



## Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*)



Der deutsche Name *Weißdorn* weist entweder auf die weißen Blüten des besonders im Freiland üppig blühenden Strauchs und die vorhandenen Sprossdornen oder auf die helle Rinde im Gegensatz zur Schwarzdorn genannten Schlehe hin. Neben der Bezeichnung *Weißdorn* gibt es landläufig eine Vielzahl von anderen deutschen Namen wie *Hagedorn*, *Heckendorn*, *Weißheckdorn*; regional auch *Christdorn*, *Hagapfel*.

Der botanische Name *Crataegus* ist vermutlich auf die alte Bezeichnung für die mittelmeerländische Weißdornart Azaroldorn (*Crataegus azarolus*) zurückzuführen, die früher von den Griechen *kraatigos* genannt wurde. Das altgriechische *kraatios* bedeutet „stark“ oder „fest“ und bezieht sich auf das harte Holz dieser Pflanze. Die wechselständigen Blätter sind häufig auffällig gesägt, tief



eingeschnitten oder gebuchtet. Im Herbst leuchtet der ganze Strauch durch die glänzend roten Früchte.

Der Weißdorn erfüllt bereits seit der Steinzeit Schutzfunktionen: Als Hecke bewahrte er die Felder vor kräftigen Winden, schützte die Nutztiere vor Wildfraß und hinderte sie am Fortlaufen. Bis in die Neuzeit hinein bot er Tier und Mensch Schutz, schirmte Hof und Heim vor bösen Geistern ab, vor Dämonen und gar Vampiren. Heute weiß man, dass der Weißdorn eine weitere wichtige Funktion erfüllt: Er schützt das Herz zwar nicht vor bösen Geistern, hilft ihm aber effektiv bei nachlassender Leistung.

Im Altertum dürfte der Weißdorn als Heilpflanze noch unbekannt gewesen sein. Einer Legende nach, ist er aus dem Wanderstab des heiligen Joseph entstanden. Die ersten Berichte über die Blüten des Weißdorns stammen von Petrus de Cvescentis, um 1305, der sie gegen die Gicht empfahl und vom Leibarzt Heinrich IV. von Frankreich, Quercetanus, der für seinen König den Weißdornfrüchtesirup herstellte.

Eine dieser Legenden erzählt von Merlin dem keltische Druiden, der träumend bis ans Ende der Zeit unter einen Weißdornbusch ruhen soll. Unter eben solch einem Busch soll die schöne Fee Viviane ihm all sein Wissen über Zauberkünste entlockt haben. Anschließend hat sie ihn mit Merlins eigenen Zaubersprüchen für immer gebannt. Noch heute hängt man daher Wunschbänder an Büsche, um den Segen Merlins zu erbitten. Die Früchte des Weißdorns zeigen die rote Farbe des Lebensgeistes. In guten Herzpräparaten sind sie daher ebenfalls erhalten.

In der Volksheilkunde hören wir erstmalig von seiner Anwendung als Mittel gegen Herzbeschwerden, die aber erst im 19. Jahrhundert von französischen und englischen Ärzten näher untersucht und bestätigt wurden.

Seine milde Wirkung zur Stärkung des Herzens macht ihn zu einer ganz besonderen Heilpflanze. Daher ist der Weißdorn das Mittel der Wahl, um ein schwaches Altersherz sanft zu behandeln. So findet man ihn in zahlreichen Präparaten zur Herzstärkung.

**Sammelzeit:** Blüten: Mai und Juni; Blätter: Mai bis September; Früchte: August und September

Youtube-Information Weißdorn: <https://www.youtube.com/watch?v=fB5vjmtHk4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pKrEfWtk7H0>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die medizinischen Wirkstoffe des Weißdorns sind seine Blätter mit Blüten und seine Früchte. Offiziell anerkannt für den medizinischen Gebrauch sind lediglich Weißdornblätter mit Blüten, die in der medizinischen und pharmazeutischen Fachsprache *Crataegi folium cum flore* heißen. Die Anforderung an ihre Qualität ist im Europäischen Arzneibuch (PhEur) festgelegt. Alle Wirkstoffe ähneln sich in ihrer inhaltsstofflichen Zusammensetzung. Sie enthalten vor allem Flavonoide, Procyanidine, Phenolcarbonsäuren, Amine und Polyamine sowie Xanthinderivate.

Das *Crataeguslacton*, die *Crataegussäure*, spielt eine große Rolle bei der Herzwirksamkeit des Weißdorns.

