

Der im Mai üppig blühende Weissdorn ist eine ökologisch wertvolle Heckenpflanze und kulinarisch vielfältig nutzbar. Dass er auch eine wirksame Arznei gegen Herzerkrankungen ist, weiss man erst seit rund hundert Jahren.

Jürg Lendenmann

Weissdorn

Vom Hagedorn zum Herzmittel

Gibt's viel Weissdorn und viel Schlehen*, bringt der Winter kalte Zehen. Blüht der Weissdorn viel zu früh, schneit's noch viele Flocken Schnee.

Nicht nur in Bauernorakeln erscheint der Weissdorn, sondern auch in vielen Riten und Bräuchen, Sagen und Mythen. Bei den Griechen galt der Busch mit seiner üppigen weissen Blütenpracht im Mai und den meist ziegelroten Beeren im Herbst als Sinnbild der Liebe, der Fruchtbarkeit und Schönheit. Später wurden dem Dornstrauch schützende Kräfte gegen Hexenzauber, aber auch gegen Krankheiten zugeschrieben.

Ökologisch wertvoll

Die rund 200 Weissdorn-Arten gehören zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Einheimisch sind drei Arten: Eingriffeliger/Gemeiner Weissdorn (*Crataegus monogyna* JACQ.), Zweigriffeliger Weissdorn (*C. laevigata* [POIR.] D.C. = *C. oxyacantha* L.) und Grosskelchiger Weissdorn (*C. curvisepala* LINDM.). Der lateinische Name geht aufs Griechische *krátos/krateiós* = fest, stark, zurück und weist auf das harte Holz hin. Aus ihm wurden früher u.a. Werkzeugstiele gefertigt; es war aber auch beliebtes Brennholz. Der Strauch wird vier bis sechs Meter hoch; er kann bis zu 500 Jahre alt werden und ist eine wichtige Nutzpflanze. Dass der Weissdorn eine beliebte Heckenpflanze ist, darauf weist der Name Hagedorn (Hages, mittelhochdeutsch = Dorngebüsch, Umfriedung) hin. Wegen seines dichten Wuchses und seiner Dornen war er nahezu undurchdringlich und bot auch Nistvögeln Schutz vor Räu-

bern. Weissdorn ist ein ökologisch wertvoller Wildstrauch, da viele Vögel, Säugtiere, Insekten und Spinnentiere in und von ihm leben. Weissdornpflanzungen sind zudem gute Bienenweiden.

«Müllerbrot»: patenter Dornstrauch nicht nur für Notzeiten

Auch der Mensch nutzte früher Früchte, Blütenknospen und Blätter als Nahrung. In Notzeiten wurden die süßsauer schmeckenden Früchte getrocknet und zu Mehl vermahlen – ein weiterer Name des Weissdorns ist «Müllerbrot» –, geröstete Kerne dienten als Kaffee-Ersatz. Blätter und Blütenknospen können zu Gemüse oder Salat verarbeitet werden, Früchte – sie riechen leicht faulig und fischartig – zu Mus oder mit anderen Früchten zu Gelees und Konfitüre, zu Saft und Sirups.

Als Herzmittel erst spät entdeckt

Früher wurde Weissdorn gegen Gicht, Durchfall (Blätter und Früchte), nervöse Beschwerden, gegen Fettleibigkeit (Tee aus Blüten) und Brustkrankheiten wie Keuchhusten eingesetzt. Beliebt war er auch wegen seiner krampfstillenden und fiebersenkenden Wirkung (Rinde). Seine positiven Wirkungen bei Herzerkrankungen – d.h. das Anwendungsgebiet des Weissdorns, das heute im Vordergrund steht – wurden erst 1890 vom irischen Arzt Thomas Green genutzt, der ihn als homöopathisches Mittel verwendete. Phytotherapeutisch setzte 1886

Das Multitalent Weissdorn besticht im Mai auch durch seine üppige Blütenpracht.



«Müllerbrot» wird der Weissdorn auch genannt, da seine Beeren in Notzeiten zu Mehl verarbeitet wurden.

der Amerikaner Jennings Crataegus erfolgreich bei verschiedenen Herzleiden ein, sein Landsmann Clement 1898 bei Angina Pectoris. Heute zählt der Weissdorn zu den gut untersuchten Arzneien. 1990 wurde er vom Verband der Heilkräuterfreunde als Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Eingesetzt werden Blätter, Blüten und Früchte – als Tee, Tabletten, Kapseln oder alkoholische Tinkturen. Wichtige Inhaltsstoffe sind Flavonoide wie Hyperosid, Rutin und Vitexin, sodann oligomere Procyanidine, biogene Amine, Catechine und Triterpensäuren.

Breite Wirkung, wichtig für die Prävention

Als Herzmittel zeigt Weissdorn ein breites Wirkungs- und Anwendungsspektrum: Er verbessert die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzgefäße, versorgt so das Herz besser mit Sauerstoff. Im Einzelnen steigert er die Schlagkraft des Herzens, wirkt herzschützend, bei Herzrhythmusstörungen regulierend,

beeinflusst die Schlagfrequenz des Herzens positiv, steigert die Leitungsgeschwindigkeit der Erregung im Herzmuskel, setzt die Reizschwelle herauf – mindert die Erregbarkeit – und senkt den peripheren Gefässwiderstand.

Der Wirkungseintritt erfolgt langsam (bis acht Wochen). Weissdorn gilt als sehr verträgliches Mittel, das auch für eine Langzeitanwendung geeignet ist. «Die wichtigste Bedeutung», hält das Universitätsspital Zürich fest, «liegt in der Prävention.»

Auch in der Chinesischen Medizin werden Weissdornfrüchte (*C. cuneata* SIEB. et ZUCC., *C. pinnatifida* BUNGE) verwendet, u. a. bei arterieller Hypertonie und koronarer Herzkrankheit.

In der Homöopathie werden die frischen, reifen Früchte der Stammpflanzen entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild eingesetzt, z. B. bei Herz- und Kreislaufstörungen sowie Störungen des Blutdrucks.

*Früchte des Schwarzdorns, *Prunus spinosa*.