

## Weißdornbeeren und Ihre Heilkräfte

Wenn Sie oder eine geliebte Person herzbedingte gesundheitliche Bedenken haben, sollten Sie sich der natürlichen Kräuter bewusst sein, die die Herzgesundheit unterstützen. Unter diesen nützlichen Kräutern ist Weißdornbeere die am häufigsten verwendete und effektivste. Seit Jahrhunderten wird es für seinen kulinarischen und therapeutischen Wert geschätzt. Während seine Popularität in den Vereinigten Staaten nachgelassen hat, ist das Kraut in ganz Europa beliebt, um die normale Herzgesundheit zu fördern. Untersuchungen bestätigen, dass die herzbedingten Vorteile von Weißdornbeeren reduzierte Brustschmerzen, normalen Blutdruck, normale Cholesterinspiegel und gesunde Arterien umfassen. (Quelle 1, Quelle 2) Wie Weißdornbeere funktioniert Die Hauptteile des Weißdornbaums &#8211; Beeren, Blätter, Samen und Blüten &#8211;



Wenn Sie oder eine geliebte Person herzbedingte

gesundheitliche Bedenken haben, sollten Sie sich der natürlichen Kräuter bewusst sein, die die Herzgesundheit unterstützen. Unter diesen nützlichen Kräutern ist Weißdornbeere die am häufigsten verwendete und effektivste. Seit Jahrhunderten wird es für seinen kulinarischen und therapeutischen Wert geschätzt. Während seine Popularität in den Vereinigten Staaten nachgelassen hat, ist das Kraut in ganz Europa beliebt, um die normale Herzgesundheit zu fördern. Untersuchungen bestätigen, dass die herzbedingten Vorteile von Weißdornbeeren reduzierte Brustschmerzen, normalen Blutdruck, normale Cholesterinspiegel und gesunde Arterien umfassen. (Quelle 1, Quelle 2)

## **Wie Weißdornbeere funktioniert**

Die Hauptteile des Weißdornbaums – Beeren, Blätter, Samen und Blüten – haben therapeutischen Wert. Jedes ist mit nützlichen Flavonoiden, oligomeren Proanthocyanidinen (OPCs), Saponinen, Phenolsäuren und anderen Phytonährstoffen gefüllt, die die Gesundheit fördern und die inneren Heilungsmechanismen stimulieren.

## **Fördert ein gesundes Herz**

Die Flavonoide und OPCs in Weißdornbeeren sind spezielle Nährstoffe zur Unterstützung eines gesunden Herzens. Sie sind starke Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu reduzieren, die Durchblutung zu fördern und die normale Gesundheit der Arterien zu unterstützen. Diese herzbedingten Vorteile sind der Hauptgrund dafür, dass Weißdorn eine so lange Nutzungsgeschichte hat. ((Link entfernt))

Herzinsuffizienz, die in zwei Formen vorliegt – diastolisch und systolisch – führt routinemäßig zu Verletzungen oder zum Tod. Diastolisch ist, wenn sich das Herz nicht richtig mit Blut füllen kann, systolisch ist, wenn das Herz nicht effizient Blut pumpen kann. In einer Studie mit über 800 Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz lieferte Weißdornbeere einen signifikanten

Nutzen. ((Link entfernt))

## **Unterstützt normalen Blutdruck**

29 Prozent der Erwachsenen in den USA leiden unter hohem Blutdruck, und alle Anzeichen deuten darauf hin, dass die Zahl weiter steigen wird. Hoher Blutdruck kann die Blutgefäße schädigen und unkontrolliert sogar zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Mehrere Studien haben herausgefunden, dass Weißdorn einen ausgeglichenen Blutdruck fördern kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Fördert ausgeglichenes Cholesterin**

Es gibt gutes Cholesterin (HDL) und schlechtes Cholesterin (LDL). Die Anreicherung von schlechtem Cholesterin kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Komplikationen führen. Ein hoher Cholesterinspiegel kann Ihr Risiko für Herzerkrankungen verdoppeln. Studien legen nahe, dass Weißdornbeeren einen normalen Cholesterinspiegel unterstützen. Eine Tierstudie ergab, dass Extrakte der Pflanze, die Kaninchen mit hohem Cholesterinspiegel verabreicht wurden, zur Senkung des Cholesterinspiegels beitrugen. In einer anderen Studie mit Mäusen reduzierte Weißdornbeere den LDL-Spiegel. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

## **Antioxidative Aktivität von Weißdorn**

Die primäre antioxidative Aktivität dieses Krauts beruht auf zwei Verbindungen - Flavonoiden und OPCs. Sie unterstützen ein gesundes Herz und können Ihre Gesundheit auch auf andere Weise unterstützen. Antioxidantien schützen vor freien Radikalen. Unkontrollierte freie Radikale schädigen die Zellen, verursachen Alterung und beeinträchtigen das Wohlbefinden. ((Link entfernt))

## **Weitere Vorteile von der Weißdornbeere**

Weißdornbeere unterstützt nicht nur die Herzgesundheit. Es hat eine lange Tradition in der Volksmedizin und im Ayurveda, um die allgemeine Gesundheit in vielen Funktionen zu unterstützen, einschließlich der Verdauungsgesundheit und der Hautgesundheit. In einer Studie zeigte Weißdornbeere bei Mäusen gastro-schützende Vorteile. In einer anderen Studie unterstützte Weißdorn die Entwicklung gesunder Hautzellen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **Weißdornbeere Nebenwirkungen und Vorsichtsmaßnahmen**

Abgesehen von einigen Einschränkungen ist Weißdornbeere im Allgemeinen sicher zu verzehren. In den meisten Studien wurden nur wenige oder gar keine Nebenwirkungen berichtet. Mögliche Nebenwirkungen sind jedoch Kopfschmerzen, Übelkeit und unregelmäßiger Herzschlag. Als allgemeine Vorsichtsmaßnahme sollten schwangere oder stillende Frauen und Kinder keine Weißdornbeeren nehmen. Wenn Sie Medikamente einnehmen oder Herzprobleme haben, wenden Sie sich an Ihren vertrauenswürdigen Arzt, bevor Sie Weißdornbeeren einnehmen. ((Link entfernt))

## **Verfügbare Formen von Weißdorn**

Weißdorn-Extrakt ist eine Quelle pflanzlicher Ernährung zur Unterstützung der Gesundheit und bietet den besten Wert. Es ist als Pulver, Kapsel oder Flüssigkeit erhältlich. Weißdornbeere bezeichnet den Kräutereextrakt normalerweise als Produkt der gesamten Pflanze, nicht nur der Beeren. Einige Forscher verwenden wegen ihrer höheren Flavonoidkonzentration ausschließlich die Blüten und Blätter der Pflanze.

Über seinen therapeutischen Wert hinaus werden Weißdornbeeren auf der ganzen Welt in Form von Süßigkeiten, Marmeladen, Gelees und sogar Wein genossen. Die zarten Frühlingsblätter sind essbar und bilden eine wunderbare

Salatgarnitur. Beerengröße, Farbe und Name variieren von Region zu Region. Kleine, säuerliche rote Beeren, Mayhaw genannt, kommen in den Vereinigten Staaten vor. Mayhaw stammt aus vielen südöstlichen Bundesstaaten und hat eine reiche Tradition der kulinarischen Nutzung. Mayhaw-Gelee gilt als Delikatesse, und aus dem Sirup der Beeren werden Sauce, Kuchenfüllung und Desserts hergestellt. Während die Pflanze früher in freier Wildbahn leicht zu finden war, verschwindet sie aufgrund von Abholzung und Krankheit schnell.

## **Natürliche Wege zur Förderung eines gesunden Herzens**

Während Weißdornbeeren eine spezielle Ernährung zur Unterstützung eines gesunden Herzens bieten, ist auch der Lebensstil wichtig. Herzgesundes Essen, regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung sind wirksame, langfristige Strategien zur Förderung eines gesunden Herzens.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**