

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 04/2013

Hagedorn, Saurauch, Hageapfel, Heckendorn, Mehlfässchen, Christdorn, Mehlbeeret(n), Haakäsen, Hagäpfli, Hagedorn, Hägele, Hagewiepkes, Heckendorn, Wibelken, Wübbelken, Zaundorn, Heinzelmännerchen, Weißheckdorn, Mehlbeerbaum, Mehldorn, Mehlkübeli, Wyßdorn, Mehliwiken



Der Wortteil „Hag“ (Haak) steht für ein von Hecken umgrenztes Gelände. Der Gattungsname *Crataegus* stammt vom griechischen „krataíos“ (fest, stark) ab und weist auf das feste Holz des Weißdorns hin; der deutsche Name Weißdorn stammt von den weißen Blüten. Er war im Jahre 1990 Heilpflanze des Jahres.

In Mitteleuropa gibt es bis zu sechs von ursprünglich drei Weißdorn-Arten, die zu den Rosengewächsen (Rosaceae) gehören. Medizinisch verwendet werden fast ausschließlich der Eingriffelige Weißdorn (*C. monogyna*) und der Zweigriffelige Weißdorn (*C. laevigata* bzw. *C. oxyacantha*).

Der ökologische Wert des Weißdorns ist sehr hoch. Er bietet Lebensraum für zahlreiche Kleintiere wie rund 150 Insekten-Arten, etwa 30 Singvogel-Arten und viele kleine Säugetiere. Bemerkenswert ist, dass die Weißdornspesies bis zu 54 Arten von Schmetterlingsraupen beherbergen können.

Woran erkennt man Weißdorn?

Der Strauch oder kleine Baum von mehreren Metern Höhe kann bis zu 500 Jahre alt werden und ist mit bis zu 2,5 cm langen Dornen ausgestattet. Seine Blätter sind ei- bis rautenförmig, am Grund keilförmig, schwach bis tief gebuchtet mit drei bis fünf, manchmal bis zu sieben Lappen und meist auch etwas gesägt.



Er blüht im Mai und Juni meist weiß, seltener rot (Rottorn, wilde Kreuzungen verschiedener Weißdornarten). Die Blüten sind 0,7 bis 1,5 cm breit und verströmen einen intensiven Geruch. Die roten, fast kugeligen und 0,7 bis 1,2 cm langen Früchte reifen im August und September und bleiben oft bis in den Frühling am Baum. Sie enthalten ein bis drei Kerne und schmecken säuerlich-süß. Das Fruchtfleisch ist gelb und mehlig.

Wo findet man Weißdorn?

Das Gewächs liebt Sonnenlicht, kann aber auch gut im Halbschatten gedeihen. Es kommt in Hecken und Gebüschen ebenso vor wie in lichten Laub- und Kiefernwäldern sowie Gärten und Parks, hier meist als einzeln stehender Baum. Wie wirkt Weißdorn? Er steigert die Kontraktionskraft des Herzens, erweitert die Gefäße, insbesondere die Herzkrankengefäße, und verbessert so die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Viele Herzkrankungen sind auf einen Sauerstoffmangel des Herzmuskels zurückzuführen (Angina Pectoris und Herzinfarkt gelten als Durchblutungsstörungen des Herzmuskels). Die Wirkung ist mit Digitalis und mit einem ACE-Hemmer (gefäßweiternd und darum durchblutungsfördernd) vergleichbar, hat aber völlig andere Wirkmechanismen und anscheinend eine viel bessere Verträglichkeit. Die unerwünschten Wirkungen der Herzglykoside entfallen.

Für die Wirkung sind hauptsächlich die oligomeren Proanthocyanidinen (OPC) verantwortlich. Sie tritt im Vergleich zu anderen herzwirksamen Substanzen mit Verzögerung ein.

Vor der Anwendung sollte sichergestellt werden, dass die Symptome keine organischen Ursachen haben, da dann eine andere Medikation erforderlich ist – deshalb darf Weißdorn auch nicht unkritisch zur Selbstbehandlung empfohlen werden!

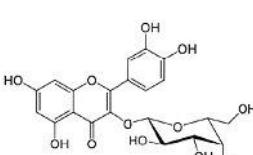
Weißdorn wird, oft in Kombination mit anderen Drogen oder Substanzen, in zahlreichen Fertigpräparaten angeboten.

Anwendungsgebiete

- Altersherz
- Angina Pectoris
- Bluthochdruck
- Durchfall
- Durchblutung der Herzkrankengefäße
- Herzinfarkt-Nachbehandlung
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufbeschwerden
- Kreislaufstörungen
- Nervosität
- Schlaflosigkeit
- steigert Leistungskraft des Herzmuskels
- vorbeugend gegen zu schnelle Abnutzung des Herzens
- Wassersucht
- Wechseljahresbeschwerden

Welche Wirkstoffe sind in Weißdorn enthalten?

Inhaltsstoffe sind oligomere und polymere Procyanoide (OPC, PPC), (glykosidische) Flavonoide wie Vitexin, Vitexinrhamnosid, Rutin, Spiraeosid und 0,7% Hyperosid. Letzteres (siehe Formel) ist ein Abkömmling des Quercetins, des wichtigsten Flavonoids. Außerdem enthalten sind Vitamin C, ätherisches Öl, Amine (Trimethylamin) und mit einem Gehalt von 0,5 bis 1% Gerbstoffe, das Glykosid Oxyacanthin und Saponin, Fructose, Phenolcarbonsäurederivate und Triterpensäuren (Crataegolsäure und Ursolsäure), Kaffeesäurederivate (u.a. Chlorogensäure), Aluminium, Kalium, Natrium, Calcium, phosphorsaure Salze.



das Glykosid Oxyacanthin, Saponin, Fructose, Phenolcarbonsäurederivate und Triterpensäuren (Crataegolsäure und Ursolsäure), Kaffeesäurederivate (u.a. Chlorogensäure), Aluminium, Kalium, Natrium, Calcium, phosphorsaure Salze.



Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Verwendet werden die ganzen oder geschnittenen, Blüten tragenden Zweige (Blätter und Blüten) und die Früchte bzw. Scheinfrüchte.

Wissenswertes

Als Heilmittel wird der Weißdorn im europäischen Kulturraum erstmals im 1. Jahrhundert nach Christus von Pedanios Dioscurides erwähnt. Systematisch taucht er erst seit Anfang des 19. Jahrhunderts als Heilpflanze in Aufzeichnungen auf.

Die Verwendung von Weißdorn ist auch Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die alten Chinesen verwendeten aber ausschließlich die Früchte bei einer gestörten Verdauung, bei Bauchschmerzen und Blähungen wie auch bei Durchfall. Man kannte auch schon die Affinität zum Herzen und empfahl die Früchte bei Herzschmerzen.

Auch von Naturvölkern in Amerika weiß man, dass sie Weißdorn eingesetzt haben.



*Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker*

fh@herfurth.org