



Dorniger Geselle

Seine Blüten riechen nach Fisch, seine Früchte nähren Mensch und Tier – und als Medikament bringt er schwache Herzen wieder auf Trab. Der Weissdorn ist ein Strauch, dessen Potential noch lange nicht erforscht ist.

Text: Marion Kaden Fotos: René Berner



# mit Herz

Foto: Okapia

Weissdorn hat eine lange phytotherapeutische Geschichte. Seine heute im Vordergrund stehenden herzstärkenden Fähigkeiten wurden jedoch erst im 19. Jahrhundert durch homöopathische Arzneimittel-Prüfungen bekannt. Seither wurde Weissdorn (*Crataegus oxyacantha*) ein wichtiges pflanzliches Herztherapeutikum.

Weissdorn (*Crataegus spec.*) – der Name verrät vieles: Der zwei bis vier Meter hoch wachsende, lichte Strauch oder Baum blüht von Mai bis Juni in prachtvollem, üppigem Weiss – seine Zweige sind mit spitzen Dornen bewehrt. Der Strauch ist noch unter weiteren Namen bekannt, die oft regional geprägt sind, wie zum Beispiel Heckendorn, Hagäpfli oder Hagedorn.

### Werkzeug, Schutz und Droe

Hag ist ein althochdeutsches Wort und bedeutet Umzäunung, Hecke, Gehege. Es weist auf die Verwendung des Weissdorns in früheren Jahrhunderten hin: Weissdorn-Sträucher wurden wegen ihrer Dornen gerne zum Schutz rund um Gehöfte angepflanzt. Hieraus bildeten sich zehn Jahre nach ihrer Anpflanzung undurchdringliche, lebendige Hecken, wie im «Pierer's Universal-Lexikon» von 1857 nachzulesen ist.

Praktisch war für die Besitzer auch die mannigfaltige Eignung des Strauches. Aus seinem ungewöhnlich harten Holz (*Crataegus*, griechisch *krataíos*: fest, stark) wurden Hämmer, Beilstiele, Dreschflegel, Drillinge, Kämme, Räder für Getriebe oder Spazierstöcke gefertigt. Das harte Holz verbrannte unter starker Hitze und war deshalb auch gutes Brennholz.

Zu den weiteren Verwendungsmöglichkeiten heisst es bei Pierers: «Mit den Früchten kann man Schweine mästen, daraus auch ein bierähnliches Getränk bereiten und Branntwein brennen. Die Rinde der Wurzeln färbt gelb.»

### Mittelalterliches Allheilmittel

Auch medizinisch wurde Weissdorn genutzt. Erste schriftliche Angaben zu Weissdorn lassen sich bei Petrus de Crescentiis (1233–1321) finden, der die Blüten gegen Gicht empfahl, oder Hieronymus Bock (1498–1554), in dessen «New

## Nahrungsquelle für Mensch und Tier

Der Weissdorn gehört zur Familie der Rosen-gewächse (Rosaceae) und ist mit etwa 200 Arten weltweit in den gemässigten Klimazonen der Nordhalbkugel vertreten.

In der Schweiz kommen zwei Formen des Weissdorns vor, die sich zu Bastarden ver-mischen und Laien so die genaue Bestim-mung erschweren können. Beide Formen ent-wickeln sich zu bis vier Meter hohen dornigen Sträuchern.

- Eingriffeliger Weissdorn (*Crataegus monogyna*): Blätter bis weit über die Mitte 3- bis 5-teilig, mit abstehenden, vorn gezähnten, an den Seiten ganzrandigen Abschnitten, unter-seits weisslich-grün. Blattnerven nach aussen gebogen. Blütenstiele behaart. Blüten weiss, selten rosa, mit nur einem Griffel. Frucht rot, kugelig bis eiförmig, meist mit nur einem Steinkern, Durchmesser 6 bis 10 Millimeter.
- Zweigriffeliger Weissdorn (*Crataegus laevigata*): Blätter bis ca. ein Drittel tief 3- bis 5-lappig, mit schmalen Einschnitten, beid-



Eingriffeliger Weissdorn (*Crataegus monogyna*)

seits fast gleichfarbig. Blattnerven einwärts gebogen. Abschnitte breit gerundet, mit kurzen Zähnen. Blütenstiele kahl. Blüten weiss, selten rosa. Griffel 2 bis 3. Frucht rot, kugelig

bis eiförmig, mit 2 bis 3 Steinkernen, Durch-messer 8 bis 20 Millimeter.

