



Serie Heilpflanzen

# Weissdorn

Der Weissdorn wird seit langer Zeit genutzt, auch in der Volksmedizin. Das Wissen um seine herzstärkende Wirkung ist jedoch erst seit etwas mehr als 100 Jahren bekannt.

TEXT: REDAKTION

Er erscheint in Riten und Bräuchen, Sagen und Mythen: der Weissdorn. Merlin, der grosse Zauberer und Ratgeber von König Artus, wurde von der schönen Fee Viviane (Nimue) verzaubert und schläft seither in einer Weissdornhecke. Dornröschen soll ebenfalls in einer Weissdornhecke 100 Jahre geschlafen haben, bis der Prinz sie wachküsste.

Der Weissdorn, dessen Name nicht auf seine strahlend weissen Blüten, sondern auf die helle Rinde der Äste zurückgeht, entwickelt sich zu bis sechs Meter hohen, dornigen Sträuchern. Als Baum kann er gar zwölf Meter hoch und 500 Jahre alt werden.

Weissdorne gehören zu den Rosengewächsen (Rosaceae). In der Schweiz kommen zwei Arten häufig vor: der Eingriffelige Weissdorn (*Crataegus monogyna* Jacq.) und der Zweigriffelige Weissdorn (*C. laevigata* (Poir) DC. = *C. oxyacantha* L.). Der Name *Crataegus* leitet sich vom griechischen Wort «krataiós» ab, was fest und stark bedeutet und auf das ungewöhnlich harte Holz der Pflanze hinweist, das vielseitig genutzt wurde. Ein weiterer Name für Weissdorn ist Hagedorn (Hag = Hecke, Dornengebüsch); er zeigt, dass die Pflanze früher um Gehöfte herum für nahezu undurchdringliche Hecken sowie für Wind- und Sichtschutz angepflanzt wurde. Der Wildstrauch ist ökologisch sehr wertvoll, da er zahlreichen Tieren wie Vögeln, Insekten, Spinnentieren und Säugetieren Lebensraum und Nahrung bietet.

## Als Herzmittel spät entdeckt

1990 wurde der Weissdorn zur Heilpflanze des Jahres und 2019 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. In der Naturheilkunde wurde die Pflanze früher gegen vielerlei Beschwerden eingesetzt, etwa gegen Durchfall, nervöse Beschwerden, leichte Stresssymptome und als Schlafhilfe. Heute steht die positive Wirkung der Arzneipflanze bei Herzkrankheiten im Vordergrund – ein Anwendungsgebiet, das erst um das Jahr 1900 entdeckt wurde. Studien zeigen, dass Weissdorn die Symptome vorübergehender nervöser Herzbeschwerden wie Herzklopfen, schneller Puls und leichtes Druckgefühl in der Herzgegend lindert.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Flavane wie oligomere Procyanidine (OPC), Flavonoide, Triterpensäuren und Phenolcarbonsäuren. Als Arzneidroge werden Blüten, Blätter und Früchte für die Zubereitung von Tees oder die Herstellung moderner standardisierter Fertigpräparate wie Tabletten, Kapseln oder Extrakten verwendet. <

### Quellen

iva.de, Marion Kaden/Natürlich 3-2007, | Peter Schantz, Dissertation, Universität Kassel | Sigrid Hille-Rhode/BSH-NVN | wikipedia.org, zellerag.ch

Sponsored by Zeller

## Eine Herzensangelegenheit

zeller herz und nerven –  
bei nervösen Herzbeschwerden



zeller

### zeller herz und nerven Filmtabletten

**Z:** 1 FT enthält: 29.4 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV 7–10:1), Auszugsmittel: Methanol 50.8 % (V/V), 67.5 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV 5–8:1), Auszugsmittel: Methanol 50.8 % (V/V), 81 mg Trockenextrakt aus Weissdornblättern und Blüten (DEV 4–6:1), Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V), 81 mg Trockenextrakt (DEV 3–6:1) aus Mischung von Passionsblumenkraut u. Weissdornfrüchten (2.8:1), Auszugsmittel: Ethanol 57.9 % (V/V). **I:** Bei nervösen Herzbeschwerden. **D:** Erwachsene: Bei nervösen Herzbeschwerden: 3x täglich 1 FT, bei Einschlafbeschwerden: 1–2 FT eine Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen. **KI:** Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. **IA/UW:** Keine bekannt. **AK:** D. **ZI:** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Detaillierte Arzneimittelinformationen:** www.swissmedinfo.ch (Stand der Information: November 2017).

0725/3095