



DeutscherWanderverband

Pressemitteilung 40/2019, Kassel, 6. November

Weißdorn Arzneipflanze des Jahres 2019

Pressemitteilung

Pflanze für`s Herz

Der Weißdorn ist Arzneipflanze des Jahres 2019. Das Rosengewächs wird seit vielen Jahrhunderten zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt. Und dann schmeckt es auch noch gut.



Schon seit dem 14. Jahrhundert werden vor allem Blüten und Blätter des Weißdorn, die einen höheren Wirkstoffgehalt haben als die Beeren, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt. Auch die beruhigende Wirkung auf die Nerven ist lange bekannt. Es soll ein Weißdornstrauch gewesen sein, der Dornröschen den hundertjährigen Schlaf bescherte. Märchen hin oder her: Die herzberuhigende Wirkung von Crataegus, so der lateinische Name, wirkt positiv zum Beispiel bei durch Ängste ausgelöstem Herzklopfen. Haupteinsatzgebiet in der modernen Medizin ist jedoch die Unterstützung von Herz und Kreislauf. Der pflanzliche Wirkstoff wirkt sich positiv auf die Pumpkraft des Herzens aus, die Durchblutung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels wird gesteigert. Außerdem kann Weißdornextrakt vor Herzrhythmusstörungen schützen. Ebenso bleiben bei Einnahme des pflanzlichen Wirkstoffes die Blutgefäße elastisch, wodurch deren Belastbarkeit gesteigert wird. Aktuelle Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass sich die Lebensqualität von Patienten unter Einnahme von Weißdornextrakt verbesserte und die körperliche Leistungsfähigkeit zunahm.

Aus allen diesen Gründen machte der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg den Weißdorn zur Arzneipflanze des Jahres 2019. Tobias Niedenthal vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte zufolge haben viele Studien bestätigt, dass die Pflanze aus der Familie der Rosengewächse eine Wirkung auf das Herz hat. Dem Ärzteblatt sagte Niedenthal: „Der größte Vorteil ist, dass Nebenwirkungen fast nicht

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

vorhanden und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten nicht bekannt sind.“

Weißdorn-Extrakte unterscheiden sich sehr in ihrer Qualität. Die positiven Wirkungen werden nur erreicht, wenn eine ausreichende Menge der wichtigsten Inhaltsstoffe eingenommen wird, zum Beispiel über ausreichend dosierte qualitativ hochwertige Spezialextrakte aus der Apotheke (rezeptfrei, Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten, 2 x täglich 450 mg).

Die leuchtend roten Früchte des Weißdornstrauches sind bis in den Winter hinein zu finden. Sie heißen auch Mehlbeeren und sehen Hagebutten sehr ähnlich. Die Früchte schmecken mehlig-süßlich und lassen sich als schmackhafte Tees, Fruchtaufstriche oder Sirups zubereiten.

Pressemitteilung



((BU: berries-10730_1920))

Die leuchtend roten Früchte des Weißdornstrauches sind bis in den Winter hinein zu finden. Sie heißen auch Mehlbeeren.

Foto: Pixabay

((BU: white-flowers-4125760_1920))

„Wenn der Weißdorn blüht im Hag, so wird es Frühling auf einen Schlag“, lautet eine alte Bauernregel. Die Blüte des Weißdorns läutet das Frühjahr ein.

Foto: Pixabay

Deutscher Wanderverband
Kleine Rosenstraße 1-3
34117 Kassel
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10
info@wanderverband.de
www.wanderverband.de
www.wanderbares-deutschland.de

Seit 1883 vertritt der Deutsche Wanderverband gegenüber Politik und Behörden die Interessen seiner Mitglieder und ist der Fachverband für das Wandern und die Wegearbeit in Deutschland. Als Dachverband von rund 70 landesweiten und regionalen Gebirgs- und Wandervereinen mit rund 600.000 Mitgliedern hat der DWV wichtige Initiativen wie das Kita-, Schul- und Gesundheitswandern oder die Ausbildung von Wanderführern gemeinsam mit Partnern ins Leben gerufen. Als anerkannter Naturschutzverband hat der DWV zudem eine wichtige Funktion im Dialog von Naturnutzern und -schützern. Er ist Initiator des bundesweiten Tages des Wanderns am 14. Mai und zertifiziert im Rahmen der Qualitätsinitiative „Wanderbares Deutschland“ Regionen, Wege und Gastgeber, wenn sie sich besonders gut für Wanderer eignen.

Pressekontakt: Jens Kuhr, Tel. 05 61 / 9 38 73-14, E-Mail:

j.kuhr@wanderverband.de