Weissdornbüsche haben für die Tierwelt eine grosse Bedeutung. Eine Vielzahl von Insek-ten, Singvögeln und Kleintieren leben in, auf oder von den Sträuchern. Die weiss blühende Pracht im Frühjahr sieht zwar schön aus, ist der menschlichen Nase aber nicht besonders angenehm: Der Geruch wird als faulig und fischartig empfunden und ist durch den hohen Amin gehalt bedingt. Insekten hingen-gen, darunter über 100 Schmetterlingsarten, fliegen geradezu auf Weissdornblüten. Auch für zahlreiche Vogelarten ist das dornige Geäst ideal: Dorngasmücke, Hänfling, Neun-töter, Raubwürger oder Drosseln finden dort optimale Nistbedingungen oder Schutz. Im Herbst locken Weissdornsträucher wie-derum mit ihren weithin rot leuchtenden Früch-ten sowohl Tiere als auch Menschen an. Während sie Vögeln als Nahrungsquelle die-nen, finden Menschen für die «Äpfelis» mehr Verwendung: Früher wurden die Früchte in Not-zeiten zu Mehl verarbeitet oder aus den ge-trockneten Kernen ein Kaffee-Ersatz geröstet. Heute erleben Rezepte mit Weissdornfrüchten eine Renaissance und werden zu Wildfrucht-marmeladen, Saft oder Sirup verarbeitet. Der Geschmack ist sehr speziell, denn die mehlig-en Früchte haben einen säuerlich herben Ge-schmack. Deshalb werden sie auch gerne mit anderen Früchten zusammen, wie zum Beispiel Quitten, zu besonderen Gelees verarbeitet.

Zweigriffeliger Weissdorn (*Crataegus laevigata*)



Kreütter Buch» Weissdornfrüchte als Mittel gegen Durchfall oder Fluss der Frauen beschrieben werden. Otto Brunfels (1488 bis 1534) stellte in seinem «Contrafayt Kreuterbuch» den Hagedorn als Mittel gegen nervöse Beschwerden und Ängste vor.

Und in Samuel Hahnemanns (1755–1843) Apothekenlexikon, in welchem das pharmazeutische Wissen seiner Zeit zusammengetragen ist, wird über Weissdorn berichtet: «... ein in Zäunen sehr häufiger Strauch, der im Mai weisse Blumen trägt, welche, getrocknet, widrig riechen und von den Alten im destillierten Wasser gegen Seitenstich, noch jetzt aber in der Schweiz im Aufgusse wider den Keichhusten und in andern Brustkrankheiten als Hausmittel gebraucht worden sind. Seine im September reifenden, rothen, schleimicht süßlichen Beeren scheinen nichts arzneiliches zu enthalten, obgleich die Alten eine Harn und Nierengriess treibende Kraft darin suchten.»

## Ein medizinischer Krimi

Im 19. Jahrhundert wurde Weissdorn durch den irischen Arzt Thomas Green als homöopathisches Mittel gegen verschiedene Herzleiden bekannt gemacht. Etwa zeitgleich untersuchten die Amerikaner Jennings und Clement die phytotherapeutischen Effekte des Weissdorns bei Angina Pectoris und veröffentlichten 1889 ihre Erkenntnisse im «New York Medical Journal». Erst seit diesem Zeitpunkt gilt Weissdorn als wirksames Herztherapeutikum. Heute ist die Pflanze neben dem Fingerhut das wichtigste phytotherapeutische Arzneimittel.

Warum diese wichtige Indikation des Weissdorns erst so spät entdeckt wurde, ist ein kleines medizinhistorisches Rätsel. Normalerweise – wie am Beispiel des Fingerhuts (*Digitalis purpurea*) belegbar – waren symptomatische Wirkungen von Phytotherapeutika auch bei fehlender Kenntnis der genauen Krankheitszusammenhänge in der Volksmedizin über Jahrhunderte bekannt, beispielsweise abschwellende oder leistungsstärkende Effekte. Obwohl Weissdorn lange medizinal verwendet wurde, ist seine heutige Hauptwirkung erst vergleichsweise kurz bekannt. Die Frage ist, warum?

