# Heilkräftige und wertvolle Vitamin C-Lieferanten

## Die rot leuchtenden Hagebutten sind bei Kindern beliebt als Juckpulver; doch Expertin Heike Götz kennt viele Einsatzgebiete

Von Barbara Gutmann

**Gaggenau – Wenn im Herbst die Blätter fallen und die Welt in bunte Farben getaucht wird, wenn sich die Vegetation allmählich zurückzieht, dann gibt es immer noch viel Wertvolles zu entdecken. Bei einem Spaziergang mit der Heil- und Wildkräuterexpertin Heike Götz kann man noch manch Wissenswertes lernen, wie beim heutigen Thema, das uns an das Kinderlied erinnert: „Ein Männlein steht im Walde". Dieses purpurrote Mäntelein birgt viele Heilkräfte.**

**Die Hagebutten (Rosa canina) stammen vom Strauch der Heckenrose, die die Urform unzähliger verschiedener Zuchtrosen darstellt.**

Seit einigen Wochen leuchten wieder die roten Hagebutten der Heckenrosen, und solange die Vögel diese wertvollen Früchte noch nicht als Futter benötigen, sollte man sich selbst einen kleinen Vorrat anlegen. Die Heckenrose wird je nach Region auch Wildrose, Zaunrose, Weinrose oder Apfelrose genannt. Auch als Hagrose oder Hagedorn kennt man sie. Ihr lateinischer Name Rosa canina, also Hundsrose, kommt daher, dass man in früherer Zeit der Wildrose eine Wirkung gegen die – von Hunden übertragene – Tollwut zusprach.

Die Heckenrose ist ein bis zu fünf Meter hoch wachsender Strauch mit rosafarbenen Blüten, häufig an Waldrändern, Rainen, Gebüschen, Hecken und auf sonnigen Abhängen zu finden. Im Herbst bildet sich eine Frucht, die Hagebutte, die viele kleine Nüsschen enthält. Diese Kerne sind die eigentlichen Früchte, während die Hagebutte nur eine Scheinfrucht ist.

Das Fruchtfleisch der im Spätherbst geernteten Früchte ist süßsauer und reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, A, B1, B2, K, P, sowie Mineralstoffen, Pektinen, Zucker, Gerbstoffen, ätherischen Ölen und Flavonoiden. Die Kerne enthalten Vanillin, Kieselsäure und Öl. Die Früchte haben den höchsten Gehalt an Vitamin C aller unserer einheimischen Pflanzen, 800 Milligramm pro 100 Gramm (nur die Acerola-Kirsche hat mehr, etwa das Fünffache, und der Sanddorn annähernd gleich viel).

Die Hagebutten erntet man im vollreifen Zustand in den Monaten September bis November. Zum Trocknen schneidet man die Früchte auf, entfernt die kleinen Härchen und die Kerne. Das Trocknen der Fruchtschalen soll schnell geschehen, zum Beispiel bei 40 Grad im Backofen. Aus den Kernen lässt sich ein Kaffee-Ersatz herstellen. Die Wirkung der Borstenhaare im Inneren der Scheinfrüchte kennen wir noch von den Streichen aus Kindertagen, sie sind das Juckpulver.

Hagebutten können nach Entfernen der Kerne roh gegessen werden. Je später man sie pflückt, desto süßer sind sie. Die Früchte bleiben oft den ganzen Winter am Strauch und sind meist auch noch im Frühling problemlos genießbar.

Schale und Nüsschen haben unterschiedliche Heilwirkungen. Der vitaminreiche Aufguss aus der getrockneten Schale wird wegen seiner wasser- und schweißtreibenden Wirkung sehr geschätzt und bei Nierensteinen, verdorbenem Magen und zur Blutreinigung verwendet. Hagebuttentee ist besonders durststillend bei Fieber. Er hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit, stärkt allgemein das Immunsystem, wirkt gegen Infektionen und senkt den Cholesterinspiegel.

Schon im Mittelalter verwendete man die Hagebutte gegen Erbrechen, Ruhr (Darmerkrankung) oder auch gegen Bluthusten. Ein Tee aus den Kernen hilft bei Blasen- und Gallensteinen, auch bei Infektionen der Harnwege oder bei Rheuma. Pfarrer Künzle empfahl dazu, die Kernchen 45 Minuten im Wasser aufzukochen. Die Marmelade aus Hagebutten fördert den Appetit und ist wie der Aufguss reich an Vitamin C und Lycopin. Das Mus eignet sich besonders wegen seiner austreibenden Wirkung und wird wie der Aufguss gegen Gicht und Rheuma verwendet.

Kräuterwanderungen und Veranstaltungen: Heike Götz. ☎ (07225) 790438, Internet: ◆ **www.**erkenntnisweg.de

### Stichwort: Hagebutten-Rezepte

**Hausteemischung für die kalte Jahreszeit:** 25 g Hagebutten mit Kernen und 25 g getrockneten Lindenblüten; 2 gehäufte Tl dieser Mischung mit ¼ l heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen, und wenn der Tee noch mäßig warm ist, 1 Tl Honig hinzufügen.

**Hagebuttenlikör:** 1 kg Hagebutten nach dem ersten Frost ernten und mit 500 g Kandiszucker in 3 l Obstbrand 10 Tage bei ca. 25 Grad ansetzen. Danach abfiltern und 2 Monate nachreifen lassen.

**Hagebuttenmarmelade:** Aus 3 kg Hagebutten bleiben später ca. 1,5 kg Schalen ohne Kerne übrig. Von den Hagebutten Blüten- und Stielansatz entfernen, die Früchte halbieren und Kerne entfernen. Hagebutten in circa 2 Liter Wasser ungefähr eine Stunde weich kochen, mit einem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen (der Einsatz einer flotten Lotte ist hier von Vorteil). 800 g Hagebutten-Mus und 200 g Fruchtsaft (Apfel, Birne oder Mango) mit Gelierzucker 2:1 oder 3:1 nach Anweisung zubereiten und in gut verschließbare Gläser einfüllen.

**Schönheitsmaske**: Früchte ohne Kernchen pürieren und auf die Gesichtshaut auftragen. Nach 1 Stunde mit lauwarmem Wasser gründlich abspülen. Es glättet Falten und hellt die Haut auf. (gut)