

# Weißdorn –

# HELFER FÜRS HERZ

*Weißdorn ist ein Hausmittel, das schon seit dem Altertum bei Herzbeschwerden eingesetzt wird.*



## Mein Tipp:

Die kleinen roten Apfelfrüchte, die im Sommer an den Sträuchern hängen, sind reich an Vitamin C. Ich nasche sie am liebsten vom Strauch, wenn ich die Früchte für meine Rezepte ernte. Wegen ihres mehligten Fruchtfleischs nennt man sie auch Mehlhäuschen.



## Für den Winter trocknen

Früchte luftig trocknen lassen. Sind sie dann noch etwas feucht, kann man sie bei 40 °C im Backofen bei leicht geöffneter Tür nachtrocknen lassen. Frisch gepflückte Blüten und Blätter luftig auf einem Rost oder im Korb trocknen lassen und als herzstärkenden Tee aufgießen.

## Tee zur Herzstärkung

*herzkräftigend, bei Erschöpfung und Kurzatmigkeit*

**Zutaten:** 1 TL rote Früchte, frisch oder getrocknet  
300 ml kochendes Wasser

**Zubereitung:** Die Früchte mit dem Wasser zum Tee aufgießen.  
8 bis 10 Min. ziehen lassen.

**Anwendung:** Bis zu drei Tassen täglich trinken. Weißdorntee kann zur Herzstärkung über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden.

*Auch Blüten und Blätter können zu einem Heiltee aufgegossen werden.*



Kräuterexpertin  
Katja von Lipinski  
lebt und arbeitet mit  
der Natur. Ihr Wissen  
gibt sie gerne weiter.

## Weißdorntinktur

herzkräftigend, kreislaufstabilisierend,  
gegen Schwindel und Ohrensausen

Die Tinktur kann  
man im Frühjahr auch  
aus Weißdornblüten und  
-blättern zubereiten.  
Sie hat dieselbe  
Wirkung.



**Zutaten:** frische Weißdornbeeren, Alkohol (38 %, z. B. Wodka)

**Zubereitung:** Ein Schraubglas zu  $\frac{1}{3}$  mit Pflanzenteilen füllen und mit dem Alkohol aufgießen. Für vier Wochen ausziehen lassen, dabei täglich schütteln. In dunkle Tropffläschchen abfüllen.

**Innere Anwendung:** Mit Wasser verdünnt bei Bedarf einnehmen: Dafür bis zu drei Mal täglich 8 Tropfen Tinktur auf 1 EL Wasser geben und im Mund vor dem Herunterschlucken möglichst lang wirken lassen.



Die wertvollen herzstärkenden Inhaltsstoffe stecken nicht nur in den roten Früchtchen, sondern auch in Blüten und Blättern.

### Eingriffeliger und Zweigriffeliger Weißdorn (*Crataegus monogyna*, *C. laevigata*)

Beide Weißdornarten stärken das Herz, kräftigen nach Erschöpfung und Kurzatmigkeit, versöhnen bei gekränktem Herz, mindern Schwindel und Ohrensausen und harmonisieren bei Herzrhythmusstörungen. Sowohl die Früchte als auch die Blüten, Blätter und Knospen können genutzt werden. Bereits im zeitigen Frühjahr knipse ich gerne die Knospen vom Strauch und esse sie gleich. Im Mai und Juni erscheinen die weißen Blüten.

**Standort:** Weißdorn ist gut in gemischten Hecken aufgehoben, die an einem sonnigen bis halbschattigen Platz stehen.

**Pflege:** Die anspruchslosen Sträucher kann man sich selbst überlassen. Man kann sie stark zurückschneiden, falls mal sie zu raumgreifend wachsen. Bei lang anhaltender Trockenheit sollte zusätzlich gewässert werden.

## Herzwein

zur Herzstärkung

**Zutaten:** 1 Tasse Weißdornfrüchte, 0,75 l Rotwein, 1 Tasse Wodka, 1 TL Kandiszucker, 1 TL Lavendelblüten, 1 TL Kamillenblüten (1 Tasse = 150 ml)

**Zubereitung:** Alle Zutaten bis auf die Blüten in einen Topf geben und für 10 Min. leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Blüten hinzufügen und für ca. 15 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb in kleine Flaschen füllen.

**Anwendung:** bis zu 1 cl Schnapsgläschen pro Tag schlückchenweise trinken.