## Die Entdeckung der Herzleiden

Eine eindeutige Antwort gibt es in keinem der modernen phytotherapeutischen Werke. Klar ist jedoch, dass Herz-erkrankungen, wie wir sie heute verstehen, früher unbekannt waren. Zwar beschrieben Ägypter schon vor Jahrtausenden genau einen Herzanfall. Ihre Erklärung, «dass etwas in den Mund gefahren ist, was dir nun den Tod bringt», zeigt jedoch grundlegend andere Krankheitskonzepte als heute.

Erst im 17. Jahrhundert entstanden Ansätze zur «Kardiologie». Die Grund-

19. Jahrhundert Fingerhut und Weissdorn eine wichtige Rolle.

Wie schon beschrieben, führten die Homöopathen den Weissdorn erstmals als Herzmittel ein, weil ihnen bei der homöopathischen Arzneimittelsuche, das heisst die systematische Durchtestung möglicher Wirkstoffe, die spezifischen Herz-Kreislauf-Wirkungen auffielen. Heute gilt es – vor allem in der



Der Weissdorn treibt zuerst die Blätter und dann die Blüten aus. Der Schwarzdorn hingegen öffnet zuerst die Blüten und erst nach dem Verblühen spritzen die Blätter.

steine legten William Harvey (1578–1657), der mit seinem «De motu cordis» 1628 die ersten medizinischen Vorstellungen zur Herzfunktion entwickelte. 1669 brachte Richard Lower die erste Abhandlung über das Herz, das «Tractatus de corde», heraus. Sie entstand 41 Jahre nach der Entdeckung des grossen Blutkreislaufs und der biomechanischen Funktion des Herzens.

Diese neuen medizinischen Konzepte änderten die Therapie von Herzkrankheiten: Standen vorher Geisteraustreibung, Beschwörungen oder die Therapievorschläge von Hippokrates oder Galen über viele Jahrhunderte im Vordergrund, wurden nun den neuen Erkenntnissen folgende Therapien entwickelt. Wichtig bei der neuen Krankheitsentität «Herz-Schwäche» wurde nun die «Stärkung des Herzens». Und hier spielen ab dem

Phytotherapie – als universelles Herzmittel zur Behandlung verschiedener funktioneller und organischer Herzkrankheiten.

## Ein breites Wirkungsspektrum

Auf dem Markt werden Präparate (homöopathische Urtinkturen, Kombinationspräparate), bestehend aus den Weissdornblättern mit Blüten (*Crataegi folium cum flore*), aus *Crataegus monogyna* und *Crataegus laevigata*, verwendet, wie es von der European Scientific Cooperative On Phytotherapy (ESCOP), einem Zusammenschluss nationaler Fachgesellschaften für Phytotherapie, empfohlen wird.

*Crataegus* ist eines der gut untersuchten Pflanzenheilmittel und wird wegen

## Weissdorn-Tee bei nervösen Herzbeschwerden

Typische Beschwerden sind spürbares heftiges Herzklopfen, Herzjagen, Herzstolpern, Herzstechen, Angst- und Engegefühl in der Brust oder manchmal auch Klossgefühl im Hals. Zur Herzstärkung oder bei nervösen Herzbeschwerden von ansonsten gesunden Menschen setzen naturheilkundliche Ärzte oder Heilpraktiker oftmals Weissdorn (*Crataegus oxyacantha*) ein.

Die Anwendung ist einfach, beispielsweise als Tee aus Blättern und Blüten: 2 Teelöffel der Mischung mit 250 ml heissem Wasser übergießen, bedeckt ziehen lassen, nach 20 Minuten abseihen und dann heiß trinken (1- bis 3-mal täglich). Unerwünschte Arzneimittelwirkungen sind nicht bekannt, Weissdorn kann auch in Haustee-Mischungen verwendet werden.

Über längere Zeit anhaltende nervöse Herzbeschwerden sollten grundsätzlich Anlass für einen Arztbesuch sein.

