



DER WEISS DORN

Es gibt im Frühling kaum etwas Schöneres als einen mit weißen Blüten übersäten Weißdorn. Doch der in Mythen und Märchen verankerte Baum ist auch zu einem weihnachtlichen Symbol geworden. Lebensspendend und langlebig zugleich schenkt er uns vor allem eins: Ein starkes Herz!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Paul Ebert, BSc.

Immer am 1. Mai sollten die Blüten aufgegangen sein, um kein schlechtes Omen darzustellen. Der Weißdorn leuchtet dann vor allem nachts an Wegrändern und Hecken auf. Er leitet das Leben im Frühling ein, vor allem das von 150 Insektenarten, die seine Gesellschaft genießen. Später im Jahr werden seine Beeren rot gefärbt sein

und unwiderstehliche Anziehungskraft auf Vögel ausüben.

MYTHEN RANKEN SICH UM IHN

In England und Irland ist der als Feen- oder Wunschbaum bekannte und oft schon sehr alte Weißdorn häufig mit bunten Stoffbän-

dern geschmückt – für jeden Wunsch ein Stoffband. Man verwendet ihn auch dicht gesetzt als schützende Hecke, die das Böse vertreibt. Das könnte auf einen Brauch der Römer zurückgehen, die ihre Kinder mit Weißdornzweigen vor Dämonen schützten. So wie Dornröschens Schloss von einer undurchdringlichen Weißdorn-Hecke umgeben war, die das Böse fernhielt. Überhaupt sollen gute Feen im Weißdorn wohnen.

EIN WEIHNACHTSSYMBOL

Das Christentum gab ihm sogar einen ganz besonderen Platz. So soll die Dornenkrone

> WEISSDORN UNTERSTÜTZT BEI

- Altersherz
- Angina pectoris
- Arteriosklerose
- Augenringen
- Bluthochdruck
- Erschöpfung
- Herzschwäche
- Kreislaufstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Niedrigem Blutdruck
- Kurzatmigkeit
- Müdigkeit
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Schlafproblemen
- Schwindel
- Überaktivität
- Verdauungsstörungen
- Wechseljahrbeschwerden



Jesu aus Weißdornzweigen geflochten gewesen sein und wer kennt nicht das Adventslied „Maria durch ein Dornwald ging, der hat seit sieben Tagen kein Laub mehr getragen“? Als Maria mit dem Christuskind unter ihrem Herzen durch den Wald ging, fing er zu blühen an. Mitten im Winter sogar. So wurde der Weißdorn nicht nur zu einem Lebenssymbol im Frühling, sondern auch zu einem Symbol für Weihnachten. Und tatsächlich, in England gibt es Exemplare, die ein zweites Mal zu Weihnachten blühen. Wie der heilige Weißdornbaum von Glastonbury, der aus dem Stab des Josef von Arimathäa entstanden sein soll, der vor 2000 Jahren den heiligen Gral nach England brachte. Der Baum – geschmückt mit zahlreichen bunten „Wunschstreifen“ – wunderschön und mächtig auf einer großen Wiese auf einem Hügel stehend, erinnerte das Oberhaupt der englischen Monarchie zu Weihnachten daran, dass der heilige Gral nach England kam. Seit König Artus bis 2009 stand jedes Jahr am königlichen Weihnachtstisch ein blühender Weißdornzweig von diesem besonderen Baum. Unbekannte haben ihn im November 2010 brutal umgeschnitten.

Der Weißdorn ist großartig bei altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens mit Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung.

STÄRKT DAS HERZ

Das in sich gedrehte Holz des Baumes wurde von Griechen „krateios“ (fest, stark) genannt, woraus der botanische Name *Crataegus* hervorging. Tatsächlich verfügt der Weißdorn über eine nahezu unbezwingbare Lebenskraft, wie über 1200 Jahre alte Exemplare – etwa in Wohngehaig bei Bayreuth – zeigen. Eine Kraft, die auch auf den übergeht, der seine Blüten und Blätter zur Herzstärkung einnimmt. Schon Paracelsus wusste davon. Doch erst im 19. Jahrhundert wurde der irische Arzt Thomas Green weithin bekannt dafür, Herzkranke mit Weißdorn helfen zu können. Reich an Flavonoiden und OPC (oligomere Procyanidine) wirkt das Rosacea-

Gewächs, auf natürliche Weise unterstützend auf die Herz-Kreislauf-Funktion.

