

Pflanze des Monats Mai
Eingrifflicher/Zweigrifflicher Weißdorn
Crataegus monogyna/Crateagus laevigata
Rosengewächse/Rosaceae



Weißdornblüten, Foto: Privat

Anfang Mai entzückt uns der Weißdorn mit seiner duftigen Blütenpracht. Als kleiner Baum oder Strauch säumt er Wegränder, oder ist wie einst, in Heckenstreifen, sogenannte Hage, zu finden. Mit seiner Anwesenheit erfreut er nicht nur uns Menschen, vor allem Vögel und Insekten finden in seinen Zweigen Schutz und Nahrung.

Botanisches

Der **Eingriffliche Weißdorn** kommt in ganz Europa vor und ist häufiger im südlichen Mitteleuropa zu finden als im nördlichen. Als Standort bevorzugt er Gebüsche und Waldränder sowie kalkhaltigen, nährstoffreichen bis sandigen, trockenen Boden. Er wird ca. zwei bis vier Meter hoch, mit dicht verzweigten, dornigen Ästen. Die jungen Zweige sind kahl oder behaart, aschgrau, glänzend und stark dornig. Seine Blätter ordnen sich wechselständig an und haben die Form von Rauten. Diese sind bis weit über die Mitte 3- bis 7-lappig stumpf buchtig eingeschnitten, dabei sind die einzelnen Lappen ganzrandig oder mit wenigen Zähnen. Die Blattnerve sind nach außen gebogen. Die Blütenstiele

des Hagedorns sind behaart, die weißen Blüten, welche nach den Blättern erscheinen, haben einen Durchmesser von 8-15 mm, mit nur einem Griffel. Die Blüte ist von April bis Mai, der Duft leicht muffig. Seine Apfelfrüchte reifen im September/Okttober, sind blutrot, eiförmig (6-10 mm) und am Scheitel kraterförmig vertieft. Sie besitzen meist einen, selten zwei Kerne und sind mehlig.

Der **Zweigrifflige Weißdorn** ist häufiger im nördlichen Mitteleuropa zu finden. Sein Standort sind ebenfalls Gebüsche und Waldränder mit kalkhaltigem, nährstoffreichem Boden, aber auch Auwälder. Der dornig-sperrige Strauch ist in seinem Wachstum eher träge und erreicht höchsten vier Meter Höhe. Die glatte rotbraune Rinde wird im Alter längsrissig-wulstig. Seine Blätter sind ebenfalls wechselständig angeordnet, in der Form jedoch ei-förmig und nur bis zur Hälfte 3- bis 5-lappig geteilt mit halbmondförmigen Nebenblättchen. Die Blattnerve sind einwärts gebogen. Die einhäusigen Blüten erscheinen von Mai bis Juni an kahlen Blütenstielen. Sie können weiß oder rosa sein und besitzen zwei- manchmal auch drei Griffel und bilden sogenannte Trugdolden. Ab September/Okttober können die eiförmigen Früchte gesammelt werden. Diese sind ebenfalls blutrot und haben in ihrem Inneren 2- bis 3 Kerne und besitzen ein mehlig-trockenes Fruchtfleisch.

Ein- und Zweigriffliger Weißdorn sind in ihrer Wirksamkeit ebenbürtig!

Name

Das harte Holz und die Dornen gaben dem Weißdorn seinen botanischen Namen. Die Bezeichnung „Crataegus“ leitet sich vom griechischen „kratys“ beziehungsweise „krataios“=„stark“ ab. „Monogynus“ steht für „eingriffelig, einstempelig“, „laevigatus“ bedeutet glatt, geglättet.

Im Frühling ist der Busch mit unzähligen weißen Blüten übersät, deshalb wird er im deutschen Sprachraum als Weißdorn bezeichnet.

Christdorn, Dornhecke, Edeldorn, Elfen- oder Feenbeere, Frauenbeere, Geißlaub, Hagedorn, Heckensitzerin, Hengstbeere, Himmelsbrötchen, Katzenkirsche, Liebfrauenbirnchen, Mehlbeerbaum, Mehldorn, Weiß-Hagen, Wibelken

Geschichte

Der Weißdorn begleitet den Menschen schon lange. Sicherlich nutzten die Menschen der Steinzeit seine Früchte als Nahrung. Mit der Sesshaftwerdung benötigten sie wehrhafte Hecken, um ihre Siedlungen/Höfe vor wilden Tieren und anderen Eindringlingen zu schützen. Im Verbund mit Schlehdorn, Berberitze und Heckenrose bildete der Weißdorn undurchdringliche Hecken. Diese nutzten nicht nur den Menschen und ihrem Vieh, sondern auch Kleintieren und vor allem Vögeln und Insekten. Ein entscheidender Nutzen ergab sich daraus, dass die Hecken als Windbremse dienten und somit fruchtbarer Boden nicht durch den Wind erodieren konnte. Die Hagazussa/ Heckensitzerinnen (Hexen) wussten den Weißdorn magisch zu nutzen. Kranke Menschen, oder krankes Vieh wurde durch einen Bogen aus Weißdornästen hindurch getrieben, damit die Krankheiten am Weißdorn hängen blieben. Dazu sprachen sie Sätze wie z.B. :