Die Hauptinhaltsstoffe von Weissdorn sind: Flavonol-O-glykoside (Rutin, Hyperosid), Flavon-C-glykoside (zum Beispiel Vitexin) und die Procyanidine B<sub>2</sub> und B<sub>5</sub>. Zusätzlich sind in der Droge Catechine, Phenolcarbonsäuren, Amine, Xanthinderivate und Triterpensäuren (*Crataegolsäure*) enthalten.

seines breiten Wirkspektrums geschätzt. Obwohl die Forschungen noch längst nicht abgeschlossen sind, belegen zahlreiche aktuelle Studien die nachfolgenden Hauptwirkungen von *Crataegus*-Extrakten auf Herz und Kreislauf:

- Steigerung der Kontraktionskraft und der Anzahl pro Minute möglicher Herzschläge;
- Verbesserung der Impuls-Übertragung von den taktgebenden Nervenknoten im Herzen zu den Herzmuskelzellen;
- die Impuls-Entstehung und -Weiterleitung wird weniger störanfällig;
- ein Sauerstoffmangel von Herzgewebe (zum Beispiel bei einer Angina Pectoris) führt weniger rasch zu Funktionsstörungen des Organs;
- eine Senkung des arteriellen Gefäßwiderstandes sowohl im Herz als auch im Körper.

## Wundermittel für das Herz

Alle diese Herz-Kreislauf-Wirkungen tragen zur Erhöhung der Leistungskraft des Herzens, zur Verbesserung seiner eigenen Durchblutung oder zur Blutdrucksenkung bei. Zudem sollen auch Störungen der Herzfunktion gebessert werden (siehe Teerezept).

Anwendungsgebiete sind demzufolge nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens (Aldersherz), leichtere Formen der Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Therapieergänzung bei Herzenge (Angina Pectoris) oder anderen Formen der koronaren Herzkrankheit. Ebenfalls untersuchte Effekte wie beispielsweise Schutz vor Gelenkknorpel-Schäden oder Arterienverkalkung treten bei den Herz-Kreislauf-Anwendungen vollständig in den Hintergrund.

## Neue Erkenntnisse aus Japan

Die meisten neueren Forschungen beschäftigen sich wie erwähnt vor allem mit den Wirkungen auf Herz und Kreislauf – bis auf einige Ausnahmen: Japanische Forscher untersuchten beispielsweise 2005 die anti-entzündlichen Wirkungen von Weissdorn-Früchten. Diese führten bei chronisch-entzündlicher Darmerkrankung (Colitis ulcerosa/Morbus Crohn) im Tierversuch zu einer deutlichen Besserung typischer Symptome wie Durchfall, Darmblutungen oder Gewichtsverlust im Vergleich zu unbehandelten Tieren.

Weissdornfrüchte könnten, so die Forscher, zu einem innovativen Therapeutikum bei den überaus häufigen chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen werden, deren Ursache unbekannt ist und bei denen es nach wie vor keine spezifische Therapie gibt. ■

### INFOBOX

#### Literatur zum Thema

- Rippe/Madejsky: «Die Kräuterkunde des Paracelsus», AT Verlag, 2006, ISBN 3-03800-313-7, Fr. 74.–
- Oppiger: «Naturheilkunde – Geheimnisse der natürlichen Heilkräfte», AT Verlag, 2002, ISBN 3-85502-743-9, Fr. 39.90
- Pilaske: «Weissdorn. Sanddorn», Fachverlag Dr. Fraund, 2002, ISBN 3-921156-59-9, Fr. 23.–
- Bauer: «Gesund und fit durch Weissdorn», Moewig, 1999, ISBN 3-8118-6853-3, Fr. 7.95

#### Internet

- [www.kraeuterfrau.ch/archiv/weissdorn.html](http://www.kraeuterfrau.ch/archiv/weissdorn.html)
- [www.infochembio.ethz.ch/links/botanik\\_weissdorn.html](http://www.infochembio.ethz.ch/links/botanik_weissdorn.html)
- [www.naturheilkunde.usz.ch/german/HealthProfessionals/Pflanzenportraits/Weissdorn.htm](http://www.naturheilkunde.usz.ch/german/HealthProfessionals/Pflanzenportraits/Weissdorn.htm)

Blühender Weissdorn: In der ehemaligen DDR wurde Weissdorn zur Gewinnung der Früchte in Anlagen angebaut und zur Baumform geschnitten

