

Weißdorn

Der Weißdorn (*Crataegus*) ist in ganz Europa heimisch. Verwendung finden die Blätter der Zweigspitzen, die getrockneten Blüten und Beeren. Er gehört zu den Rosengewächsen (*rosaceae*) und ist als blühender Baum oder Strauch nicht nur eine echte Schönheit, es ranken sich auch jede Menge Mythen um ihn. Seine Schutzwirkung erkannten schon die Römer, die ihre Kinder mit Weißdornzweigen vor bösen Einflüssen schützten. Auch Dornröschens Schloss ist von Weißdorn umgeben zum Schutz gegen böse Mächte.

Schützt das Herz

Ob dieser Volksglaube von der gesundheitlichen Wirkung des Weißdorns auf das Herz ausgeht, ist nicht bekannt. Doch es könnte zumindest so sein. Denn der Weißdorn schützt das Herz gerade in belastenden Zeiten und wenn es bereits erste Schwächen zeigt. Schon Paracelsus wusste von der herzstärkenden Wirkung. Doch erst im 19. Jahrhundert wurde der irische Arzt Thomas Green weithin bekannt dafür, Herzkranken mit Weißdorn helfen zu können. Reich an Flavonoiden und OPC (oligomere Procyanidine) wirkt das Rosacea-Gewächs, auf natürliche Weise unterstützend auf die Herz-Kreislauf-Funktion.

Schon bei ersten Herz-Symptomen einsetzen!

Der Weißdorn ist großartig bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen, man schnell außer Atem gerät, man nachts häufiger zur Toilette muss oder schlecht Luft bekommt und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann. Ist die rechte Herzhälfte schwach, wird nicht mehr genug sauerstoffarmes Blut zurück zur Lunge geführt, wo es mit neuem Sauerstoff angereichert wird. Es kommt zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst wird.

Heilsam ohne Nebenwirkungen

Der Weißdorn entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel. Er wird bei Herzinsuffizienz-Stadium II nach der NYHA-Klassifikation empfohlen. Jedenfalls hat der Weißdorn keine Nebenwirkungen und es gibt auch keine Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen – außer, dass man eine fortgeschrittene Herzschwäche nicht ohne Arzt selbst behandeln sollte. Besonders erwähnenswert: Der Weißdorn ist auch bei Medikamenteneinnahme erlaubt!

Überzeugt bei alten Hunden

Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu einem Rückstau von sauerstoffreichem Blut bis in die Blutgefäße der Lunge. Flüssige Bestandteile des Blutes werden aus den Gefäßen ins Lungengewebe gepresst. Es kommt zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“. Der Herzmuskel kann zwar stark genug sein, um weiter zu pumpen, doch die linke Herzkammer ist nicht mehr elastisch genug, um die gewohnte Menge

an Blut aufzunehmen. Oder die linke Herzkammer füllt sich zwar mit ausreichend sauerstoffreichem Blut und der Herzmuskel ist zu schwach, um das Blut in gewohnter Weise in den Körperkreislauf zu pumpen. Nachdem es bei Tieren bekanntlich keine Placebo-Wirkungen geben kann, ist schon sehr auffallend, wie gut der Weißdorn bei alten Hunden mit Herzhusten oder wenn das Herz schon leichte Geräusche macht, weil die Herzklappe nicht mehr ganz so gut schließt. Der Weißdorn behebt das Problem meist schon in wenigen Tagen, so effizient ist er. In freier Wildbahn fressen Tiere mit Herzproblemen übrigens instinktiv an Weißdornbüschen – trotz der Dornen!

Ein besonderes Adaptogen

Wie die *Rhodiola rosea* oder *Maca* ist auch der Weißdorn ein Adaptogen und wirkt daher regulierend, etwa auch auf den Blutdruck, zu niedrigen und zu hohen. Er hilft, mit Stress besser zurechtzukommen, Ängste zu lösen und stärkt Herzmuskel, Verdauung sowie Immunsystem. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass der Weißdorn auch unter den Adaptogenen eine Besonderheit ist. So etwa stimuliert der Weißdorn die Neubildung von Blutgefäßen (Angiogenese) und wirkt fördernd auf die Differenzierung verschiedener kardiovaskulärer Stamm- bzw. Vorläuferzellen. Damit lassen sich möglicherweise Organschäden teilweise rückgängig machen. Jedenfalls ist die Regenerationskraft des Weißdorns beachtlich.

Weißdorn und Psyche

Der Weißdorn soll speziell für Menschen interessant sein, die sich in Aktivitäten stürzen, dann erschöpft und schlapp sind und somit einen Grund haben, sich von der Welt und den Mitmenschen zurückzuziehen. Dafür mag es einen längst vergessenen Grund in der Vergangenheit geben. Bei Kummer und gebrochenem Herzen leistet er ebenfalls gute Dienste.

Die Qualität entscheidet

Es gibt mehrere Weißdorn-Präparate auf dem Markt, mit Studien sogar und überzeugend in den Wirkungen. Doch eines wird nicht beachtet. Wenn ein Pflanzenpräparat bis zu 14 Beistoffe aufweist, kann man das noch täglich einnehmen oder seinem Hund geben wollen? Leider hört das naturgemäße Denken meist bei der Herstellung auf. Als Konsument hat man aber auch die Wahl, ein Präparat zu bevorzugen, das ohne Beistoffe hergestellt wurde und auch dementsprechend gut und gehaltvoll nach Natur riecht.

Weißdorn unterstützt bei

- Altersherz
- Angina pectoris
- Anstrengung
- Arteriosklerose
- Atemnot
- Augenringen
- Bluthochdruck
- Erschöpfung
- Herzhusten
- Herzrhythmusstörungen
- Herzschwäche
- Kreislaufstörungen
- Kummer

- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit
- Nervosität
- Niedrigem Blutdruck
- Reizbarkeit
- Schlafproblemen
- Schwindel
- Stress
- Überaktivität
- Verdauungsstörungen
- Wechseljahrbeschwerden