

Perfektes Elixier für gestresste Leute

NATUR Weissdorn verfügt über Inhaltsstoffe, die für den modernen Menschen wie geschaffen sind: Die Pflanze beruhigt, sie hilft bei Herzbeschwerden und kann uns bei Energiemangel neu beleben.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Wenn der Weissdorn nahezu frei steht, unbedrängt von anderen Pflanzen, wächst er voll und gross, bis zu 10 Meter hoch. Selbstbewusst nimmt er seinen Platz ein. Seine Blüte, in der er jetzt im Mai und Juni steht, ist geradezu ausgelassen und ausschweifend. Diese Blütenpracht macht ihn in Parkanlagen sehr beliebt, auch nach dem Sommer, wenn er mit seinen roten Früchten festlich behangen ist.



Auf die jetzt sich zeigenden weissen Blüten des Weissdorns folgen bald die roten Beeren. Aber nicht nur sie beide, sondern auch Blätter und Zweige finden in der Heilkunde Verwendung.

Getty



Als Hecke eignet sich der Weissdorn ebenfalls, er ist schwer zu durchdringen, hat sogar Dornen. Nur scheint es ihm als Hecke etwas eng zu sein, auch das Beschnittenwerden scheint er etwas übel zu nehmen: Er trägt dann nicht sehr viele Blüten.

Spazierstöcke und Backzusatz

Heimisch ist der Weissdorn in den gemässigten Zonen Europas, Asiens und Nordamerikas. Über 200 Arten gibt es, viele davon sind nur von Spezialisten zu unterscheiden. Crataegus, sein botanischer Name, geht zurück auf die Griechen, «krataios» heisst hart. Diese Härte bezieht sich auf das Holz des Weissdorns, und so wurden und werden daraus zum Beispiel Spazierstöcke und Stiele für Werkzeuge hergestellt. Seinen deutschen Namen hat er wohl von seinen weissen Blüten, zusammen mit seinen Dornen.

Die kleinen roten Früchte, die sich über den Sommer aus den Blüten entwickeln, kann man essen, auch gleich roh, sie schmecken süss-säuerlich, etwas mehlig. Es gibt sicher die eine und andere Grossmutter, die sich daran erinnern kann, dass man früher Weissdornfrüchte dem Brotteig als Backzusatz beigegeben hat, weil sie so mehlig sind. Oder Sie machen ein Kompott daraus, ein Mus, einen Sirup oder Saft. Die Früchte sollen viel Vitamin C enthalten.

Eine Weissdorn-Konfitüre, die wirklich fein schmeckt, macht man am besten zusammen mit Quitten: Drei Quitten und ein halbes Kilo Weissdornfrüchte waschen. Die Quitten dann stückeln und kochen, bis sie sich pürieren lassen. Die Weissdornfrüchte zwei, drei Minuten aufkochen; dann durch das Passiersieb drücken, damit die Kerne zurückbleiben. Jetzt das Quittenmus mit dem Weissdornmark mischen; zum Gelieren mit Gelierzucker aufkochen und heiss in Gläser verschliessen.

Die ganze Pflanze nutzen

Diese Weissdornfrüchte sind in der Heiltradition sehr bedeutsam. So hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) lange Zeit ausschliesslich die Früchte eingesetzt, und zwar für die sogenannte Magen- und Milz-Energie. Also um die Umwandlung der Nahrung zu unterstützen. Das passt zu meiner Beobachtung, dass viele Patienten meinen, sie hätten Magenprobleme. Doch eigentlich haben sie Herzprobleme, die eben oft im Magen zu spüren sind. So

ist gemäss TCM die Stärkung der Magen-Energie ein indirekter Weg, um die Herz-Energie zu stärken.

Heute verwendet die TCM für Erkrankungen und Beschwerden des Herzens neben Früchten auch Blüten und Blätter. Selber verschreibe ich jeweils Teemischungen aus allen Teilen des Weissdorns, also aus Früchten, Blüten, Blättern sowie den Zweigen. Damit wird das Herz sowohl indirekt wie auch direkt gestärkt.