HEILSAM OHNE NEBENWIRKUNGEN

Der *Weißdorn* wird bei Herzinsuffizienz-Stadium II nach der NYHA-Klassifikation empfohlen. Idealerweise setzt man ihn aber schon bei ersten Symptomen ein. Jedenfalls hat der *Weißdorn* keine Nebenwirkungen und es gibt auch keine Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen – außer, dass man eine fortgeschrittene Herzschwäche nicht ohne Arzt selbst behandeln sollte. Bei beginnender altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigt, man schnell außer Atem gerät, leichte Schwellungen auftreten, man nachts häufiger zur Toilette muss oder schlecht Luft bekommt und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann, ist der *Weißdorn* aber großartig. Überhaupt wenn man nervlich sehr belastende Zeiten hinter sich hat. Denn der *Weißdorn* entlastet einfach das Herz, stärkt die Kontraktions-



EIN BESONDERES ADAPTOGEN

Der Weißdorn ist ein Adaptogen und wirkt daher regulierend, etwa auch den Blutdruck, zu niedrigen und zu hohen. Er hilft, mit Stress besser zurechtzukommen, Ängste zu lösen und stärkt Herzmuskel, Verdauung sowie Immunsystem. Neue Untersuchungen zeigen aber, dass der Weißdorn auch unter den Adaptogenen eine Besonderheit ist. So etwa stimuliert der Weißdorn die Neubildung von Blutgefäßen (Angio-

WEISSDORN UND PSYCHE

Der *Weißdorn* soll speziell für Menschen interessant sein, die sich in Aktivitäten stürzen, dann erschöpft und schlapp sind und somit einen Grund haben, sich von der Welt und den Mitmenschen zurückzuziehen. Dafür mag es einen längst vergessenen Grund in der Vergangenheit geben. Bei Kummer und gebrochenem Herzen leistet er ebenfalls gute Dienste.

WEISSDORN RICHTIG KOMBINIEREN

- Die *Buntnessel* mit ihrem Hauptwirkstoff Forskolin kann die Schlagkraft des Herzens verbessern, den systolischen und diastolischen Blutdruck sowie den Lungen-Arterien-Druck senken und das Herzminutenvolumen erhöhen. Das Herzschlagvolumen und der Schlagvolumenindex wurden in einer Studie um 70 Prozent verbessert. Außerdem wird Cholesterin gesenkt.

> HERZSCHWÄCHE – LINKS ODER RECHTS?

Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu einem Rückstau von sauerstoffreichem Blut bis in die Blutgefäße der Lunge. Flüssige Bestandteile des Blutes werden aus den Gefäßen ins Lungengewebe gepresst. Es kommt zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“. Der Herzmuskel kann zwar stark genug sein, um weiter zu pumpen, doch die linke Herzkammer ist nicht mehr elastisch genug, um die gewohnte Menge an Blut aufzunehmen. Oder die linke Herzkammer füllt sich zwar mit ausreichend sauerstoffreichem Blut und der Herzmuskel ist zu schwach, um das Blut in gewohnter Weise in den Körperkreislauf zu pumpen.

Ist die rechte Herzhälfte schwach, wird nicht mehr genug sauerstoffarmes Blut zurück zur Lunge geführt, wo es mit neuem Sauerstoff angereichert wird. Es kommt zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst werden.

kraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel.

ÜBERZEUGT BEI ALTEN HUNDEN

Nachdem es bei Tieren bekanntlich keine Placebo-Wirkungen geben kann, ist schon sehr auffallend, wie gut der *Weißdorn* bei alten Hunden wirkt. Wenn das Herz schon leichte Geräusche macht, weil die Herzklappe nicht mehr ganz so gut schließt und der Hund nachts oder gegen morgen hin mit einem tiefen Ton husten muss, sind das Anzeichen für eine Herzschwäche beim Hund. Der *Weißdorn* behebt das Problem meist schon in wenigen Tagen, so effizient ist er. In freier Wildbahn fressen Tiere mit Herzproblemen übrigens instinktiv an Weißdornbüschen – trotz der Dornen!

genese) und wirkt fördernd auf die Differenzierung verschiedener kardiovaskulärer Stamm- bzw. Vorläuferzellen. Damit lassen sich möglicherweise Organschäden teilweise rückgängig machen. Jedenfalls ist die Regenerationskraft des Weißdorns beachtlich.

(Hitze) vor allem der *Löwenzahnextrakt*, aber nicht bei niedrigem Blutdruck oder Gallenproblemen. *Brennnessel* gibt man hingegen nicht bei Ödemen durch Herzschwäche.

- *Krillöl*, der Omega-3-Spender, unterstützt eine normale Herzfunktion.

Über den Co-Autor: Paul Ebert, BSc.

Nach seinem Studium der technischen Physik macht der Sohn von Dr. med. Michael Ehrenberger derzeit den Abschluss in Pharmazie. Er ist seit Ende 2022 Geschäftsführer von *Aquarius Naturprodukte GmbH*.



- Der *Reishi Vitalpilz* stärkt das Herz, senkt Bluthochdruck und Cholesterin, verbessert die Herzdurchblutung. Er ist sehr wichtig bei Unruhe, Herzklopfen, Panik und Schlafproblemen. J