Die herzstärkende Wirkung wird im Fachjargon als "positiv inotrop (*die Einflussnahme auf die Kontraktionsfähigkeit von Muskelgewebe*)" bezeichnet. Auch der Fingerhut (*Digitalis*), die wichtigste Heilpflanze zur Herzstärkung, wirkt positiv inotrop, aber er hat zahlreiche Nebenwirkungen, kann sich ansammeln und ist potentiell tödlich giftig.

Exkurs zu Fingerhut(Digitalis): *Der Fingerhut ist so giftig, dass er auf keinen Fall im Rahmen einer Selbstmedikation angewendet werden sollte. Schon der Verzehr von zwei Blättern kann zum Tode führen!*



Selbst bei bestimmungsmäßiger Einnahme von Fertigpräparaten kann es häufig zu Vergiftungserscheinungen kommen, weil die therapeutische Breite des Fingerhutes sehr schmal ist <sup>1)</sup>

Der Weißdorn ist in dieser Hinsicht klar im Vorteil, allerdings wirkt er auch schwächer und hat nicht die starke Durchschlagkraft, die der Fingerhut bzw. Präparate daraus, in sehr schweren Fällen haben kann.

## Anwendung

Bei vielen Menschen lässt im Alter die Kraft des Herzens nach. Auch die Durchblutung des Herzmuskels lässt dann oft zu wünschen übrig. Dennoch muss man nicht immer gleich zu starken Herzmitteln greifen. Es gibt mehrere Heilpflanzen, die das Herz auf sanfte Weise stärken können, allen voran der Weißdorn.<sup>2)</sup>

Er stärkt die Kontraktion des Herzmuskels, beschleunigt die Erregungsleitung und verringert die Reizschwelle für die Erregbarkeit. Verbessert die Arbeitsleistung des Herzens und wirkt rhythmusstabilisierend, Verstärkung der Koronar- und Myokarddurchblutung.<sup>3)</sup>

Weißdorndrogen üben eine spezifische Wirkung auf das Herz und den Blutkreislauf aus; sie erweitern vor allem die Herzkranzgefäße und werden bei Arterienverkalkung, Kurzatmigkeit, Angina pectoris und bei Beschwerden der Wechseljahre vom Arzt verschrieben.

Durch den Weißdorn werden die Blutgefäße erweitert und dadurch die allgemeine Durchblutung verbessert, vor allem die des Herzens. So kann der Weißdorn auch bei Angina pectoris helfen und gegen Herzinfarkt vorbeugen.

Eine weitere Besonderheit des Weißdorns ist, dass er den Blutdruck reguliert, das heißt zu hoher Blutdruck wird gesenkt und zu niedriger Blutdruck wird erhöht.

Als Nebeneffekt wirkt der Weißdorn leicht beruhigend, was unter anderem bei nervösen Herzbeschwerden hilfreich ist.

Die Wirkung des Weißdorns setzt eher langsam ein, weshalb man den Weißdorn eine Weile anwenden muss, bevor man die Wirkung deutlich spürt. Dann kann man ihn langfristig nutzen, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen.

Die Wirkung des Weißdorns ist in wissenschaftlichen Studien so gut untersucht worden, dass die Kommission E ihn für die Behandlung von Herzinsuffizienz empfiehlt.

Weißdorn vermittelt neue Lebensimpulse. Er lässt die Gefühle wieder fließen, schenkt Vertrauen und löst dadurch seelisch bedingte Beklemmungs- und Druckgefühle in der Herzgegend. Bei nachlassender Herzleistung ist Weißdorn ein bewährtes Langzeittherapeutikum.

**Da die Pflanze absolut ungiftig ist, löst der Weißdorn bei selbst langandauernder und ärztlich kontrollierter Dosierung keinerlei nachteilige Nebenwirkungen aus.**

Weißdorn kann man wahlweise als Tee, als Tinktur oder als Fertigpräparat anwenden.

Die häufigste Art, Weißdorn anzuwenden sind inzwischen wohl Weißdorn-Tabletten, aber Tee und Tinktur haben nach wie vor ihre Berechtigung.

## Tee

Für einen Weißdorn-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Weißdornblüten und/oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und den Weißdorntee in kleinen Schlucken trinken.

Wer will, kann den Tee mit Honig süßen. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Anders als bei den meisten Heilpflanzen, braucht man beim Weißdorn-Tee keine Pause nach sechs Wochen einlegen, sondern kann ihn dauerhaft täglich trinken.

## Herztee Teemischung

Mit Weißdorn als Hauptbestandteil kann man eine Teemischung zur Stärkung des Herzens zusammenstellen.

