

Weißdorn

Die Pflanze für schwache Herzen

Von Gerhard Gensthaler /Zwar war die Heilwirkung des Weißdorns in den verschiedensten Kulturen schon sehr früh bekannt, doch wurde erst Ende des 19. Jahrhunderts seine Herz- und Kreislauf-Stärkung wiederentdeckt. Heute gehört er zu den erprobten Mitteln zur Behandlung vor allem älterer Menschen mit Herzschwäche.

Anzeige

Wie viele andere Pflanzen wurde auch der Weißdorn vor Tausenden von Jahren in China für die Heilkunde entdeckt. Doch nach und nach erkannten andere Völker dessen heilende Kraft. Beispielsweise verwandten die Indianer in Nordamerika den Weißdorn als Allheilmittel zur allgemeinen Förderung der Gesundheit. In Europa verbreitete sich erst im frühen Mittelalter das Wissen um die vielfältigen Möglichkeiten, den Weißdorn einzusetzen, hauptsächlich gegen Gicht, bei Durchfall und nervösen Anfällen.



Foto: Thomas Schöpke

Schon früh galt der Weißdorn durch seinen stacheligen Wuchs auch als Sinnbild für Schutz und Sicherheit. Unter anderem sollte er vor Dämonen, Geistern, Vampiren und Wiedergängern schützen. Aber es existierten noch andere mythische Vorstellungen. Die Wikinger sprachen vom »Schlagdornstechen«, wenn jemand mit dem »Schlafzauber« belegt war. Odin soll auf diese Weise die Walküre Brunhilde in einen verzauberten Schlaf versetzt haben. Auch den Kelten war dieser Aberglaube bekannt. Domröschen soll durch Weißdorn in einen hundert Jahre andauernden Schlaf gefallen sein.

Drei heilige Bäume

Gemeinsam mit Eiche und Esche gehörte Weißdorn nach der keltischen Sagenwelt zu den drei heiligen Bäumen, in denen die Feen zu Hause waren. Aus diesem Grund baute man die Kinderbettchen aus dem harten Holz des Weißdorns, um böse Geister fernzuhalten.

Erst ab dem 14. Jahrhundert beschrieben die Autoren der verschiedenen Kräuterbücher die heilsame Wirkung des Weißdorns auf Herz, Kreislauf und Nerven. Zu Lebzeiten von Paracelsus (1493–1541) war Wein mit Weißdorn ein sehr bekanntes Heilmittel bei Herzbeschwerden. Es dauerte bis zum Ende des 19. Jahrhunderts, bis die positiven Wirkungen des Weißdorns auf Herz- und Kreislauf wissenschaftlich untersucht wurden. 1896 veröffentlichten Wissenschaftler im »New York Medical Journal« erstmals Erkenntnisse über die Wirkung des Weißdorns bei Angina pectoris. Seitdem entwickelte sich Weißdorn zum probaten Mittel bei Herz- und Kreislaufbeschwerden.

Viele Varietäten

Der eingriffelige Weißdorn (*Crataegus monogyna*, Jacq.) und der zweigriffelige Weißdorn (*Crataegus laevigata*, Poir. das Synonym *Crataegus oxyacantha* L.) sind in ganz Europa zu Hause. Die anderen Weißdornarten stammen in der Hauptsache aus den östlichen Mittelmeergebieten. Der eingriffelige kommt mit vielen Varietäten auch in Asien und Nordafrika vor. Beide Arten unterscheiden sich durch ihre Blüten, die Blattform und die Behaarung.

Die Gattung *Crataegus* gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Weil sie zur Bastardbildung (Hybridisierung) neigt, bereitet ihre systematische Gliederung Schwierigkeiten. Je nach Wachstumsbedingungen ist der Weißdorn ein stark verzweigter Wildstrauch mit einer Höhe von 2 bis 5 Metern oder kann sich auch zu einem Baum von etwa 10 Meter Höhe entwickeln. Die dornigen Sträucher lieben sonnige Hecken und Laubwälder und wachsen wild an Bahndämmen und Waldrändern. Besonders üppig gedeiht er auf schwerem Lehmboden. Der Strauch wächst noch in Lagen bis zu 900 Meter Höhe.

Die Pflanze bildet dornige Zweige aus, weshalb sie früher gerne als Weide- und Feldbegrenzung verwendet wurde. Daher wird Weißdorn volkstümlich Hagedorn oder Heckendorn genannt, aber auch Mehlbeerbaum, Mehdorn oder Weißheckdorn, Haynerholz und Wittdörn.

Weißdorn hat ovale, gelappte und leicht gezähnte Blätter. In Trugdolden sitzen weiße Blüten, die einen unangenehmen Geruch verbreiten, der aber viele Insekten zur Bestäubung anlockt. Die Blütezeit ist von Mai bis Juni relativ kurz. Die reifen Früchte sind fleischig, hagebuttenähnlich und rot gefärbt, schmecken leicht süß, etwas bitter und zusammenziehend. Die Früchte werden von September bis November geerntet. Die rote Scheinfrucht mit den Resten der Kelchblätter birgt meist zwei bis drei einsamige Steine. Sie sind beliebte Nahrung der Drosseln, aber auch anderer Vögel.

Der Großteil des Drogenmaterials stammt aus Ost- und Südosteuropa. Am gebräuchlichsten ist die Verwendung der getrockneten Blätter und der Blüten (*Crataegi folium cum flore*). In der Homöopathie werden meist die Früchte verwendet.

