



## Hagebutte

Rosen mit besonderem Fruchtschmuck



Die Hagebutte, auch Wildrose oder Heckenrose genannt, wächst in Europa und Asien in Hecken, Gebüsch und in den Bergen bis auf 1100 Meter. Sie wächst wild, wird aber auch angebaut, weil sie sehr pflegeleicht ist.

Im Hochsommer entfaltet sie zahlreiche weiße oder zartrosa Blüten, die es zwar an Pracht und Fülle nicht mit Zuchtrosen aufnehmen können, aber dennoch ihren ganz eigenen zarten urwüchsigen Reiz haben. Bis zum Herbst reift die Heckenrose zur leuchtend roten Hagebutte heran. Der deutsche Name soll von den beiden alten Worten »Hag«, was so viel wie dichtes Gebüsch bedeutet, und »Butzen« oder »Butten« für einen Klumpen oder Gefäß stammen. August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798 bis 1874) hat in seinem volkstümlichen Lied »Ein Männlein steht im Walde ...« die Hagebutte gemeint und nicht den Fliegenpilz, wie häufig vermutet wird.

Es gibt über 200 Heckenrosenarten mit den unterschiedlichsten Hagebutten.

Hagebuttenrosen sind unverzichtbar für naturnahe Gärten, bereichern freiwachsende Sicht- und Vogelschutzhecken, können einzeln oder in Gruppen gepflanzt werden und ihre Vielfalt macht sie unentbehrlich für die heimische Tierwelt. Wir finden in jeder Rosengruppe verschiedene Sorten, welche die leckeren Früchte tragen, die auch Vögel lieben.

Schon seit Jahrhunderten spielt die Hagebutte eine wichtige Rolle in der Ernährung. Die Hauptwirkung der Hagebutte beruht auf ihrem hohen Vitamin C-Gehalt – die richtige Vorbereitung auf die kälter werdende Jahreszeit.

Die Hagebutte ist eine Sammelfrucht, die viele kleine Kerne (Nüsse) enthält, welche mit feinen Widerhaken-Härchen ausgestattet sind. Als Kinder hat man diese haarigen Körnchen als bestes Juckpulver verwendet.

Hagebutten sind dann reif, wenn sie sich leicht vom Stängel lösen und schon etwas weich sind: Wer Hagebutten pflückt, sollte deswegen die ersten kalten Nächte abwarten. Durch die niedrigen Temperaturen sind sie süßer, das Fleisch wird mürbe, und sie sind leichter zu pflücken. Je später man sie pflückt, desto süßer und aromatischer sind sie. Die Früchte hängen oft den Winter hindurch am Strauch und sind bis zum Frühling genießbar. Sie sind dann allerdings nicht mehr besonders ansehnlich. Wenn man das Fruchtfleisch der Hagebutte von den Körnchen und Härchen entfernt, können diese auch roh gegessen werden. Als Bachblüte "[Wild Rose](#)" ist die Heckenrose ein Mittel für Unternehmungslust und Lebensinteresse. Es wirkt Antriebslosigkeit und Resignation entgegen und ist hilfreich in der Rekonvaleszenz.

Hagebutten sammelt man im Oktober oder November.

### Heilwirkung

Hagebutten sind fast ein kleines Herbstzeit-Wunderwerk. Die Früchte sind bekannt für ihren hohen Vitamin C-Gehalt. Die rohen Hagebutten haben mit über 10 Milligramm je Gramm Fruchtfleisch mehr als das 20-Fache von frischen Zitronen, die durchschnittlich etwa 40 Milligramm Vitamin C enthalten. Damit stehen sie an der Spitze von heimischen Früchten. Die Früchte enthalten die Vitamine A, B1, B2, E und K sowie Mineralstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe) und Fruchtsäuren. Auch an wichtigen Mineralstoffen - unter anderem Magnesium - sowie den Spurenelementen Kupfer und Zink mangelt es nicht.

Hauptanwendungsgebiete sind vor allem Erkältungen und Bronchitis. Die Hagebutte dient der Stärkung des Immunsystems (Förderung der Immunkörperbildung) und regt Abwehrkräfte an. Sie festigt die Gefäße, z. B. bei Venenleiden, hilft bei Zahnfleischbluten und Parodontose und verbessert die Sauerstoffversorgung der Körperzellen. Hagebutten sind somit ein ausgezeichneter Schutz vor freien Radikalen. Aus diesem Grund wirken Hagebutten auch bei chronischem Nieren- und Blasenleiden. Einsatzgebiete des Pulvers sind Frühjahrsmüdigkeit und Arthrose.

### Anwendungen

Hagebuttenmark ist die Basis vieler Hagebutten-Rezepte und lässt sich gut aufbewahren. Meist werden die großen, dicken Hagebutten der Apfelrose (*Rosa rugosa*) dafür verwendet.

Die reifen Hagebutten kann man ernten, entkernen und zerkleinern. Da Hagebutten ziemlich wasserhaltig sind, sollte man sie an einem warmen trockenen Platz oder bei geringer Hitze (40 Grad) im Backofen trocknen. Aus getrockneten Hagebutten-schalen kann man hervorragenden Kräutertee kochen, der angenehm frisch säuerlich schmeckt.

Heute wird die Hagebutte von Feinschmeckern geschätzt und ihre vitaminreichen Früchte lassen sich in der Küche als Mus oder Most, Saft oder Likör verwenden. Sie lassen sich aber auch zu Fruchtwein, Essig, Likör und Tee verarbeiten.

Fränkische Krapfen werden traditionell mit Hagebuttenmarmelade gefüllt.

Frisches Hagebuttenmuss ist sehr empfehlenswert, wenn man Vitamin C-Mangel hat. Ein Esslöffel Hagebuttenmuss deckt den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen.



Hagebutten gegen Erkältungen: 2 gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Hagebutten - mit ¼ Liter heißem Wasser aufgießen. Das wird zum Sieden erhitzt und muss zehn Minuten kochen. Dann abseihen.

Haustee gegen Erkältungen: Aus 25g Hagebutten (mit Kernen) und 25g Lindenblüten einen Tee kochen. Dazu etwas Zitronensaft geben und 2 bis 3 Tassen am Tag mit etwas Honig davon trinken.

Hagebutten gegen Bronchitis: 100 g Rosenblüten und Hagebutten (grob püriert) mit 100 g Honig und 1 l Wasser 15 Minuten lang kochen. Den sich bildenden Schaum immer wieder abschöpfen. Anschließend den Saft filtern und in saubere Flaschen abfüllen.

Hagebuttentee als Abführmittel: 1 Teelöffel zerkleinerte Hagebutten mit 250 ml kochendes Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee kann wahlweise warm oder kalt getrunken werden.

Mittel für alle Blasen-, Nieren- und Steinleidende: Eine heilende und schmerzlindernde Wirkung hat der Tee, den man aus den Kernen oder aus unausgekernten Hagebutten bereitet – auf ½ Liter Milch, 75g Kerne oder Hagebutten, ¾ Stunde kochen und mit Honig süßen.

Herstellen einer Hagebuttenmarmelade: Man sammelt die Hagebutten von der bei uns häufig vorkommenden wilden Hundsrose: *Rosa canina*. Diese relativ kleinen Hagebutten kann man als Ganzes kochen.



Hat man genügend große Exemplare, wie etwa die von 'Scharlachglut' oder 'Bourgogne', lohnt es sich die Hagebutten aufzuschneiden und von ihren Samen - botanisch gesehen kleinen Nüsschen - und den feinen Härchen zu befreien.

Nach dem Waschen der Früchte von z.B. einem Kilo Hagebutten gibt man einen Liter Apfelsaft hinzu. Man lässt dies etwa eine halbe Stunden lang kochen.

Ein Teil übersteht sogar das lange Kochen: Laut dem sogenannten Bundeslebensmittelschlüssel enthält 1g Hagebuttenkonfitüre immerhin noch 20 Milligramm Vitamin C. Sind die Hagebutten weich, werden sie zerstampft. Die Masse ähnelt dann einem Tomatenbrei und tatsächlich stammt die rote Farbe, wie bei den Tomaten, vom sogenannten Lycopin, das ebenfalls als gesundheitsfördernd gilt.

Jetzt passiert man durch eine Flotte Lotte oder mit einem Holzlöffel durch ein feines Sieb.

Um die noch vorhandenen kleinen Härchen zu entfernen, muss das Hagebuttenmuß nochmals durch ein feines Sieb.



Die Hagebuttenhärchen haben kleine Widerhaken, die buchstäblich im Halse stecken bleiben würden. Dies ist eine etwas aufwendige Arbeit.

Noch einmal kurz aufkochen und Zucker hinzugeben. Etwa ein Pfund, je nach Geschmack; Gelierhilfen sind überflüssig. Wer möchte, kann die Masse noch mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinern. Die ganze Kraft und Vitalität der Rose konzentriert in diesem Muß und ist jetzt bereit zum Abfüllen in die vorbereiteten Schraubgläser.

## Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen: Praxis Dr. Höfer, Bamberg/Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151

- Sonntag 07.11. 20°° Uhr  
**Irisdiagnose** – Lichtbildervortrag: „Unsere Augen, das Tor zur Seele“  
Mit Demonstration am Mikroskop Kosten 10.-
- Freitag, 19.11. 19°° Uhr  
**"Unser Blut"** seine Formensprache im Dunkelfeldmikroskop  
Lichtbildervortrag: Diagnose & Therapie nach Prof. Enderlein  
Praktische Demonstration mit Therapiehinweisen. Kosten 12.-
- Donnerstag 9.12. 19°° Uhr  
Lichtbildervortrag: **Wasser - unser Lebensquell**  
"Wasserkristalle": Bildwerk aus eigener Lebensmittelqualitätsforschung  
**Weihnachtsausstellung:** "Kristallbilder" Kosten 12.-

## Literaturhinweis:

Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-h.htm>

[http://www.wdr.de/tv/ardheim/sendungen/2009/november/091122\\_2.phtml](http://www.wdr.de/tv/ardheim/sendungen/2009/november/091122_2.phtml)

*Hinweis: Der Inhalt dieses Infobriefes kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.*