- 50 gr Weißdornblüten (evtl. plus Blätter)
- 30 gr Herzgespann
- 20 gr Verbene (Zitronen-Verbene)

Von dieser Mischung nimmt man ein bis zwei Teelöffel pro Tasse Tee und übergießt die Kräuter mit kochendem Wasser. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Für einen verbesserten Geschmack, eine aktivierende Wirkung auf den Stoffwechsel und ein hübscheres Aussehen kann man folgende Kräuter ergänzen:

- 10 gr Zimtblüten (oder Zimtrinde)
- 10 gr Ingwer-Stücke
- 2 gr Kornblumen-Blüten

Diese Ergänzung ist vor allem dann sinnvoll, wenn man den Herzkraft-Tee regelmäßig als wohlschmeckenden Haustee mit Heilwirkung trinken will.

## Tinktur

Um eine Weißdorn-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man zerstoßene Weißdornfrüchte, und auf Wunsch getrocknete Weißdornblüten, in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die



Mischung verschlossen für 3 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und die Flüssigkeit in Tropfflaschen füllen.

Von diesen auch als "Crataegus-Tinktur" bezeichneten, Herztropfen nimmt man dreimal täglich 10-15 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

## Früchte (Beeren)

Einen Tee aus den Früchten bereitet man als sanfte Abkochung zu.

Bevor man die Früchte ins Wasser gibt, sollte man sie leicht zerstoßen, damit sich die Wirkstoffe besser im Teewasser lösen können.

Dann gibt man ein bis zwei Teelöffel der zerstoßenen Früchte zusammen mit einer Tasse Wasser in einen Topf und lässt das Wasser kurz aufkochen. Danach lässt man den Tee zehn Minuten ziehen und seiht ihn anschließend ab.

Wie beim Weißdornblüten-Tee kann man den Tee süßen und ein bis drei Tassen täglich in kleinen Schlucken trinken.

## Homöopathisch

Weißdorn wird, unter dem Namen "Crataegus", in niedrigen Potenzen ab D1 auch gerne homöopathisch angewendet.

Die homöopathische Urtinktur von Crataegus wird aus den Früchten hergestellt, also ähnlich wie die selbstgemachte Tinktur.

Vom homöopathischen Mittel Crataegus (D1 bis D3) nimmt man 3 Mal täglich 15 bis 20 Globuli oder Tropfen.

Wie in der Kräuterheilkunde wird Crataegus auch homöopathisch gegen Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen verwendet.

Leitsymptome und Modalitäten für die Auswahl von Crataegus sind: Schmerz unter dem linken Schlüsselbein, brennender Ausschlag und Verschlimmerung durch Wärme.

## Herzwein

Für einen Herzwein nimmt man eine Handvoll Weißdornblüten und -blätter. Dazu noch jeweils eine Handvoll Melisse- und Borretschblüten. Gibt diese in einen Behälter und übergießt diese mit einem Liter Wein und lässt alles 1-2 Wochen ziehen.

Danach seiht man es ab, füllt es in eine Flasche und nimmt davon täglich ein Likörglas.

*Bildlich gesprochen ist die Wirkung des Weißdorns wie ein Liebesbrief an das Herz!*

*Er umfängt es liebevoll und nimmt es schützend in seine Hände.*

*Weißdorn hilft bei nervöser Anspannung, Ängsten, Enttäuschung und altem Schmerz.*

*Er tröstet bei dem Verlust eines geliebten Menschen.*

*Selbst für junge Menschen ist er der Herzheiler-Tee bei Liebeskummer!*

*Wenn Ihnen das Herz also bis zum Halse schlägt, dann machen Sie einfach eine Tee-Kur mit Weißdorn.<sup>4)</sup>*

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 27. Januar 2018** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Yoga der Synthese:** Die weibliche Hierarchie  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de)
- **Donnerstag 22. Februar 2018** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Heilwirkung von Leinsamen und Thema Fermentierung  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### Literaturhinweise:

- 1) <http://www.heilkraeuter.de/lexikon/fingerhut.htm>
- 2) <http://www.heilkraeuter.de/rezept/herzkraft-tee.htm>  
<http://heilkraeuter.de/lexikon/weissdor.htm>  
<http://www.biothemen.de/Heilpflanzen/presssaft/weissdorn.html>  
<https://www.docjones.de/wirkstoffe/weissdorn>

<sup>4)</sup> <http://www.kraeuterweisheiten.de/weissdorn.html>

<sup>3)</sup> Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AT-Verlag  
Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos Verlag



---

Kräuterelixiere, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag  
Kölb's Kräuterfibel, Reprint Verlag