„ Du bist ein Weißdornstrauch,
im Frühling kleidest du dich weiß,
zur Zeit der Ernte aber kleidest du dich blutrot,
dem Schaf das unter dir hinweggeht,
rufst du das Wollvlies,
dem Rind, das unter dir hinweggeht,
rufst du das Fell,
so ziehe auch eben diesem Opfermandanten,
der durch das Tor hindurchgeht

Böses, Unreinheit und den Zorn der Götter hinweg!“

Für die Kelten war der Weißdorn ein heiliger Baum und dem sechsten Monat zugeordnet. Im weißen Blütenkleid sahen sie das Hochzeitskleid der weißen Göttin, die in der Mainacht den Sonnengott heiratet. Dazu waren alle eingeladen, man steckte sich Weißdornblüten an die Kleidung, tanzte und feierte die ganze Nacht den göttlichen Hochzeitstanz. Wanderer schnitzten sich ihren Wanderstab aus dem harten und magischen Weißdornholz, damit sie wohlbehalten an ihrem Ziel angelangten.

In einigen Gegenden wurden aus dem Holz des Weißdorns Zauberstäbe hergestellt, andernorts nutzte man sein Holz um Hexen und bösen Zauber abzuwehren. So nagelte man z.B. so viele Weißdornzweige an die Stalltüre, wie Vieh im Stall stand um Verhexungen abzuwehren. Um sich selbst vor Verzauberung zu schützen, war es üblich, Amulette aus Weißdornholz um den Hals zu tragen.

Die alten Heilkundigen wie Lonicerus oder Matthiolus empfahlen Weißdorn gegen Seitenstechen, Kolik und Ruhr. Erst um 1850 beschreibt der irische Arzt Dr. Green seine großen Erfolge mit Weißdorn bei den verschiedenen Herzleiden.



eingrifflicher Weißdorn, Foto: Privat

Verwechslung

Der eingriffliche Weißdorn kann leicht mit dem zweigriffligen Weißdorn verwechselt werden, dies stellt jedoch kein Problem dar, da beide Arten medizinisch genutzt werden.

Inhaltsstoffe

Flavonoide, (z.B. Quercetin, Hyperosid, Vitexhamnosid), Procyanidine, Amine, Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe, Triterpensäuren, Sterole, Fruktose und Mineralstoffe (z.B. Kalzium, Magnesium, Natrium, Silizium, Mangan, Kupfer, Zink, Zinn) u.a.

Heilwirkung

Stärkung der Herzkraft, des Herzmuskels und des Herzrhythmus, reguliert den Blutdruck, herzhunterstützend bei Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen, Nervosität

oder Depression. Reguliert vermutlich den Sympatikonus und senkt die Ausschüttung von Stresshormonen.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Nicht bekannt, beste Verträglichkeit, keine Wechselwirkungen.

Anwendung

Innerlich, Körper

Funktionelle Herzbeschwerden (Herzdruck, Beklemmungsgefühle, anfallsweises Herzjagen, koronare Herzkrankheit, leichte Formen von Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Angina Pectoris (Herzenge), wichtigstes Mittel bei (noch nicht digitalisbedürftigem) Altersherz, zur Stärkung und Kräftigung der Herz-Kreislauffunktion, zur Nachsorge bei Infektionskrankheiten oder Grippe.

Innerlich, Psyche

Stress, Ängste, Unruhezustände, Schlafprobleme.

Tagesdosis

5g Droge; 160-190mg nativer, wässrig-alkoholischer Auszug.

Anwendungsdauer:

Mindestens 6 Wochen, optimale Wirksamkeit erst nach 5-6 Wochen. Weißdorn kann als Dauermedikation verwendet werden.

Verwendung

Tee aus Blätter, Blüten und Früchten, Fertigarzneimittel wie z.B. Crataegutt, Crataeloges, homöopathische Zubereitungen, Bachblüten, Ceres Tinkturen, Frischpflanzensaft.



Weißdornfrüchte, Foto: Jürgen Weingarten pixelio

Heilsames

Weißdorntee (nach U. Bühring)

1TI (1-1,5g) Blüten mit Blättern mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abgießen.

Tee gegen hohen Blutdruck und Kreislaufbeschwerden (nach U. Bühring)

Je 20g Weißdornblätter und -blüten, Melissenblätter, Lindenblüten, Schafgarbenkraut und Mistelblätter gemischt. 1TI mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, bedeckt 7 Minuten ziehen lassen. & Wochen lang 3x Täglich 1 Tasse trinken.

