

Erste Hilfe aus der Natur: Weissdorn für ein starkes Herz

Sabine Hurni | Ausgabe 9 - 2008

Es pumpt tagein tagaus im Gleichtakt, leidet mit bei Liebeskummer und rast vor Freude in Glücksmomenten: Das Herz ist unser Schlüssel zum Leben und braucht zwischendurch ein bisschen Balsam. Zum Beispiel in Form von Weissdorn.



Die Früchte des Weissdorns enthalten herzstärkende Flavanoide (Bild: René Berner)

Kleinste Signale kündigen an, wenn das Herz geschwächt ist: erhöhter Blutdruck, Schwindel, nervöse Unruhe oder vermehrtes Herzklopfen. Solchen Zeichen sollten wir Beachtung schenken. Wirklichen Schmerz lösen Herzprobleme nämlich nicht aus. In erster Linie gilt es aber, das Herz gesund zu halten. Dies können wir vor allem tun, indem wir Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, hohe Blutfettwerte und Rauchen vermeiden. Sie bilden zusammen das tödliche Quartett, wie es die Mediziner ausdrücken.

Die besten Voraussetzungen für ein kräftiges, gesundes Herz sind eine gesunde Ernährung, genug Bewegung und der richtige Umgang mit Stress. Zusätzliche Hilfe können Heilpflanzen wie z. B. der Weissdorn (*Crataegus monogyna*) leisten. Im Frühling schmückt der bis zu drei Meter hohe Weissdornbusch Waldränder, Hecken und Gebüsche in üppiger, schneeweisser Pracht. Doch auch im Herbst fällt er durch seine leuchtend roten Beeren auf, die im herbstlichen Licht warm leuchten. Die in den Blättern, Blüten und Früchten enthaltenen Flavonoide sind für die herzstärkende Wirkung des Weissdornes zuständig. Sie stärken den Herzmuskel, damit er wieder besser pumpen kann, beruhigen die Nerven, lassen das Herz regelmässiger schlagen und gleichen den Blutdruck aus. Vor allem älteren Menschen sollte die Heilpflanze aus diesen Gründen zu einem Begleiter werden, der dabei hilft, Herzkreislaufstörungen auszugleichen und einer Herzschwäche vorzubeugen.

Weissdorn gibt es als getrocknete Heilpflanze für Tees, als Tinktur oder in Form von Tabletten in Fachgeschäften zu kaufen. Die Tinktur lässt sich auch selber herstellen: Frische Blüten und Blätter zerkleinern und ein sauberes Glas mit Schraubverschluss damit ganz füllen, mit 70-prozentigem Alkohol vollständig bedecken; das Glas gut verschliessen und während drei Wochen im Dunkeln stehen lassen. Von Zeit zu Zeit schütteln. Nach Ablauf

dieser Zeit den Ansatz abfiltern und nochmals etwa drei Wochen lang ruhen lassen. Im Herbst idealerweise das gleiche Prozedere mit den zerquetschten Beeren durchführen und die beiden Tinkturen mischen. Anwendung: Dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen.

So stärken Sie Ihr Herz

- **Zeit für sich:** Der Alltag ist voller Verpflichtungen, da fehlt oft die Zeit für Musse. Reservieren Sie sich 20 Minuten pro Tag, in denen Sie sich entspannen und an etwas Schönes denken.
- **Bauch weg:** Apfel- oder Birnenform? Die Art der Fettverteilung gibt einen Hinweis auf das Herz-infarkt-risiko. Ist der Bauchumfang grösser als der Hüftumfang (Apfelform), besteht Gefahr fürs Herz.
- **Bewegung:** Täglich 30 Minuten lang so schnell gehen oder laufen, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen.
- **Gesund essen:** Täglich Früchte und Gemüse essen, ausreichend Wasser trinken, mit Olivenöl und Knoblauch kochen.

Mehr Infos gibt es unter: www.swissheart.ch



«natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.
[Zum Download](#)

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Naturheilkunde](#), [Heilpflanzen](#), [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#), [Weissdorn](#)