liegen und verzauberte Jungfrauen wohnen, die auf den Erlöser warten, um ihm Hand und Reichtum zu geben. Der Weissdorn galt auch als Baum des Merlins. Es heisst, dass Merlin, der weise Zauberer in der keltischen Mythologie, sich im hohen Alter in die schöne Niniane (oder Viviane), die Nymphe Dianas, verliebte und ihr all sein Wissen und all seine Künste verriet. Nach einer zauberischen Stunde bannte Viviane – dank des neugewonnenen Wissens – Merlin unter einen Weissdornbusch und zog einen magischen Bannkreis um ihn. Nur sie konnte diesen Bannkreis durchbrechen, wenn sie ihn besuchen wollte, was sie angeblich auch oft tat. Daraus entwickelte sich später der Brauch des Hexenbannens: über die Stalltüren wurden so viele Weissdornzweige angebracht wie Kühe im Stall standen, um sie so vor bösem Zauber zu schützen.

Der Heckenstrauch

Der Weissdorn (*Crataegus oxyacantha* = *Crataegus laevigata* oder *Crataegus monogyna*) ist also eine altbekannte, einheimische Heilpflanze, die zu den Rosengewächsen gehört. Der Weissdorn begegnet uns als stark verzweigter mittelgrosser Strauch oder kleiner Baum an Hecken und Zäunen, in Parkanlagen, am Waldrand und in lichten Laub- und Nadelwäldern bis auf 1600 m Höhe. Er

wird gerne von Vögeln als Nistplatz gewählt. Die drei- bis fünflappigen Blätter sind ungleich stumpf gesägt. Die Äste sind kahl, aber die Blütenstiele sind behaart. Der Weissdorn blüht von Mai bis Juni. Die Blüten sind meist weiss, selten rosafarben. Die roten Beeren, die je nach Art einen bis drei Kerne besitzen, erscheinen ab August und werden im Herbst gesammelt. Wegen ihres Vitamin-C- und Provitamin-A-Gehalts werden die Weissdornbeeren auch als Mus verwendet. Da sie mehlig und von wenig eigenem Geschmack sind, werden sie mit anderen Wildfrüchten oder Äpfeln gemischt. Für medizinische Zwecke werden die Blüten und Blätter sowie die Früchte verwendet.

Da der Weissdorn eine Heckenpflanze ist, heisst er auch Zaundorn, Haudorn, Hagedorn, Heckdorn, Knickdorn oder Rotdorn. Wegen des mehligem und fast faden Geschmacks seiner Früchte wird er auch Mehlbaum, Mehlbeere oder Mehlfässchen genannt. Der botanischen Name «*Crataegus*» setzt sich aus «*kratos*» (griech.) = Stärke und «*ago*» (lat.) = führe zusammen und meint das feste Holz; «*oxyacantha*» ist aus «*oxys*» (griech.) = scharf und «*akantha*» = Dorn, Stachel entstanden, bedeutet also spitzstachelig.

Die Stoffe im Weissdorn

Die Weissdornblätter und -blüten enthalten Flavonoide (darunter auch Vorstufen von Gerbstoffen wie Procyanidine bzw. Catechine), organische Säuren (Hydroxymyrsäurederivate, Triterpencarbonsäuren) und unangenehm riechende Amine (nur in den Blüten).

Die Inhaltsstoffe der Weissdornbeeren sind Flavonoide, Procyanidine, Tannine, organische Säuren, Pektin, fettes Öl, Zucker, Vitamin C und Carotinoide (Provitamin A).

Einsatzmöglichkeiten des Weissdorns

Die Wirkungsweise und die Einsatzmöglichkeiten der Weissdornbeeren unterscheidet sich nicht von der der Weissdornblätter und -blüten. Was die Zubereitungen anbelangt, so werden die Weissdornbeeren nur für die Tink-



FOTO: ©IMAGEPOINT.BIZ

turen- und Extrakterstellung verwendet, während aus Blüten und Blättern auch Tee zubereitet wird. Die Extrakte werden getrocknet und zu entsprechenden Fertigpräparaten verarbeitet, die in Form von Dragées, Tabletten oder Kapseln auf den Markt kommen. Wie in experimentellen Untersuchungen gezeigt werden konnte, verbessert Weissdorn die Durchblutung der Herzgefässe sowie der Herzmuskulatur, und er erhöht die Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel. Weissdorn steigert ausserdem die Aktivität der Herzmuskelzellen und kann bis zu einem gewissen Grad Herzrhythmusstörungen normalisieren. Durch die Erniedrigung des peripheren Gefässwiderstandes kommt es zu einer leichten Blutdrucksenkung. Ausserdem besitzt Weissdorn eine antioxidative und damit entzündungshemmende sowie eine beruhigende Wirkung.

Man verwendet den Weissdorn als Vorbeugungsmittel beim Altersherz, das heisst bei leichten Formen von Herzmuskelschwäche, erhöhtem Blutdruck und leichten Graden von Herzinsuffizienz. Auch bei nervösen Herzbeschwerden, wie Stechen, Druck und Beklemmungsgefühlen in der Herzgegend, und bei stressbedingtem erhöhten Blutdruck kommt der Weissdorn zur Anwendung.

Weissdorn ist also das Herz- und Kreislaufmittel schlechthin, dennoch muss vor einer unkritischen Einnahme gewarnt werden. Ohne eine vorausgehende ärztliche Behandlung, die organische Beschwerden ausschliesst, sollte der Weissdorn nicht eingenommen werden.

*Dr. sc. nat. Beatrix Falch ist Apothekerin mit dem Spezialgebiet Phytotherapie (Heilpflanzenkunde).