Kulinarisches

Weißdorn Aperitif (nach Jean-Marie Dumain)

1l trockener Weißwein
100ml Weinbrand
100g Zucker
100g zarte, grüne Weißdornblätter
100g Weißdornblüten

So wird's gemacht:

Alle Zutaten Mischen und in einem geschlossenen Gefäß ca. 3 Monate ziehen lassen. Filter und in Flaschen abfüllen. Und nun braucht es noch etwas Geduld, denn der Weißdorn Aperitif schmeckt am besten nach sechs Monaten Flaschenlagerung.

Junge Weißdornblätter gelten als Delikatesse. Sie können roh wie Kaugummi gut durchgekaut werden, oder frisch in Salat, getrocknet auf der Pizza oder in Kräuterbrot verwendet werden.

Räuchern

Verräuchert werden die getrockneten Blüten, Blätter und Früchte, welche jedoch unterschiedlich duften!

Weißdorn hilft beim Loslassen und Überwinden von Schicksalsschlägen. Er motiviert zu einem Neubeginn und wirkt herzöffnend.

Magisches

Eine alte Überlieferung verrät folgendes Rezept: Wer am Morgen des 1. Mai sein Gesicht mit dem Tau der Blüten wäscht, wird ein ganzes Jahr lang in Schönheit erstrahlen.



Weißdorn-Früchte, Foto: Günther Gumhold pixelio

Poetisches

Botschaft des Weißdorns

Vielleicht wirke ich mit meinen krummen Ästen manchmal altmodisch – und doch bin ich bestens geeignet für die heutige Bürowelt. Ich bin nämlich ein Stressauflöser ersten Ranges. Unverzichtbar für die erholsame Teepause zwischendurch (Füße hochlegen nicht vergessen). Mit meiner Hilfe betrachtest Du Dich und die Geschehnisse um Dich herum in Ruhe und aus einer Perspektive des Herzens. Das bringt verbrauchte Energie sofort zurück. Du kommst auf neue Ideen, wie Du Deine Kreativität voller Mut einbringen kannst. Du wirst schnell merken, dass ich der ideale Partner bin um „win-win“-Situationen herzustellen. Herz ist Trumpf ist mein Motto, Flexibilität mein Markenzeichen, Freude und Genuss mein Spezialgebiet – und damit schaffen wir zusammen die Herausforderung.

Quellen

- Amann, Prof. Dr. Gottfried; „Bäume und Sträucher des Waldes“; Naturbuch Verlag 1993 Weltbild Verlag, GmbH, Augsburg; 16. Auflage ISBN: 3-89440-558-9
- Bader, Marlis; „Naturrituale zur Lebensbegleitung, Baumkräfte und Räucherpflanzen zur Stärkung und Heilung“; AT Verlag Aarau und München 2014; ISBN: 978-3-03800-824-8
- Bühring, Ursel; „Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben“; Eugen Ulmer Verlag 2007 Stuttgart; ISBN: 978-3-8001-4979-7
- Couplan, Francois; „Wildpflanzen für die Küche“; AT Verlag Aarau, München, 2. Auflage 1998 ISBN: 3-85502-571-1
- Fischer-Rizzi, Susanne; „Blätter von Bäumen, Legenden, Mythen, Heilanwendungen und Betrachtungen von einheimischen Bäumen“; IRISIANA Heyne Bücher Taschenbuchausgabe 3/2001 ISBN: 3-453-18052-6
- Lingg, Adelheid; „Das Heilpflanzenjahr, Selbst heilen mit der Kraft der Pflanzen“; Franckh-Kosmos-Verlags-GmbH&Co.KG Stuttgart 2015; ISBN: 978-3-440-14547-0
- Nitschke, Adolfine; „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“; Gräfe und Unzer Verlags GmbH, München 2018; 1. Auflage 2018; ISBN 978-8338-6242-7
- Puhle, Annekathrin, Trott-Tschepe, Jürgen, Möller, Birgit; „Heilpflanzen für die Gesundheit“; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Stuttgart 2013 ISBN: 978-3-440-12235-8
- Strassmann, Renato; „Baumheilkunde – Heilkraft, Mythos und Magie der Bäume“; Freya Verlags KG 2015; ISBN: 978-3-99025-109-6
- Stumpf Dr., Ursula; „Von Magie bis Phytotherapie“; 3. erweiterte Auflage 2010, MedMedia-Verlag Kandern ISBN: 3-934-163-81-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Pflanzengöttinnen und ihre Heilpflanzen“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH&Co.KG, Stuttgart 2010 ISBN: 978-3-440-12236-5
- Stumpf Dr., Ursula; „Unsere Heilkräuter, bestimmen und anwenden“; Franckh-Kosmos Verlags GmbH Stuttgart 2012 ISBN: 978-3-440-12705-6
- www.uni-due.de/botanik/artnamen

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia