

Weißdorn Crataegus spp.

ein- oder zweigriffelig

Rosengewächs

Arzneipflanze des Jahres 2019

Der Weißdorn umfängt liebevoll das Herz und nimmt es schützend in seine Hände



Botanik

Die unterschiedlichen Arten sind schwer zu unterscheiden, aber beide besitzen die gleichen Heilwirkungen.

Er wächst als Strauch oder kleiner Baum und kann als Tiefwurzler auch längere Trockenperioden überstehen. An den Boden stellt er keine Ansprüche. Die Äste haben ca. 2 cm lange, spitze Dornen.

Blätter: rautenförmig, tief gefurcht, ähnlich Eichen- oder Ahornblätter
Blüten: 5 weiße Blütenblätter mit gut erkennbaren Staubgefäßen, 0,7 bis 1,5 cm groß, in Doldenrispen an der Zweigoberseite. Die Blüten verströmen einen etwas unangenehmen duft, wodurch eher Fliegen und Käfer zur Bestäubung angelockt werden.

Blütezeit: April bis Anfang Juni

Früchte: rot, erbsengroß, Reife ab September, Geschmack: ziemlich geschmacksneutral, mehlig

Verwechslung:

mit Schlehe (Schwarzdorn), ebenfalls ungiftig

Weißdorn: Blüte mit Blattaustrieb, helle Rinde

Schlehe: Blüte vor Blattaustrieb, dunkle Rinde



Verwendete Teile

Knospen, Blätter, Blüten, Beeren, Kerne

Knospen - Gemmotherapie, auch roh zu naschen, im Salat

Blätter - Tee, Blattmehl, junge Blättern im Salat, Spinat

Blüten - Tee, Deko für Süßspeisen, in Pudding, Likör,...

Beeren - Tee, Mus, Kompott, Saft,...

Kerne - geschrotet und geröstet - Kaffeeersatz

in der alten **Volkshelkunde** wurden zerkleinerte Wurzeln auf eitrige Wunden gelegt, Rindensud bei Hautproblemen verwendet.

In der **Mythologie** war der Strauch der Wohnort der Elfen und diese wehren böse Geister ab, wurden aus dem Holz Zauberstäbe gefertigt, Haare in die Zweige gehängt, um Krankheiten abzustreifen, ein Wanderstab aus Weißdornholz soll vor Müdigkeit schützen

Inhaltsstoffe

Flavonoide wie oligomere Procyanidine (OPC, aus Traubenkernen bekannt), biogene Amine, Triterpensäure, Polysaccharide, äth. Öle, Catechine, Saponine, Gerb- und Bitterstoffe, Glycosid, Kalium, Kalzium, Natrium, Rutin

Beeren enthalten mehr Vit. C, Zucker, Anthocyane, Carotinoide, fettes Öl; dafür weniger Flavonoide, um 1/3 weniger Inhaltsstoffe

Wirkung

sowohl vorbeugend, als auch bei schon bestehenden Beschwerden einsetzbar

Einschleuspflanze für Kalzium

Herz: schützt das Herz und Herzkreislaufsystem bei Herzinsuffizienz, Angina pectoris, Altersherz, Herzrhythmusstörungen, reguliert Blutdruck, nach Herzinfarkt und schwerem Infekt stärkt Weißdorn den Herzmuskel, fördert Durchblutung und Sauerstoffversorgung durch Erweiterung der Koronargefäße, erhöht Blutvolumen und Schlagkraft, erhöht die Elastizität der Gefäßwände, gefäßerweiternd und -stabilisierend **Blutfette:** senkt Blutfette, bes. LDL und Triglyzeride

wachstumshemmend bei Bakterien, Viren, Pilzen aufgrund antioxidativer und entzündungshemmender Eigenschaft, stärkt somit das Immunsystem

gerinnungshemmend und wundheilend

Verdauung: schützt Magen und Darm, bei Durchfall, Colitis, Reflux, Übelkeit

Entgiftung: unterstützt Leber und Gehirn, verbessert kognitive Störungen (auch bei Alzheimer),

Psyche: beruhigt bei Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Nervosität, Wechseljahrbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, nervösen Herzbeschwerden, leichten Stresssymptome

Weißdorn ist **auch für Kinder** ab Vorschulalter geeignet!

Anwendung

Als Tee, Tinktur, Oxymel, Gemmomazerat und in der Küche verwendet werden.

Tee

2 TL getrocknete Blüten und Blätter mit 250 ml Wasser übergießen, 7 - 10 min abgedeckt ziehen lassen, 3x/tgl

Tee aus den **Beeren**: Beeren mit warmen Wasser übergießen und 12 Std. einweichen, danach zum Kochen bringen und 5 min ziehen lassen
Alle Teile können auch miteinander zu Tee verarbeitet werden. Dieser kann mit Honig gesüßt oder mit anderen Kräutern wie Zitronenmelisse, Rosmarin,... gemischt werden.

Tinktur

Herztropfen: Schraubglas zur Hälfte mit frischen Blättern und Blüten füllen, mit Vodka oder Korn übergießen, geschlossen für 3 - 4 Wochen an einem hellen Platz ziehen lassen, tgl. schütteln.
Diese Tinktur kann auch schon im Herbst mit den Beeren beginnen und im Frühjahr kommen Knospen, Blätter und Blüten dazu.

250 ml hochprozentiger Alkohol, 10 Früchte, 10 Knospen, 10 Blüten und Blätter (oder kleiner Zweig mit Blätter samt Holz), 4 Wochen ziehen lassen

Gemmomazerat Grundrezept

Knospen so schnell wie möglich nach der Ernte verarbeiten, um ein Austrocknen zu verhindern.

1 g Knospen
10 g Alkohol 70 %
10 g Glycerin

Alkohol und Glycerin gut miteinander vermischen,
Knospen mit etwas der Mischung auf einem unbehandeltem Brett zerkleinern und dann dazugeben, 3 - 4 Wochen warm ohne Sonneneinstrahlung ziehen lassen.

Abfiltrieren, Knospen gut ausdrücken, dunkel 1 - 2 Jahre haltbar.

Für die Verwendung das Muttermazerat 1:5 oder 1:10 mit Wasser verdünnen und in eine braune Flasche mit Pipette (10 gtt) oder Sprühkopf (3 Sprühstöße) direkt in den Mund und über die Mundschleimhaut einwirken lassen. Abstand zu Mahlzeiten: mind. 15 min

Oxymel Grundrezept

10 g Essig
30 g Honig
10 g Pflanzenmaterial, grob zerkleinert
Weißdorn passt auch gut mit Hagebutte zusammen

Im Schraubglas 4 Wochen ziehen lassen, abfiltern.
Kontakt mit Metall vermeiden, da Essig damit reagieren kann.

1 EL mit Wasser mischen und trinken

Der Anteil des Honigs kann je nach Geschmack auch mehr sein.

ca. 6 Monate haltbar

Anwendung

Weißdorn braucht ca. 4 Wochen bis er seine Wirkung voll entfaltet. Er eignet sich für Langzeiteinnahme. Er eignet sich für alle Menschen ab Vorschulalter.

Küche

Ältere Blätter können zu Blattmehl gemahlen werden und zu Müsli oder Teig beigefügt werden.

Die Beeren können zu Mus, Marmelade, Sirup,... verarbeitet werden. Da sie selbst wenig Eigengeschmack haben, empfiehlt es sich diese mit z.B. Äpfel, Holler,...zu mischen.

Weißdorn räuchern

Alle Teile des Weißdorns eignen sich zum Räuchern, auch das Holz (geschabt oder gehobelt).

Die Weißdornenergie bringt seelische Stauungen zum Fließen, er sorgt für Entspannung und Entlastung bei bedrückender Gefühlslage. Nicht verarbeitete Gefühle kommen in Bewegung und lösen sich. Dadurch ist wieder Platz für Neues!

Der Weissdorn mischt sich gut mit getrockneten Holunderblüten, Brombeerblätter, Schlehenholz, Hagebutten und Haselnussblätter.