



WEISSDORN STÄRKT DAS HERZ

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

So unbekannt ist der Weissdorn in der Natur- und Schulmedizin heutzutage nicht. Da er sich aber äusserst positiv auf die Erhaltung der Herzkraft auswirkt, möchte ich wieder einmal seine aussergewöhnliche Heilkraft verbunden mit seiner hervorragenden Verträglichkeit auch über längere Einnahmezeit betonen.

Der Weissdorn gehört zur Pflanzenfamilie der Rosengewächse, die uns viele wunderbare Lebensmittel und Blumen schenkt wie beispielsweise Äpfel, Birnen, Rosen, Erdbeeren, Brombeeren. Der Weissdorn bildet Büsche und Hecken, und wenn er allein steht, kann er eine Höhe von fünf bis zehn Metern erreichen. Im Frühjahr fällt er durch seine weisse Blütenpracht auf, die schon bald nach der Schneeschmelze in Erscheinung tritt.

Ich suche jeweils im Frühjahr die noch leicht geschlossenen Blüten und die frischen Blätter und stelle daraus eine Frischpflanzen-tinktur her. Im Herbst pflücke ich die roten Beeren, verarbeite sie

ebenfalls zu einer Tinktur und mische sie mit jener vom Frühling zusammen. Von dieser Tinktur werden täglich 3 x 20 Tropfen über längere Zeit (mehrere Monate) eingenommen.

Der Weissdorn enthält Wirkstoffe, die das Herz stärken: Der Puls wird gesenkt und die Pumpkraft des Herzens gesteigert. Die Tinktur wirkt auch bei leichten Formen von erhöhtem Blutdruck und hilft gegen nervöse Herzbeschwerden. Menschen, die schnell in Atemnot geraten, verleiht der Weissdorn mehr Luft und Kraft. Bei erhöhtem Blutdruck kann die Wirkung zusätzlich mit Oliventinktur verstärkt werden. Und bei Nervosität und Angstzuständen hat sich eine Mischung mit Passionsblume bewährt. Bei Schlafstörungen mit frühem Erwachen und Herzklopfen empfehle ich die Kombination von Weissdorn mit Baldrian. Weitere Anwendungen sind zum Beispiel Weissdornwein mit eingelegten Weissdornbeeren. Wohltuend ist auch ein Weissdornbad im Sommer.