



Weissdorn kommt schon seit der Antike und in allen Kulturkreisen als Medizin zum vielfältigen Einsatz.

Bild S. Elster/Flickr

MÜDIGKEIT UND ATEMNOT

Weissdorn hilft Herz und Kreislauf auf die Sprünge

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit des Herzens nach. Wenn ältere Menschen schon bei leichteren Anstrengungen kurzatmig werden, weist das oft auf eine beginnende Herzschwäche hin. Sie ist eine ernsthafte Erkrankung, deren Behandlung in die Hand eines Arztes gehört.

Weissdornsträucher oder Weissdornbäume gehören zur Familie der Rosengewächse. Schon lange und in vielen Kulturkreisen wurden die Beeren, Blätter und Blüten des Weissdorns medizinisch genutzt: In der Traditionellen Chinesischen Medizin und von den Griechen und Römern zur Stärkung der Nerven und des Herzens und von den Indianern in Nordamerika zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit. Das erste medizinische Zitat zur Wirkung des Weissdorns auf das Herz erschien im Jahr 1896 in Amerika. Seitdem wird an der Aufklärung des Wirkungsmechanismus von Weissdorn gearbeitet. Heute werden Weissdorn-Spezialextrakte bei beginnender Herzschwäche und bei beginnendem Bluthochdruck als Erstmassnahme eingesetzt. Ob diese Präparate in Frage kommen, sollte man aber auf alle Fälle vorher mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Eine leichte Herzschwäche äussert sich durch eine nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens mit Beschwerden bei normaler Belastung und leichter Einschränkung der körperlichen Aktivität. Im Ruhezustand bestehen keine Beschwerden. Im Verlauf der bis zu achtwöchigen Behandlung mit Weiss-