



FRÄULEIN
Grün

HEILPFLANZE WEIßDORN





HINWEIS

Dieses Webinar ist kein Ersatz für
einen Arztbesuch.

Es gibt viele Wege, die Gesundheit bei leichten
Beschwerden mit Kräutern und Hausmitteln
zu unterstützen oder den Körper prophylaktisch
zu stärken. Dieses Onlinewebinar ist aber kein
Ersatz für einen Arztbesuch. Gerade bei der
Einnahme von Medikamenten sollte man mit
Arzt oder Apotheker Rücksprache halten.
Wildpflanzen sollten achtsam und eigenverant-
wortlich verwendet werden.

WICHTIG:
Kräuter beim Selbersammeln
immer zu 100% erkennen und
eigenverantwortlich
sammeln.





Eingriffeliger Weißdorn

Crataegus monogyna



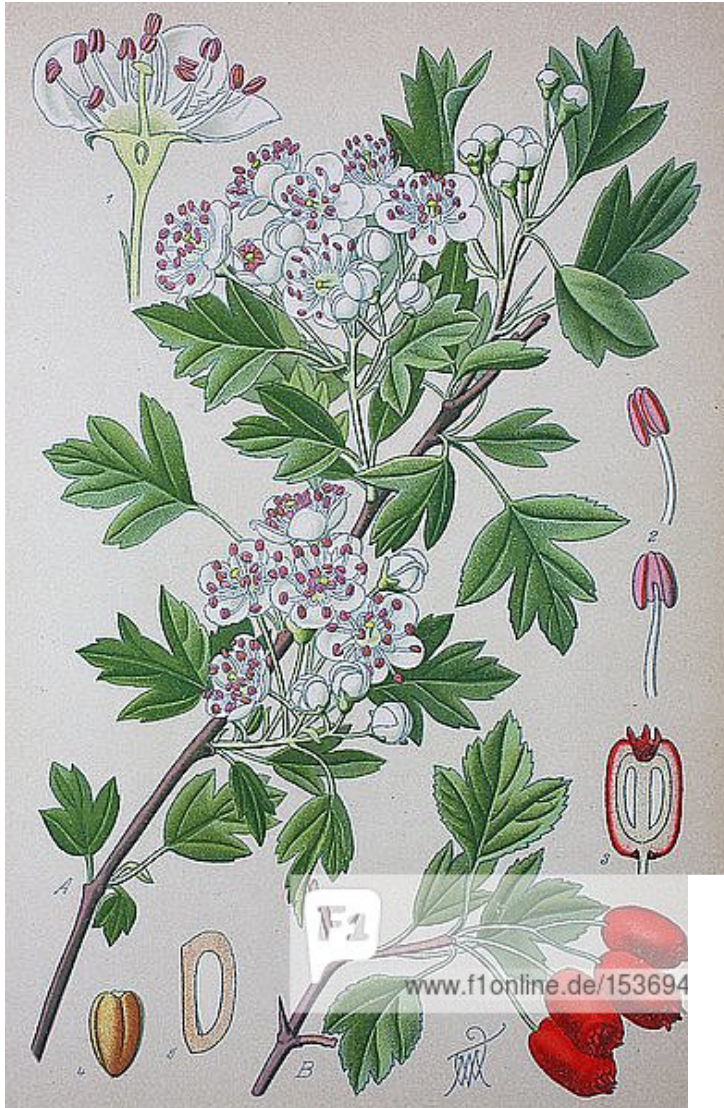
QUELLE: INSTAGRAM Wildpflanzen | Theresa Ester-Nacke

Erkennungsmerkmale:

Blätter sind tief eingeschnitten, Zweige dornig mit den roten Früchten, die nur 1 Kern besitzen. Blüte hat nur 1 Griffel in der Mitte.

Verwechslung: Zweigriffeliger Weißdorn

Eingriffeliger



Zweigriffeliger



417. *Crataegus oxyacantha* L. Gemeiner Weißdorn.



Zweiggriffeliger Weißdorn

Crataegus laevigata



Erkennungsmerkmale:

3-5 Blattlappen und weniger Tief eingekerbt, Blüte hat 2-3 Griffel und die Frucht 2-3 Kerne

Verwechslung: Eingriffeliger Weißdorn

BEIDE SIND GLEICHWERTIG ZU VERWENDEN



Weißdorn

Pflanzenart: Rosengewächs

Standort: halbschattig

zu finden: Hecken, Waldrand, jeder Boden, Sonne

Sammelzeitpunkt: ab dem Frühling bis Herbst

verwendete Teile: Knospen, Blüten & Blätter, Früchte

Inhaltsstoffe: äth. Öl, Flavonoid(glykoside) wie Rutin

Eigenschaften: herzstärkend, blutdrucksenkend
nervenstärkend, kreislaufstärkend,
durchblutungsfördernd, stopfend

Anwendungen:

Weißdorn unterstützt das Herz in allen Phasen. Siehe
Detailauflistung

Teezubereitung: 1 TL getrocknete oder 2 TL frisches
Kraut (Blüten & Blätter) mit 250 ml heißem Wasser
übergießen, Deckel drauf und 15 Minuten ziehen
lassen. Bei Bedarf bis zu 4 Tassen tgl.

