

## Wildrose/ Hagebutte (*Rosa canina*)



Die Wildrose ist die Urform unserer heutigen Gartenrosen. Sie ist in Hecken, Gebüsch, Waldrändern oder Böschungen von Europa bis Asien anzutreffen. Besonders bei Gärtnern und Hausbesitzern gefürchtet, wenn sie sich in der Hecke ansiedelt, weil sie fast nicht mehr wegzubringen ist und ihre Stacheln leicht Verletzungen hervorrufen können. Nichtsdestotrotz ist sie eine sehr wichtige Heilpflanze. Besonders ihre Früchte sind sehr begehrt. Die Älteren unter uns können sich bestimmt noch an den „Hetscherltee“ von Oma erinnern, wenn man Erkältungserscheinungen hatte.

Die Hagebutte ist nämlich eine Vitamin-C Bombe, welche gerade in der kalten Jahreszeit nicht unterschätzt werden sollte. Geerntet werden die Blüten im Frühjahr, die Früchte im Herbst, wenn sie beginnen weich zu werden. Die Früchte trocknet man am besten im Dörrapparat oder bei minimaler Hitze im Backrohr, weil sie sehr Wasserhaltig sind.



### Hagebutte in der Küche

Neben den oben erwähnten Tee eignen sich die Früchte hervorragend für Marmeladen oder Mus. Dazu werden die Früchte einfach halbiert und mit Wasser bedeckt gekocht. Die Masse durch die Flotte Lotte oder durch ein Sieb passiert erspart das zeitraubende Entkernen.

### Hagebutte als Medizin

**Inhaltstoffe:** Vitamin C (bis zu 5000 mg pro 100 g), A, B1, B2, K und P, Flavonide, Fruchtsäure, Zucker, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen, ...

**Wirkung:** Immunstärkend, harntreibend, leicht abführend, tonisierend, magen- und darmreinigend, nierenreinigend, blutreinigend. Ausserdem ein sehr guter Radikalfänger.

**Verwendung als Heilpflanze:** Erkältung, Fieber, Immunschwäche, Nebennierenschwäche (diese produzieren den Hauptteil unserer Hormone), Frühjahrsmüdigkeit, bei schlecht heilenden Wunden als Breiumschlag, Wechseljahrsbeschwerden.

**Rezepte:**

**Teemix aus Blüten und Früchten**

1 EL auf ¼ L Wasser, ca. 5 min köcheln lassen wirkt regulierend auf Leber und Nieren, als Gesichtswasser bei unreiner Haut und zur Auffrischung des Teints.

**Hagebuttentee**

1 EL Hagebutten in ¼ L Wasser 10 min Köcheln lassen oder mit heißem Wasser überbrühen und 15 min ziehen lassen.

Hilft bei Erkältung, senkt das Fieber, reinigt das Blut und stärkt das Immunsystem.

**Tinktur**

Bei Magen-Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit

2 EL getrocknete Hagebutten mit ¼ L Weißwein übergießen und 10 Tage ziehen lassen.

Vor den Mahlzeiten ein Likörglas davon trinken.

**Pulverisierte Hagebutten**

Teelöffelweise bei Arthrose. Mindert die Morgensteifigkeit. Außerdem ein sehr guter Radikalfänger. Am besten in Fruchtsaft oder Smoothie einrühren.

**Hagebutten zur Rekonvaleszenz**

Früchte entkernen und 1:1 mit Honig mixen. Täglich 2 TL voll fördern die Genesung.

**Hagebuttenkerntee**

1 EL Kerne 10 min in ¼ L Wasser abkochen. Der Sud aktiviert die Nieren, löst Nierensteine und Gries, ist bei Ödemen wassertreibend und reinigt den Darm.

**Babybad**

1 EL getrocknete und 1 EL frische Wildrosenblütenblätter in 250 ml Wasser pürieren und 10 min köcheln lassen. Nach dem abkühlen mit 1 EL Olivenöl vermengen und in ca. 10 L Badewasser verdünnen.

Gemahlene Hagebuttenkerne eignen sich auch gut als Vanilleersatz ☺