Die Blätter und vor allem die Blüten des Weißdorns enthalten 0,3 bis 2,5 Prozent Flavonoide wie Hyperosid und Rutin sowie biogene Amine, Triterpensäuren, Phenolcarbonsäuren und Polysaccharide. Die Droge enthält 1 bis 3 Prozent oligomere Procyanidine, ferner Chlorogensäure, Kaffeesäure und Triterpene. Die Handelsdroge, ein Gemisch aus ein- und zweigriffeligem Weißdorn, soll in den Blättern bis 1,3 Prozent, in den Blüten bis 1,9 Prozent Triterpencarbonsäure enthalten. Laut allen bisherigen Untersuchungen sind in der Pflanze weder Alkaloide noch Digitaloide enthalten.

Blätter und Blüten

Laut der Monographie »Weißdornblätter mit Blüten – *Crataegi folium cum flore*« in der 7. Ausgabe des Europäischen Arzneibuches, Grundwerk 2011, besteht die Droge aus den ganzen oder geschnittenen, getrockneten, blütentragenden Zweigen von *Crataegus monogyna* Jacq., *Crataegus laevigata* (Poir.) DC (Synonyme: *Crataegus oxycanthoides* Thuill.) oder ihren Hybriden. Gefordert wird ein Gehalt von mindestens 1,5 Prozent Flavonoide, berechnet als Hyperosid und bezogen auf die getrocknete Droge. Zur Identitätsprüfung wird die Droge makroskopisch, mikroskopisch sowie mittels Dünnschichtchromatographie untersucht.

Zusätzlich stehen im Europäischen Arzneibuch die Monographie zu einem »Quantifizierten Weißdornblätter-mit-Blüten-Fluidextrakt – *Crataegi folii cum flor extractum fluidum quantificatum*« und zu einem »Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt – *Crataegi folii cum flore extractum siccum*«.

Bei Herzinsuffizienz

Procyanidine und Flavonoide sind die medizinisch wichtigen Inhaltsstoffe. Wegen ihrer phenolischen Hydroxylgruppen können sie mit verschiedenen Enzymen und Rezeptoren interagieren. Weißdorn wird bei altersbedingter nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens (»Altersherz«) sowie bei leichten Formen der Herzschwäche eingesetzt. Hier ist die Herzinsuffizienz bis Stadium II gemeint. Das Stadium II ist nach Definition der New York Heart Association (NYHA) gekennzeichnet durch eine leichte Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Herzrhythmusstörungen, Luftnot und Angina pectoris. Dabei zeigen sich diese Beschwerden erst bei körperlicher Betätigung.

Die Kommission E des Bundesgesundheitsamtes, heute BfArM, kam bei ihrer Bewertung zum Schluss, dass ein Extrakt aus Weißdornblättern und -blüten positiv auf die Kontraktion und die Erregungsleitung des Herzens wirkt. Der Extrakt senkt den peripheren Gefäßwiderstand und fördert die Durchblutung des Herzmuskels. In zahlreichen Studien wurde eine Steigerung von Kontraktionskraft und Schlagvolumen des Herzens nachgewiesen. In kontrollierten, klinischen Doppelblindstudien wurde eine Wirksamkeit bei Patienten im Stadium NYHA II gezeigt. Eine große multizentrische Studie ergab: Bei 3664 Patienten mit Herzinsuffizienz sank unter Einnahme von durchschnittlich 900 mg Weißdorn-Extrakt pro Tag die Häufigkeit typischer Herzbeschwerden im Schnitt um etwa

66 Prozent. Auch leicht erhöhter Blutdruck kann durch regelmäßige Einnahme von Weißdorn normalisiert werden, denn er entspannt die Gefäße. Zudem wirkte Weißdorn regulierend auf den Herzrhythmus.

Die Einnahme von Weißdornblättern in den verschiedenen Darreichungsformen führt zu einer Steigerung der Herzkraft (positive Inotropie) und einer Beschleunigung der Erregungsleitung am Herzen. Durch seine gefäßerweiternden Eigenschaften führt Weißdorn zu einer Zunahme der Durchblutung der Herzkranzgefäße. Dies wiederum verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzens. So wird die Herzfähigkeit gesteigert. Weißdorn erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembran für Kalium- und blockiert sie für Calcium-Ionen. Dies führt zu einer Entspannung des Herzmuskels.

Für einen Tee werden 1 bis 1,5 g der fein geschnittenen Droge, also in etwa ein Teelöffel mit 150 ml siedendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgegossen. Betroffene sollten drei- bis viermal täglich jeweils eine Tasse trinken. Weißdorn eignet sich nicht unbedingt zur Selbstbehandlung. Die Ursachen von Beschwerden wie Herzschwäche oder Luftnot sollte erst einmal ein Arzt abklären.

Nicht nur als Tee

Weißdorn wird auch in Form von Filmtabletten, Dragees, Kapseln und Tropfen angeboten. In vielen Kombinationspräparaten zur Herzstärkung findet sich ebenfalls Weißdorn. Die Kommission E empfiehlt eine Tagesdosis von 160 bis 900 mg Weißdornextrakt mit 4 bis 30 mg Gesamtflavonoiden und 30 bis 160 mg oligomeren Procyanidinen.

Frühestens nach sechs Wochen stellt sich eine entsprechende Wirkung ein. Bei Einhaltung der Tageshöchstmengen sind keine Neben- und Wechselwirkungen bekannt. Schwangere sollten Weißdorn nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. /

[Außerdem in dieser Ausgabe...](#)