

Weißdorn

Sowohl bei den Kelten, als auch bei den Germanen, Christen und Römern war der Weißdorn eine sagenumwobene Pflanze, der vielerlei Segen nachgesagt wurde.



Schon Sebastian Kneipp, Maria Treben, Paracelsus und Plinius sprachen der Pflanze große Heilkräfte zu. Heute weiß man, dass sich die Inhaltsstoffe des Weißdorns sehr positiv auf das Herz auswirken und auch bei seelisch bedingten Krankheiten, die durch Trauer und Kummer hervorgerufen werden, helfen können.

1990 wurde dem Weißdorn die Ehre als Heilpflanze des Jahres gegeben. Mittlerweile gibt es viele Präparate mit Weißdorn zu kaufen. Doch warum viel Geld ausgeben und unnötige Zusatzstoffe in Kauf nehmen? Weißdorn ist sehr verbreitet und du kannst ihn ganz einfach selbst sammeln und für die Gesundheit nutzen.

Erntemonat	Blüten von Mai bis Juni Blätter von Mai bis September Früchte von August bis September
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Früchte, Knospen, Samen
Besondere Inhaltsstoffe	ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbsäure, Saponine, Vitamin B und C
Eigenschaften	beruhigend, blutdrucksenkend, entspannend, herzstärkend
Hilft bei	Angstzuständen, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden,
Warnung	Wie bei allen Rosengewächsen enthalten die Kerne des Weißdorn Blausäure und sollten deshalb nicht roh gegessen werden.

Anwendungen

In der Ernährung

Für die Ernährung können die Blüten, Blätter, Beeren und Samen verarbeitet werden. Am meisten bekannt ist jedoch die Verwendung der Vitamin-C-haltigen **Früchte**. Sie werden zu Mus verarbeitet oder in Fruchtaufstriche gemischt. Wie der Name Mehlbeere schon sagt, haben die Beeren wenig Eigengeschmack. Sie eignen sich jedoch hervorragend zum Mischen mit anderen Früchten oder roh gegessen direkt vom Strauch.

Die zarten **Blätter** des Weißdorns sind im Frühjahr ein leckere und gesunde Beigabe im Salat. Sie kommen außerdem bei der Herstellung von Kräuterweinen zum Einsatz.

Die aromareichen weißen **Blüten** können in Desserts verarbeitet werden oder als essbare Dekoration dienen. Probiere sie doch mal im selbstgemachten Eis, ein Rezept für gesunde, leckere Eiscreme aus Früchten findest du hier.

Die Blüten, Blätter und Früchte (**ohne** Kerne) können auch mit in den Smoothie gegeben werden.

Die **Samen** der Beeren können als Kaffeeersatz dienen. Dazu werden sie geschrotet, geröstet und wie Kaffee aufgebrüht.

Fruchtmus

Du benötigst:

- 1 kg Weißdornbeeren
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung:

1. Weißdornbeeren säubern und in 250 ml Wasser etwa 20 Minuten weich kochen
2. Durch ein Sieb passieren, so dass die Kerne zurückbleiben
3. Mit Süßungsmittel und Zitronensaft mischen
4. In saubere Gläser füllen und im Kühlschrank verwahren
5. Innerhalb einer Woche verbrauchen

Das Mus kann pur gegessen, als Brotaufstrich verwendet oder mit Quark oder Müsli gemischt genossen werden.

Weißdorn-Sirup

Weißdorn-Sirup ist ein schmackhaftes und dazu noch heilsames Süßungsmittel. Als Sirup eingekocht lassen sich die gesunden Beeren über den ganzen Winter hinweg haltbar machen, sodass du bis zur nächsten Weißdorn-Saison von der heilsamen Wirkung profitieren kannst.

Heilende Anwendungen

Die Blüten und jungen Blätter des Weißdorns sind am wirksamsten, um das Herz zu unterstützen, doch auch die Beeren werden zu Heilzwecken genutzt. Bei jungen, stressgeplagten Menschen schützen die Inhaltsstoffe den Herzmuskel vor frühzeitiger Abnutzung und bei älteren Menschen wird das Herz belebt und umhüllt.

Weißdorn ist sehr verträglich und es gibt keine bekannten Nebenwirkungen.

Tee

Bei Stress, Schlafproblemen, zu hohem und zu niedrigem Blutdruck und Herzschwäche kann ein Tee unterstützend getrunken werden.

Zubereitung aus Blättern und Blüten:

Einen Esslöffel der frischen oder getrockneten Blüten und Blätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken bzw. mit Honig süßen. 1 bis 3 Tassen täglich genießen. Er kann **dauerhaft** (ohne Pause) getrunken werden.

Alternativ kannst du aus den Beeren eine sanfte Auskochung zubereiten, die ebenfalls für die Langzeitanwendung geeignet ist:

1. Die Beeren leicht zerstoßen, damit sich die Wirkstoffe besser lösen, dann mit warmem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen
2. Am nächsten Morgen die Beeren mit dem Einweichwasser aufkochen und fünf Minuten ziehen lassen
3. Abseihen und ein bis drei Tassen täglich heiß oder kalt ev. mit Honig gesüßt schluckweise genießen.

Tinktur

Wer lieber eine Tinktur einnimmt, statt Tee zu trinken, kann sich ganz leicht eine Weißdortinktur selbst herstellen. Diese Herztropfen können kurmäßig oder in akuten Stressphasen eingenommen werden.

1. Frische Weißdornblüten und -blätter in ein Schraubglas füllen
2. Etwas zusammendrücken und mit 70-prozentigem Alkohol übergießen, so dass alles bedeckt ist
3. Das Glas verschließen und bei Zimmertemperatur an einem hellen Platz für 2 bis 6 Wochen ziehen lassen
4. Ab und zu schütteln
5. Nach vier Wochen abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen

Einen Teelöffel zwei- bis dreimal täglich einnehmen.

Anmerkung: Auch aus den zerstoßenen **Weißdornbeeren** kann eine Tinktur hergestellt werden.

Oder die gewonnene Tinktur nach dem Abseihen dunkel aufbewahren und im nächsten Frühjahr in dieser Tinktur frische Blüten und Blätter vom Weißdorn ausziehen. So können sämtliche Inhaltsstoffe kombiniert werden. Ein bis dreimal täglich 10-50 Tropfen ev. mit Wasser verdünnt einnehmen.

Saft

Der Saft aus den Blättern, Beeren und Blüten des Weißdorns wirkt sich positiv auf Herz und Blutkreislauf aus. Zum Pressen des Saftes empfiehlt sich eine Kräutersaftpresse.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*