**Kontraindikation, Nebenwirkungen,
Wechselwirkungen:** sind keine bekannt



Herzkraut Nummer 1

WIRKUNGEN:

- stärkt die Herzschlagkraft
- schützt vor Herzrhythmusstörungen
- senkt die Erregbarkeit des Herzens
- senkt die Schlagfrequenz des Herzens
- verbessert die Durchblutung der Herzkranzgefäße
- verbessert die Durchblutung des Herzmuskels
- herzschtützend
- schwach blutdrucksenkend
- entzündungshemmend
- nervöse Herzbeschwerden
- verbesserte Sauerstoffzufuhr

VOLKSHEILKUNDE:

- Altersherz
- niedrigem & hohem Blutdruck
- Angina pectoris (koronarer Herzkrankheit)
- prophylaktisch bei Arteriosklerose (Gefäßablagerungen)
- Erschöpfungszuständen
- Rekonvaleszenz nach zehrenden Krankheiten
- Beruhigt das Herz bei Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen, Nervosität und Depression
- NACHSORGE nach Infektionskrankheiten oder GRIPPE - sollte daher in keiner Grippeteemischung fehlen



Nachweisliche Wirksamkeit

Es gibt bereits viele Studien zum Weißdorn und seiner Wirksamkeit. Auch die Kommission E hat den Weißdorn in seiner Wirksamkeit positiv monographiert. Aber es wurden nur Blätter und Blüten durchleuchtet. Die Früchte fallen daher in die Erfahrungsmedizin und ihnen wird daher „nur“ eine Wirkung im allgemeinen Sinne für die Kräftigung und Stärkung des Kreislaufes zugesprochen.

Weißdorn-Knospen Gemmotherapie

Wirkung:

- durchblutungsfördernd
- schlaffördernd
- herzstärkend
- ausgleichend auf die Herzschlagkraft

Einsatzgebiet:

- Herz
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Schilddrüsen





Weißdorn Naturapotheke

Gerade die Flavonoidglykoside und Procyanidinen im Weißdorn erweitern die Herzkranzgefäße und steigern so die Durchblutung des Herzmuskels. Die Blüten enthalten dabei mehr Flavonoide, die auf den Stoffwechsel wirken.

Die Früchte enthalten mehr Procyanidinen, die für eine bessere Durchblutung sorgen. Damit wird auch die Pumpleistung verbessert.

Die Wirkung setzt aber nicht sofort ein. Deshalb wird Weißdorn als eines der wenigen Kräuter für eine Langzeiteinnahme - mindestens 6 Wochen - eingenommen, auch weil er so gut verträglich ist. Daher auch wunderbar als Prophylaxe zu verwenden.

Weißdorn-Elixiere werden daher auch immer wieder zum Kauf angeboten, die man sich als Tinktur auch selber machen kann. Siehe Rezept Weißdorn-Tinktur

Durch die Inhaltsstoffe wird ein wässriger Auszug - z.B.: Tinktur oder Tee empfohlen, da sich in einem Ölauszug gerade auch die Flavonoide nicht lösen



Weißdorn Naturapotheke

Weißdorn - Tinktur

ZUTATEN:

frische und getrocknete Blüten, Blätter, im Herbst Früchte dazu
38 - 40% Korn oder Wodka

Egal wie groß das Glas ist, es wird mit zerkleinerten frischen - locker bis zur Hälfte - oder mit getrockneten Pflanzenteilen - bis zu einem Drittel - befüllt.

Danach bis zum Glasrand mit Alkohol auffüllen. 2- 4 Wochen dunkel und kühl stellen.
Danach alles abseihen und dunkel aufbewahren.

Haltbarkeit: ewig

Anwendung:

Bei Beschwerden 3-mal täglich 10 Tropfen über einen längeren Zeitraum

Prophylaktisch 2-3 x Woche 10 Tropfen

Weißdorn - Herztropfen

ZUTATEN:

frische Weißdornbeeren

Melissenblätter

38 - 40% Korn oder Wodka

Egal wie groß das Glas ist, es wird mit den angequetschten Weißdornbeeren und Melisseblättern - bis zu einem Drittel - befüllt. Danach bis zum Glasrand mit Alkohol auffüllen. 2- 4 Wochen dunkel und kühl stellen.

Haltbarkeit: ewig



Weißdorn Naturapotheke

Oxymel

ZUTATEN:

150ml nicht pasteurisierter Apfelessig

300ml Honig

Handvoll frische Weißdornfrüchte

Zunächst werden die frischen Weißdornbeeren angequetscht und kommen mit 150 ml Apfelessig in ein Glas und dürfen dort 2 - 4 Wochen dunkel und kühl ausziehen. Danach alles abseihen und 100 ml vom Weißdornessig mit dem Honig mischen.

Danach ist das Oxymel schon fertig.

Einnahme:

kurmäßig tgl. für 3-6 Wochen jeden Tag 1 EL in 200 ml lauwarmes Wasser mischen.

