

THEMA: Kleine Kräuterkunde 14: Die helfende Hagebutte

# Hagebutte macht wieder beweglich

Medizinische Studien belegen, dass Hagebutte nicht nur bei Erkältung gut tut, sondern auch Gelenkarthrose lindern kann

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
SABINE LILIENTHAL

Berglen.  
Wer hätte gedacht, dass man etwas, das einem die großen Brüder früher in den Kragen gesteckt haben, einmal derart schätzen würde? Hagebutte ist gleich Juckpulver. Diese unangenehme Assoziation hat fast jeder. Und tatsächlich bringt die Hagebutte müde Körper in Bewegung – doch nicht nur, wenn's im Nacken juckt und man wilde Tänze aufführt, um die Kerne aus dem Pulli zu schütteln, sondern auch, weil sie bei Gelenkschmerzen hilft.

Hagebutten sind die Früchte der Wildrosen beziehungsweise der Heckenrosen. Und ebenso viele Arten, wie es von den Rosenblüten gibt, in ebensolcher Vielfalt erscheinen auch die Früchte. Ihnen allen gemein ist das „schwarz Käpplein klein“, das August Heinrich Hoffmann von Fallersleben in seinem Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde“ besingt. Das Käpplein sind die vertrockneten Blütenblätter der Rose, die wie eine kleine Mütze auf der Frucht sitzen, die meist ein „purpurrotes Mäntelein“ trägt. Und der rote Körper ist wirklich ein Mantel, nämlich eigentlich nur eine Scheinfrucht, denn die inneren kleinen steinharten Nüsschen sind die eigentlichen Früchte. Die wiederum sind umgeben von jenen Borstenhaaren, die den unangenehmen Juckreiz verursachen.

Die bekannteste Hagebuttenart ist die Hundsrose, die mit Abstand am häufigsten wildwachsende Art der Gattung Rosen in Mitteleuropa. „Doch die Vielfalt der Farben und Formen der Rosen ist wirklich erstaunlich“, findet Kräuterexpertin Christa Scherhauser und empfiehlt einen Besuch im Rosarium Sangershausen, der weltgrößten Rosensammlung in Sachsen-Anhalt.

Na, wer aber nur mal ein paar Hagebutten ernten will, der braucht nicht so weit zu reisen. Das Rosengewächs kommt nämlich häufig vor: in Hecken, an Straßen- und Wegrändern, auf Weiden, in Hohlwegen, in Gebüsch, Waldsäumen, lichten Wäldern und in Norddeutschland sogar auch auf Strandwällen.

## Jetzt ist eine gute Erntezeit für die immunstärkenden Früchte

Wer sie gefunden hat, sollte unbedingt welche ernten. Aber wie, wo Rosen doch bekanntermaßen stachelig sind? „Na, vorsichtig“, empfiehlt Christa Scherhauser schmunzelnd, „und am besten mit der Schere.“ Ernten kann man die Früchte schon jetzt im Spätsommer/Frühherbst, denn sie benötigen nicht unbedingt einen ersten Frost zur besseren Bekömmlichkeit oder für intensiveren Geschmack wie andere Wildfrüchte. Hagebutten sollten schön reif und rot sein, aber auch noch hart. Sie haben einen fruchtigen Geruch und süßsauren Geschmack und man kann aus ihnen leckere Marmelade, Gelee, Likör und Fruchtsaft herstellen oder sie Süßspeisen oder Gemüsegereichten begeben.

Man kann die Früchte als Wintervorrat trocknen, aber da sie dabei einen Großteil ihres Vitamin-C-Gehalts verlieren, sollte man sie besser frisch einfrieren. Schon drei Hagebutten decken nämlich den Vitamin-C-Bedarf eines Tages und in ihnen stecken noch viel mehr Vitamine (A, B1, B2, E und K), Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Zink), Anthocyane und Gerbstoffe. Schon in der Antike und im Mittelalter wurde Hagebutte als Bestandteil für Arznei genutzt. So wird in der Volksheilkunde mehrmals täglich eine Tasse Hagebuttentee empfohlen, um die Abwehrkräfte zu



Er sieht nicht nur heimelig und wohltuend aus – Der Tee ist auch noch gut fürs Immunsystem.

Bilder: Habermann

steigern. Hagebutte wirkt sich aber nicht nur positiv aufs Immunsystem aus und wird deshalb vor allem bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten verwendet. Die Frucht hilft auch bei Harnwegsinfektionen und als leicht abführendes Mittel auch bei Magen-Darm-Verstimmungen.

Für Tee kann man die ganzen Früchte benutzen – einfach zwei bis drei Teelöffel in einem viertel Liter Wasser über Nacht einweichen und am nächsten Tag aufkochen. Wer keine Nacht Zeit hat, sollte die Früchte aber mindestens zehn Minuten köcheln lassen. Um sehr schmackhaftes Mus, auch Hagenmark genannt, herzustellen, muss man die Kerne allerdings entfernen. Das kann man tun, indem man die Hagebutten aufschneidet, die Kerne rausholt, die Fruchtschalen wäscht, in Apfelsaft weich kocht und dann zu Mus püriert – oder umgekehrt, indem man die ganze Frucht kocht, dann durch die Passiermühle dreht und so die Kerne vom Fleisch trennt. Am meisten Ertrag bringen

die großen Früchte der Kartoffelrose.

Aber bitte nicht die Kerne wegwerfen. Aus den frischen oder getrockneten Kernen kann man nämlich den „Kerns-Tee“ machen. Dafür werden die Kerne in kaltem Wasser aufgesetzt und zehn Minuten gekocht. Dann erst kommt das Vanillearoma heraus und der Tee regt die Nierentätigkeit an, hilft bei Rheuma und Gicht. Aus diesen Samen und der Schale zusammen stellt man das Hagebuttenpulver her und das ist nun die Form, in der die Früchte für Bewegung sorgen, ohne zu jucken. Vor einigen Jahren wurde durch mehrere klinische Studien belegt, dass Hagebuttenpulver bei Arthrosepatienten eine bessere Beweglichkeit bewirkt und den Verbrauch an klassischen Schmerzmitteln reduzieren kann.

## Hagebuttenpulver mildert Entzündungen im Gelenk

Als Arthrose bezeichnet man die Knorpelalterung und damit einen Verschleiß der Gelenke. Im Alter, durch Überbelastung, Fehlstellungen oder Krankheiten wird der Knorpel immer rauer, verliert seine Funktion als Gleitschicht und Stoßdämpfer, so dass Gelenke wie Knie, Hüfte, Wirbelsäule oder Handgelenk steif werden und schmerzen. Das Hagebuttenpulver bewirkt nun, dass die Einwanderung bestimmter Leukozyten, die bei Arthrose

zu Entzündungen und Gewebeschädigungen führen können, gehemmt wird. Es treten also weniger schmerzhafte Entzündungen im Gelenk auf. Außer dem Einwanderungsstopp für jene Leukozyten enthält das Pulver zudem einen aktiv entzündungshemmenden Stoff, wirkt antioxidativ und membranstabilisierend und damit gegen den Zerfall des Knorpelgewebes. Die Teilnehmer der Studien, die über mehrere Monate Hagebuttenpulver zu sich nahmen (Vergleichsgruppen nahmen Placebos ein), hatten weniger Schmerzen und weniger steife Gelenke, schliefen dementsprechend besser und mussten weniger Schmerzmittel nehmen.



Gut gegen Arthrose: Hagebuttenpulver.

## Nächste Folge

Am kommenden Samstag geht es im nächsten Teil der Kleinen Kräuterkunde um natürlichen Schutz für das Herz: den durchblutungsfördernden Weißdorn.



Christa Scherhauser empfiehlt zum Ernten der stacheligen Pflanze die Schere.

## Hagebuttenbutter

### Zutaten:

- 250 g Butter
- 50 g Hagebuttenmus/Hagenmark
- etwas frischen Ingwer (je nach Geschmack)
- Wildkräutersalz
- etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Den Ingwer fein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken. Die Butter schaumig aufschlagen und dann das Hagebuttenmus (pur, nicht gesüßt), Ingwer, Salz und Zitrone unterrühren. Das Ganze zur Rolle formen oder in ein schönes Gefäß füllen und dann etwa zwei Stunden kühlstellen. Einfachere Version: 200g Butter mit 4 Esslöffel Hagenmark und einer Prise Salz vermischen. Schmeckt lecker zu frischem Brot und ist ein wunderbarer Blickfang auf einem Büfett und sehr lecker.

## Kompakt

### Einbrecher haben es auf Discounter abgesehen

Leutenbach.  
In der Nacht zum Freitag wurden in Leutenbach zwei Netto-Märkte von Einbrechern heimgesucht. Laut Polizei gelang es den Unbekannten nicht, die Nebentür des Discounters in der Winnender Straße aufzubrechen, dafür konnten sie allerdings in den Markt in Weiler zum Stein eindringen. Dort hebelten sie gewaltsam eine Eingangstür auf und öffneten im Büro mit dem dort gefundenen Schlüssel einen Tresor. Sie erbeuteten 300 Euro Wechselgeld. Der Gesamtschaden beträgt mehrere Tausend Euro. Hinweise nimmt die Polizei Schwaikheim unter ☎ 0 71 95/96 90 30 entgegen.

### „Landesbühne“ von Lenz im Literaturkreis

Leutenbach.  
Der Literaturkreis der katholischen Kirchengemeinde befasst sich am Donnerstag, 2. Oktober, mit der Novelle „Landesbühne“ von Siegfried Lenz. Gemeinsam wird ein Stück hineingelesen. Texte liegen bereit. Am Donnerstag, 4. Dezember, wird über das Buch diskutiert.

### Müllabfuhr schon am Montag

Berglen.  
Wegen des Tags der Deutschen Einheit verschiebt sich die Abfallentsorgung. In Berglen findet die Abfuhr aller großen 770- und 1100-Liter-Restmüllcontainer bereits am Montag, 29. September, statt. Die Gelben Tonnen werden ausnahmsweise samstags, am 4. Oktober, geleert.

### Feier zu fünf Jahre Tagespflege in Haus Elim

Schwaikheim.  
Haus Elim feiert am morgigen Sonntag von 14 bis 17 Uhr das fünfjährige Bestehen der Tagespflege dort. Es gibt Informationen zu ihr und zum Pflegeheim, ein Kinderprogramm und Kutschfahrten.

## In Kürze

Berglen.  
Das Heimatmuseum in Oppelsbohm ist am Sonntag, 28. September, von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

## Notdienste

Ärztliche Notfallpraxis Waiblingen: Samstag/Sonntag und Feiertag 8 bis 20 Uhr geöffnet in der Zentralklinik, Alter Postplatz 2, ☎ (0 71 51) 90 60 90.

Ärztliche Notfallpraxis Winnenden: Freitag 14 Uhr bis Montag 7 Uhr durchgehend und feiertags durchgehend bis 7 Uhr am nächsten Werktag geöffnet und Mo., Di. u. Do. 18 bis 7 Uhr, Mi. 14 bis Do. 7 Uhr, Am Jakobsweg 2, Winnenden ☎ (0 71 95) 9 79 79 00.

Chirurgisch-orthopädischer Fach-Notfalldienst: Samstag/Sonntag und feiertags von 12 bis 17 Uhr in der Notfallpraxis Winnenden ☎ (0 71 95) 9 79 79 00.

Allgemeiner ärztlicher Notfalldienst Schwaikheim: ☎ (0 18 05) 0 11 20 62; Winnenden und Berglen: ☎ (0 18 05) 0 11 20 64; Leutenbach: ☎ (0 18 05) 0 11 20 65.

Schlaganfall-Notruf: Rems-Murr-Klinikum Winnenden unter ☎ 112

HNO-Arzt Notfälle: außerhalb der Sprechstunde von 8 bis 8 Uhr: ☎ (01 80) 5 00 36 56.

Kinder- und Jugendärztlicher Notfalldienst im Rems-Murr-Kreis:

In den Ambulanzräumen der neuen Kinderklinik im Rems-Murr-Klinikum Winnenden, Am Jakobsweg 1, ☎ (0 71 95) 591- 3 70 00.

werktags 18 bis 8 Uhr, Fr. ab 18 Uhr bis Mo. 8 Uhr, an Feiertagen vom Vortag 18 bis 8 Uhr am darauffolgenden Werktag. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Zahnarzt-Notfalldienst: Zentrale Ansage: ☎ (07 11) 7 87 77 44.

Augenarzt-Notfall: ☎ (0 18 05) 28 43 67.

Tierärztlicher Notdienst: Sa. u. So.: Dr. Erath, Leutenbach, Tel. 07195/84 07

## Standesamt

Leutenbach.

Eheschließungen Am 08.09. in Leutenbach: Christian Ferdinand Wecker und Alexandra Wecker geb. Gorischek aus Leutenbach.

Am 11.09. in Leutenbach: Thomas Tauchmann und Rebecca Katharina Regina Tauchmann geb. Hruza aus Leutenbach.

Am 12.09. in Leutenbach: Florian Alexander Schlegel und Andrea Schlegel geb. Dorfmueller aus Leutenbach.

Am 13.09. in Leutenbach: Daniel Patrick Schmid und Sophie Michelle Schmid geb. Köller aus Leutenbach.

Sterbefälle Gertrud Hofmann geb. Siegle, Leutenbach, Am Hungerberg 29, gestorben am 10.09. in Leutenbach (82 Jahre).