

Namen

Weissdorn, Hawthorn, Aubepine

Beschreibung

Familie Rosaceae, Rosengewächse. Traditionelle Heilpflanze. Dorniger wehrhafter Baum. Blüht weiss und zieht Bienen an. Die Früchte sind rot, für Vögel sehr nahrhaft. Blüte und Blatt werden in Europa, Frucht und Rinde zusätzlich in Nordamerika verwendet.

Analytik und Wirkung

Flavonoide (Hyperosid, Vitexin), oligomere Procyanidine (Epicatechin), Polyphenole (Luteolin, Anthocyanidine, Chlorogensäure, Quercetin), Triterpene (Betulasäure, Butyrospermol).¹
Muskelrelaxans für die glatte Muskulatur (Gefässe, Darmwand), Herz und Gebärmutter. Neuroprotektiv durch Entzündungshemmung (ER- β -Anregung, Hemmung von TNF- α , IL-6, IL-1 β , Nitrit und PgE2), speziell der Mikroglia (Hirn).²⁻⁴ Verbesserung der Durchblutung über Zellwand-Kommunikation (Reduktion von ICAM-1 und E-selectin).⁵
Herzstärkung, Blutdrucksenkung, lipidsenkend, diuretisch, beruhigend.⁶⁻¹¹



Gesamtinformation

Weissdorn ist ein freigiebiger Baum, der in allen Teilen essbar ist (Blüte, Frucht, Blatt, junge Zweige, Rinde, Wurzeln). Er schützt sich und uns durch Dornen, ein Rückzugsort, der Herz und Hirn stärkt.

Erfahrung

Weissdorn ist eine sichere und gut verträgliche Pflanze.

Eine mentale Wirkung ist typisch: mehr Sicherheit und Klarheit, wohin der Weg geht. Das Herz wird in jeder Hinsicht gestärkt. Bei Herzrasen wirkt Weissdorn rasch (Sekunden bis Minuten), bei der Blutdrucksenkung langsam (Monate).

Ab 50-jährig als Altersschutz täglich eine kleine Dosis zusammen mit Ginkgo (*Ginkgo biloba*) und Königskerze (*Verbascum densiflorum*).

Vorsicht

Weissdorn gilt als sehr sicher.

Literatur

1. Nabavi S, Habtemariam S, Ahmed T, et al. Polyphenolic Composition of *Crataegus monogyna* Jacq.: From Chemistry to Medical Applications. *Nutrients*. 2015;7(9):7708-7728. doi:10.3390/nu7095361
2. Rocchetti G, Senizza B, Zengin G, et al. Untargeted metabolomic profiling of three *Crataegus* species (Hawthorn) and their *in vitro* biological activities. *J Sci Food Agric*. Published online December 17, 2019;jsfa.10216. doi:10.1002/jsfa.10216
3. Vibes J, Lasserre B, Gleye J, Declume C. Inhibition of thromboxane A2 biosynthesis *in vitro* by the main components of *Crataegus oxyacantha* (Hawthorn) flower heads. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 1994;50(4):173-175. doi:10.1016/0952-3278(94)90141-4
4. Wyspiańska D, Kucharska AZ, Sokół-Łętowska A, Kolniak-Ostek J. Physico-chemical, antioxidant, and anti-inflammatory properties and stability of hawthorn (*Crataegus monogyna* Jacq.) procyanidins microcapsules with inulin and maltodextrin: Properties of hawthorn procyanidins microcapsules. *J Sci Food Agric*. 2017;97(2):669-678. doi:10.1002/jsfa.7787
5. Jalaly L, Sharifi G, Faramarzi M, et al. Comparison of the effects of *Crataegus oxyacantha* extract, aerobic exercise and their combination on the serum levels of ICAM-1 and E-Selectin in patients with stable angina pectoris. *DARU J Pharm Sci*. 2015;23(1):54. doi:10.1186/s40199-015-0137-2
6. Erfurt L, Schandry R, Rubenbauer S, Braun U. The effects of repeated administration of camphor-crataegus berry extract combination on blood pressure and on attentional performance – A randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Phytomedicine*. 2014;21(11):1349-1355. doi:10.1016/j.phymed.2014.06.014
7. Ong SKL, Shanmugam MK, Fan L, et al. Focus on Formononetin: Anticancer Potential and Molecular Targets. *Cancers*. 2019;11(5):611. doi:10.3390/cancers11050611
8. Pittler MH, Schmidt K, Ernst E. Hawthorn extract for treating chronic heart failure: meta-analysis of randomized trials. *Am J Med*. 2003;114(8):665-674. doi:10.1016/S0002-9343(03)00131-1
9. Schmidt U, Kuhn U, Ploch M, Hübner WD. Efficacy of the Hawthorn (*Crataegus*) preparation LI 132 in 78 patients with chronic congestive heart failure defined as NYHA functional class II. *Phytomedicine*. 1994;1(1):17-24. doi:10.1016/S0944-7113(11)80018-8
10. Xu H, Xu HE, Ryan D. A Study of the Comparative Effects of Hawthorn Fruit Compound and Simvastatin on Lowering Blood Lipid Levels. *Am J Chin Med*. 2009;37(05):903-908. doi:10.1142/S0192415X09007302
11. Zhang Y, Zhang L, Geng Y, Geng Y. Hawthorn Fruit Attenuates Atherosclerosis by Improving the Hypolipidemic and Antioxidant Activities in Apolipoprotein E-Deficient Mice. *J Atheroscler Thromb*. 2014;21(2):119-128. doi:10.5551/jat.19174