

Weißdorn

Natürliche Medizin für Herz und Kreislauf

Weißdorn ist ein einheimischer Strauch oder kleiner Baum aus der Familie der Rosengewächse. Die verschiedenen Arten von Weißdorn sind von den Alpen über die Mittelgebirge bis ins Flachland und an die Küste anzutreffen. Einstmals weit verbreitet ist der typische Strauch der Hecken, Waldränder und Waldlichtungen leider im Zuge von Flurbereinigung und Aufforstung vielerorts verschwunden. Weißdorn wird 5 bis 10 m hoch, einige hundert Jahre alt, ist tiefwurzelnd und hat ein sehr hartes Holz. Er ist dornig und bildet undurchdringliche Gebüsch, die Vögeln und anderen Kleintieren Schutz bieten. Dank der nektarführenden Blüten ist Weißdorn eine Bienenweide. Die Früchte sind ein gefundenes Fressen für Vögel.

Weißdorn ist eine traditionelle Heilpflanze

Weißdorn ist seit langer Zeit Bestandteil des deutschen Arzneibuchs (DAB) sowie des Europäischen Arzneibuches (PhEur). In neuerer Zeit erhielt Weißdorn nach eingehender wissenschaftlicher Prüfung in pharmakologischen und in klinischen Patientenstudien eine sogenannte Positiv-Monographie der Kommission E und ihrer Nachfolgeorganisation ESCOP. Auch bei der WHO ist Weißdorn eine empfohlene Heilpflanze.

Die Wirksamkeit von Weißdorn und seine Anwendungen sind damit sehr gut belegt. Indikationen für die Einnahme von Weißdornpräparaten sind nachlassende Herzleistung und Altersherz beziehungsweise beginnende Herzschwäche (Herzinsuffizienz der Stadien I und II nach NYHA (2)) aber auch bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen (Bradykardie bzw. Bradyarrhythmie (3)) sowie Beklemmungen und Druck in der Herzgegend. Weißdorn wird außerdem zur Behandlung von leicht bis mittelschwer erhöhtem Blutdruck (Hypertonie) eingesetzt. Die Herz und Kreislauf stärkende Wirkung des Weißdorns ist insbesondere bei sommerlicher Hitze gegen Symptome wie Müdigkeit und Kreislaufschwäche hilfreich.

Arteriosklerose und die Folgen

Koronare Herzerkrankungen mit der Folge Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod sind die häufigste Todesursache in Industrienationen. Diese Herz-Kreislaufferkrankungen beginnen mit Arteriosklerose, also Ablagerung in den Gefäßen. Man spricht auch von Arterienverkalkung. Damit verengen sich die Blutgefäße. Durchblutungsstörungen des Herzens treten auf (Ischämie) und führen zu Sauerstoffmangel im Herzmuskel und zu dessen Schädigung. Die Arteriosklerose ist ein fortschreitender Prozess, der sich eventuell erst nach Jahren oder Jahrzehnten zeigt, häufig mit einem Herzinfarkt. Zunächst kann ein erhöhter Blutdruck (Hypertonie) aber auch Herz- und Brustschmerzen, Beklemmungen, (Angina pectoris) und Herzrhythmusstörungen auftreten. Herzinsuffizienz ist eine chronische Herzerkrankung mit irreversibler Schwächung der Herzleistung in verschiedenen Stadien.

Behandlung von Herz- Kreislaufferkrankungen

Die unterschiedlichen Symptome und Indikationen der Herz-Kreislaufferkrankungen werden mit prinzipiell unterschiedlich wirkenden Medikamenten behandelt. Verordnet werden Medikamente zur Erweiterung der Herzkranzgefäße, andere zur Verbesserung der Durchblutung und wieder andere zum Absenken des Cholesterinspiegels. Kein synthetisches Medikament deckt diese verschiedenen therapeutischen Ansätze alleine ab. Wegen der unvermeidlichen Nebenwirkungen von solchen

Medikamentencocktails wird die Therapie häufig erst im Krankheitsfall, also einem späten Stadium begonnen. Es handelt sich allerdings um degenerative Herzkrankheiten, sie sind nicht reversibel. Vorbeugung kann hier viel bewirken und vor allem verhindern. Dazu gehört in erster Linie eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung beziehungsweise Sport.

Weißdorn wird zur Behandlung von leicht bis mittelschwer erhöhtem Blutdruck eingesetzt. Die Herz und Kreislauf stärkende Wirkung des Weißdorns ist insbesondere bei sommerlicher Hitze gegen Symptome wie Müdigkeit und Kreislaufschwäche hilfreich.

Weißdorn fördert die Durchblutung

Weißdornpräparate erhöhen nachweislich die Kontraktionskraft des Herzmuskels und das Herzschlagvolumen. Sie verbessern die Toleranz des Herzmuskels gegen Sauerstoffmangel. Weißdornpräparate erweitern die Herzkranzgefäße beziehungsweise vermindern den Gefäßwiderstand und wirken somit leicht blutdrucksenkend. Mit all diesen Effekten steigert Weißdorn die Pumpleistung des Herzens und dies bei komplett unterschiedlichem Gesundheitsszustand. Bei Patienten mit Herzschwäche genauso wie bei gesunden aber körperlich belasteten Personen erhöhen Weißdornpräparate die Leistungsfähigkeit des Herzens. Bei trainierten Sportlern mit niedriger Herzfrequenz normalisiert Weißdorn die Schlagfrequenz. Weißdorn kann Blutdruckschwankungen bei körperlicher Anstrengung ausgleichen und einen Blutdruckabfall während Hitzeperioden oder Kreislaufprobleme bei der Frühjahrsmüdigkeit schnell beheben. Crataegus ist die Heilpflanze der Wahl beim sogenannten Altersherz, also der nachlassenden Herzleistung mit zunehmendem Alter und typischen Symptomen wie Atemnot, Rhythmustörungen, Brustschmerzen und schneller Erschöpfung.

Die Wirkung von Weißdornpräparaten

Die Wirkung von Weißdornpräparaten beruht im Wesentlichen auf den oligomeren Procyanidinen und den Flavonoiden, medizinisch bedeutsamen Inhaltsstoffen. Deren Wirkungsweise hat nichts mit der von Herzglykosiden (wie aus Digitalis) zu tun. Weißdorn ist nicht giftig und nicht gefährlich. Deswegen ist seine Anwendung in der vorbeugenden Langzeittherapie bei unterschiedlichen Formen und Stadien von Herzschwäche zur Leistungserhaltung von Herz und Kreislauf empfohlen. Weißdornpresssaft sorgt aber auch bei akuten Herz-Kreislaufproblemen in der Sommerhitze rasch für Abhilfe.

Risiken und Nebenwirkungen

Es bestehen keine Risiken bei bestimmungsgemäßer Anwendung und Dosierung.

Es sind keine Hinweise auf Neben- und Wechselwirkungen und keine Gegenanzeigen bekannt, auch nicht Schwangerschaft und Stillzeit. Weißdornpräparate werden oral eingenommen. Sie sind als frei verkäufliche pflanzliche Arzneimittel in Form von Herztees, Tropfen oder Presssaft erhältlich.