

Weißdorn – stark fürs Herz

Seit nun mehr als 150 Jahren wissen wir um die positiven Effekte des Weißdorns auf das altersschwache Herz. In groß-angelegten Untersuchungen wurde der Nutzen der Pflanze bei Herzschwäche auch wissenschaftlich belegt.



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller

Die herzstärkende Wirkung von Weißdorn (*Crataegus monogyna* und *laevigata*) wurde erstmals in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts vom irischen Arzt Thomas Green beschrieben. Mit großen Erfolgen setzte er Weißdorn bei Herz-erkrankungen ein. In den letzten Jahrzehnten wurde die Heilpflanze ausgiebig wissenschaftlich untersucht, und im Zuge dessen konnte eine Reihe positiver Effekte auf das Herz festgestellt werden. Wesentlich für diese positiven Wirkungen der Weißdornblüten und -blätter sind vor allem die so genannten Procy-anidine und Flavonoide mit Hyperosid und Rutin. Dabei wird die Herzleistung gleich auf mehrfache Weise beeinflusst. Weißdorn bewirkt eine Verstärkung der Kontraktionskraft des Herzmuskels, eine bessere Durchblutung der Herzarterien und beeinflusst den Herzrhythmus, indem es die Überleitungszeit zu Gunsten der Erholungsphase des Herzmuskels verändert. Deshalb zählt Weißdorn heute zu den unterstützenden Heilmitteln

des typischen Altersherzes und leichter Herzschwäche. Dies konnte in Studien mit mehreren Tausend Patienten bestätigt werden.

Ein weiterer positiver Effekt von Weißdorn ist die bei höherer Dosierung verbesserte Fließeigenschaft der Blutkörperchen.

Die Tagesdosierung von Weißdorn liegt bei 3 bis 4 Tassen Tee mit jeweils 1,5 g der getrockneten Blätter und Blüten. Allerdings wird der Tee im Vergleich zum wässrig-alkoholischen Extrakt von den

Fachgesellschaften als weniger wirksam eingestuft. Deshalb sollten zur unterstützenden Behandlung von Herzschwäche täglich mindestens 160 mg des wässrig-alkoholischen Extraktes mit einem Mindestgehalt an 4 mg Flavonoiden und 30 mg Procyanidinen aufgenommen werden. In Ihrer Apotheke finden Sie hierzu eine Vielzahl an Präparaten in flüssiger und fester Form. Weißdornpräparate gelten allgemein als sehr gut verträglich, sollten aber erst nach ärztlicher Abklärung der Erkrankung unterstützend eingenommen werden.



Der Weißdorn fällt an Wegrändern und Hecken durch seine üppigen Frühlingsblüten und später durch die glänzenden roten Früchte auf.