Natürlich kann das Oxymel auch immer wieder eingenommen werden, wenn es für die Prophylaxe das Herz stärken soll.



Weißdorn Genuss-Apotheke

Weißdorn-Likör nach Fräulein Grün

ZUTATEN:

frische Weißdornbeeren
kleiner Apfel
Halbe Zimtstange
Vanilleschote
Kandiszucker

Weißdornbeeren angequetschten und mit allen Zutaten in ein Glas füllen.
Danach Kandiszucker dazu, dass ca. 2 Fingerbreit der Glasboden bedeckt ist.

Solange ausziehen lassen bis sich der Kandiszucker aufgelöst hat. Und dafür
täglich schütteln.

Zur Stärkung des Herzens und Wohlbefindens immer wieder ein kleines
Gläschen genießen.

Weißdorn-Wein

ZUTATEN:

frische Weißdornbeeren
Weißwein

2 Händevoll Weißdornfrüchte werden mit dem Weißwein übergossen und 2
Wochen stehen gelassen. Danach abseihen und einnehmen.



Weißdorn Wohlbefinden

Weißdorn - Der Seelentröster

Das Herz ist ein sehr sensibles Organ. Zum einen für unsere Gesundheit, weil es uns am Leben hält, aber auch für unser Seelenwohl. Es freut sich, wenn es uns gut geht, aber oft zeigen sich seelische Verletzungen auch in Herzschmerz. Vielleicht kennst du dieses Gefühl, wenn sich dein Herz vor Trauer, Einsamkeit oder emotionalen Verletzungen zusammenzieht. Das kann auf Dauer auch für gesundheitliche Probleme sorgen. Der Weißdorn ist die Herzpflanze auf allen Ebenen. Gesundheitlich und für das eigene seelische Wohlbefinden. Er sorgt für Heiterkeit, Fröhlichkeit, und Geborgenheit und Ruhe werden sich in dir ausbreiten. Auch in Situationen, die du nicht glaubst, alleine meistern zu können, hole dir deinen Herzensfreund an die Seite. Er schenkt dir die Sicherheit, die du brauchst, stärkt dein Herz und damit deine Zuversicht für alles, was noch kommt.





Weißdorn INFO

Indogermanische Stämme nutzen den Dornenstrauch im Hag (Hecke) um ihre Siedlungen zu schützen. Daher auch der alte Name Hagedorn. Und da saßte auch die HAGEZUSSE, die Heckensitzerin. Aus diesem Wort hat sich später die Hexe entwickelt.

Der deutsche Name Weißdorn bezieht sich auf die hellere Rinde als vom Schwarzdorn also der Schlehe. Im Frühling sind beide auch schwer zu unterscheiden, aber die Schlehe blüht früher ohne Blätter und der Weißdorn hat Blätter und duftet nach Fisch ;-).

Die Beeren werden auch Mehldorn genannt.

Weißdorn wird in anderen Kulturen wie Island oder England auch als Schlafdorn bezeichnet. Also dürfte Dornröschen geschützt von Rosengewächsen in Weißdorn umgeben geschlafen haben. Denn er bietet Schutz, wenn man im Schlaf in andere Reiche reist.

Insgesamt gibt es 200 Weißdornarten, 22 davon in Europa.

Ein Weißdorn kann bis zu 500 Jahre alt werden und 4-8 Meter hoch.

Die Erkenntnis, dass der Weißdorn ein Herzkraut ist, ist eher jung. Seit 1850 wird er dafür verwendet. Vorher wurde er bei Magenschmerzen, Nierensteinen oder Durchfall verwendet.



Wildfrüchte Basiswissen

Wildfrüchte sind von Menschenhand unveränderte regionale Wildfrüchte. Aber gerade in Hecken findet man viele Wildfrüchte, -beeren, -nüsse wie

- Weißdorn
- Holunder
- Schlehe
- Haselnuss
- Brombeeren
- Wildrose/Hagebutte
- Wacholderbeeren

Die Wildfrüchte wurden natürlich als Nahrung aber auch für die Naturapotheke verwendet.

Neben vielen sekundären Inhaltsstoffen enthalten Wildfrüchte/beeren auch primäre Inhaltsstoffe. Da vor allem auch das Vitamin C, das nicht erhitzt werden soll.

Deswegen empfiehlt sich für die Winter-Apotheke ohne Hitze zu arbeiten.

Rezeptideen: Oxymel oder auch Pulver

Achtung: Immer recherchieren, ob Beeren zuvor erhitzt (giftige Inhaltsstoffe) oder eingefroren (angenehmerer Geschmack) werden müssen



EIGENE NOTIZEN



Karina Nouman
TEH-Praktikerin
Autorin
Referentin
Bloggerin

www.fraeuleingruen.at

HOL DIR DIE FRÄULEIN GRÜN APP
Die grüne Welt an einem Ort

Podcast
Fräulein Grün - Wiese, Wald & Wunder

FOLGT MIR AUCH AUF
FACEBOOK & INSTAGRAM
unter
[fraeuleingruenblog](https://www.facebook.com/fraeuleingruenblog)