Gute Studienlage

Auch die Schulmedizin schätzt den Weissdorn bei Herzproblemen. Zwar verzichtet sie auf die Früchte, doch nutzt sie bei leichter chronischer Herzinsuffizienz Präparate, die aus dem Trockenextrakt von Zweigen, Blättern und Blüten bestehen. Indikationen sind Druck- und Beklemmungsgefühle. Diese Extrakte verbessern die Kontraktionskraft und erweitern die Herzkranzgefässe, steigern also die Durchblutung des Herzmuskels und seine Leistungsfähigkeit, die Sauerstoffversorgung wird ver-

bessert. Diese Weissdornpräparate sind gut untersucht, es gibt viele Studien. Im Allgemeinen werden bei diesen Präparaten kaum unerwünschte Wirkungen erwähnt, auch sind sie gut verträglich.

Gesundes nicht entfernen

Pharmakologisch enthält Weissdorn sogenannte Oligomere Procyanidine, oder kurz OPC. Diese sind in einigen Früchten und Nüssen enthalten, meistens vor allem in der Schale und in den Kernen, zum Beispiel in Kokos- und Erdnüssen oder Trauben und Äpfeln. Seltsam eigentlich, dass wir zum Beispiel Apfel oft ohne Schale und Kern essen, und dass wir sogar kernlose Trauben züchten: Das besonders Gesunde wird entfernt. Diese OPC sollen nämlich antioxidativ und entzündungshemmend wirken, möglicherweise sogar Zellen des Dickdarmkrebses hemmen. Zudem scheinen sie die Wirkung der Vitamine A, C und E zu verstärken.

Auch enthält Weissdorn besonders viele Flavonoide. Eigentlich sind das die Farbstoffe, die Bestäuber anziehen und

vor UV-Strahlung schützen, doch sollen sie ebenfalls antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Ausserdem können sie die Gefässe schützen, Ödeme und bestimmte Enzyme hemmen sowie das Immunsystem aktivieren. Es gibt zu all diesen Wirkungen ganze Reihen von Studien, auch dazu, dass Flavonoide Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen und Krebs vorbeugen können.

Zwar verwendet fast jedes Medizinalsystem Weissdorn, teils seit Jahrtausenden. Doch sieht es so aus, als habe die Natur den Weissdorn genau für uns moderne Menschen wachsen lassen: Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung schwächen unser Herz, und da vermag der Weissdorn zu helfen. Und die Hektik und die Beschleunigungen unseres Zeitalters lassen unseren Geist in einen seltsamen Zustand von Mattigkeit bei gleichzeitiger Aufregtheit geraten.

Bei Nervosität und Gereiztheit

Da kann der Weissdorn ein sehr guter Ausgleich sein, und insbesondere die traditionelle europäische Naturmedizin (TCN), TCM und Ayurveda, nutzen den Weissdorn sozusagen als Antistressmittel, um zum Beispiel bei Nervosität, Gereiztheit oder Schlaflosigkeit zu beruhigen oder bei Beschwerden wie Müdigkeit oder Energiemangel anzuregen.

TCM- und TEN-Therapeuten verschreiben den Weissdorn weniger als Tinktur denn als Tee. Die Basismischung besteht aus 10 Gramm getrockneter Früchte und je 20 Gramm getrockneter Blüten und Blätter. Je nach Situation des Patienten lässt sich diese Mischung individuell verändern, zum Beispiel mit anderen Heilkräutern ergänzen.

So macht man den Tee

Und der Weissdortee? Übergiessen Sie zwei Teelöffel der Früchte-, Blüten- und Blättermischung, am besten aus der Apotheke, mit einer Tasse kochendem Wasser, nach drei Minuten abseihen und trinken, am bekömmlichsten nach einer Mahlzeit. Der Tee hilft nicht nur dem Herzen, sondern auch dem Geist, er beruhigt und wirkt gleichzeitig belebend. Das Smartphone darf für einen Moment in einer weit entfernten Schublade ruhen, die Beine gehören auf den Schreibtisch, die Arbeit darunter. Während man Weissdortee in Ruhe genießt, stellt man sich vielleicht vor, dass man eben keine gestutzte Hecke ist, sondern ein frei stehender, ausladender Strauch üppig blühenden Weissdorns.

HINWEIS

Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «Essenz aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch