

Weißdorn und Johanniskraut

Auch 2019 gibt es wieder eine **Arzneipflanze** und eine **Heilpflanze des Jahres**. Gewählt wurden der Weißdorn und das Johanniskraut. Beide Pflanzen haben einen hohen Bekanntheitsgrad.

Zu Recht, wie etwa der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg in Bezug auf den Weißdorn befand und ihn zur „Arzneipflanze des Jahres 2019“ wählte. Zur „Heilpflanze des Jahres 2019“ wurde Johanniskraut vom Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise (NHV) nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim,

genannt Paracelsus e.V. auserkoren.

Nicht ganz unproblematisches Johanniskraut Letzteres ist umso bemerkenswerter, weil Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) bereits 2015 mit dem Ehrentitel als „Arzneipflanze des Jahres 2015“ ausgezeichnet wurde. Etliche Jahre zuvor, nämlich 2003, war Johanniskraut der Apothekenpflicht unterstellt worden. Die-

ser Schritt war unabdingbar, da die Pflanze zu einem verstärkten Abbau anderer Arzneistoffe – wie beispielsweise Blutgerinnungshemmer, Immunsuppressiva oder Antidepressiva – führt. Insofern sind Johanniskraut-Produkte keine unkomplizierten Arzneimittel. Auf der anderen Seite bescheinigt der NHV Johanniskraut bei alleiniger Einnahme eine gute und „ganz erheblich bessere“ Verträglichkeit als anderen Antidepressiva. Und gerade weil diese „Heilpflanze so eine Odyssee durchlebt und durchlitten hat“, verdient sie es nach Ansicht der NHV-Jury-Vorsitzenden Christina Schäfer „wiederholt gewürdigt und unter verschiedenen Aspekten der Naturheilkunde betrachtet zu werden.“

Sagenumwobener Weißdorn Dass Weißdorn (*Crataegus monogyna*, *Crataegus laevigata*) eine spezielle Pflanze ist, fiel den Menschen schon sehr früh auf. So soll etwa Odin in der keltischen Sagenwelt die Walküre Brunhilde mittels Weißdorn in einen verzauberten Schlaf versetzt haben. Auch Dornröschens hundertjährige Schlafperiode soll durch Cra-

taegus herbeigeführt worden sein. In Island wird der Weißdorn übrigens heute noch als „Schlafdorn“ bezeichnet.

Doch nicht nur im Umfeld von Sagen genießt Weißdorn einen besonderen Ruf: Auch in der realen Welt etwa der Griechen und Römer sowie der nordamerikanischen Indianerstämme der Cherokee und Meskwaki wusste man um die herzschildernde Wirkung der Pflanze. Und im asiatischen Kulturkreis wurde man ebenfalls schon früh auf die positiven Wirkungen von *Crataegus* aufmerksam.

Erste Erwähnungen im wissenschaftlichen Umfeld fand der Weißdorn im „Lehrbuch der biologischen Heilmittel“ (1938), in dem ihm der Autor Gerhard Madaus bescheinigte, „ein ausgezeichnetes Kardiakum (Herzmittel)“ zu sein. Die Erfolgsgeschichte der Pflanze setzte sich kontinuierlich bis ins Jahr 2016 fort, als die deutsche Zulassungsbehörde den Weißdorn zum traditionellen pflanzlichen Arzneimittel adelte.

Die positive Wirkung von *Crataegus* wird vor allem den Pflanzenstoffen der „oligomeren Procyanidinen“ zugeschrieben. Sie stärken die Pumpkraft des Herzens und halten das Gefäßsystem elastisch. Aufgrund seiner herausragenden Bedeutung für die Pflanzenheilkunde hat der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg“ den Weißdorn nun „zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gewählt“. ■

Claus Ritzki,
Pharmajournalist (wdv)



© emer1940 / iStock / Getty Images

Johanniskraut



© emer1940 / iStock / Getty Images

Weißdorn

EUNOVA® DuoProtect

Vitamin D3 clever kombiniert mit Vitamin K2.

NEU



Vitamin D: besser mit Vitamin K kombinieren?

Jeder Zweite in Deutschland ist mit Vitamin D unterversorgt. Denn besonders in der dunklen Jahreszeit reicht die UVB-Strahlung häufig nicht aus, um genügend Vitamin D zu bilden. Dabei hat das sogenannte Sonnenvitamin viele positive Effekte auf unsere Gesundheit und trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Aber fehlt dem Körper Vitamin K2, kann D3 sein volles Potenzial nicht ausschöpfen.

Vitamin K:

Wichtig, aber weitgehend unbekannt

Obwohl Vitamin K für unseren Körper unverzichtbar ist, blieb es lange Zeit von der Wissenschaft unbemerkt. Zu den wichtigsten Vertretern der K-Vitamine gehören K1 und K2. Vitamin K2 wird auf natürlichem Wege von Mikroorganismen in der Darmflora gebildet. Es kann aber auch z. B. durch fermentierte Lebensmittel aufgenommen werden.

Vitamin K2 spielt eine wichtige Rolle für verschiedene Proteine, indem es als Co-Faktor für ihre Aktivierung benötigt wird.

Vitamin D und K: Für gesunde Knochen

Eine der wichtigsten Aufgaben von Vitamin D: Die Resorption von Calcium. Für den Einbau von Calcium in die Knochen wird das Protein Osteocalcin benötigt, dessen Bildung von Vitamin D angeregt wird. Damit Osteocalcin jedoch seine Funktion erfüllen kann, muss es zunächst aktiviert werden. Dafür wird Vitamin K2 als Co-Faktor benötigt. Beide Vitamine sollten daher im Körper ausreichend verfügbar sein, um zum Erhalt normaler Knochen beizutragen.

Neu:

EUNOVA® DuoProtect D3+K2

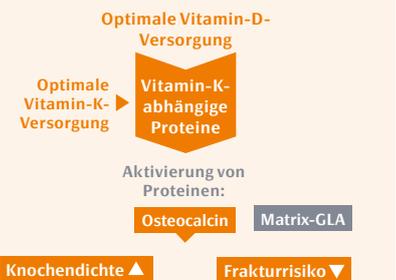
Eine gute Möglichkeit, die tägliche Versorgung mit Vitamin D und K zu unterstützen, bietet das neue EUNOVA® DuoProtect D3+K2.

Es bietet eine ausgewogene Kombination der beiden Vitamine und leistet als 2-in-1-Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Ergänzung zu einer bewussten Lebensweise.

Das Besondere: Mit MenaQ7® wird ein wissenschaftlich geprüftes Vitamin K2 in 100% „All trans“-Form eingesetzt, das sehr gut vom Körper verwertet werden kann. Je nach individuellem Bedarf stehen Kapseln in den Dosierungen 1.000 I.E., 2.000 I.E. und 4.000 I.E. Vitamin D3 kombiniert mit jeweils 80 µg Vitamin K2 zur Verfügung. Zusätzlich ist EUNOVA® DuoProtect D3+K2 als praktisches Tropfenprodukt erhältlich.



Prof. Dr. Tilman Grune,
Experte für
Ernährungsforschung



Grafik verändert nach: van Ballegoijen et al. The Synergistic Interplay between Vitamin D and K for Bone and Cardiovascular Health: A Narrative Review Int J Endocrinol. 2017; 2017: 7454376

„Die Kombination der Vitamine D und K ist ernährungsphysiologisch sinnvoll“, sagt Prof. Dr. Tilman Grune, Experte für Ernährungsforschung. „Denn Vitamin K2 unterstützt die positiven Effekte von Vitamin D3, indem es die durch D3 erhöhte Verfügbarkeit spezieller Proteine für den Körper besser nutzbar macht. Dazu zählen das Knochenprotein Osteocalcin zum Erhalt normaler Knochen und das Matrix-Gla-Protein. Zur Neubildung dieser Proteine benötigt der Körper Vitamin D3, was die Kombination der Vitamine K2 und D3 so bedeutsam macht.“