

Die Leuchtende

Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm (...), sagt, wer mag das Männlein sein, das Männlein dort auf einem Bein, mit seinem roten Mäntelein und seinem schwarzen Kämmelein kann nur die Hagebutte sein. «Bis heute singen Kinder das berühmte Lied »Ein Männlein steht im Walde« von Hoffmann von Fallersleben. Die Rosenfrucht, die der Dichter darin verewigte, leuchtet bis in den Winter hinein an Waldrändern, im Unterholz und in Gebüsch und wird seit der Antike medizinisch genutzt. In Wein gekochte, entkernte Hagebutten empfahl der griechische Arzt Dioskurides bei Bauchschmerzen. Im Mittelalter setzte man sie bei Kopfschmerzen, tränenden Augen und zur Herzstärkung ein.

Je nachdem, von welcher Rosenart die besungenen »Männlein« stammen, sind sie länglich oder kugelförmig. Theoretisch bilden nämlich alle Rosen Hagebutten aus. Die der Gartenzüchtungen sind in der Regel aber zu bitter, um sie zu nutzen. Übrigens: Die Kerne oder »Nüsschen« im Innern der Hagebutte sind die eigentlichen Früchte, umgeben von Borsten, die von Kindern gerne als Juckpulver eingesetzt werden, da sie die Haut stark reizen.

Die rote Verpackung ist botanisch gesehen eine sogenannte Scheinfrucht, in der aber eine Vielzahl gesundheitlich wertvoller Inhaltsstoffe stecken.

Medizinisch genutzt werden in erster Linie die Hagebutten der Heckenrose, die Urform unzähliger Zuchtrosen. Ihr lateinischer Name »Rosa canina« zeigt die Zugehörigkeit zu den Rosengewächsen, »canina« ist abgeleitet von »Hund«, weshalb der Volksmund sie auch als Hundsrose bezeichnet. Der stachelige, bis zu drei Meter hohe Strauch wächst praktisch überall und erfreut uns im Sommer mit weißen oder rosafarbenen duftenden Blüten, im Herbst leuchten dann die Hagebutten, die »Zitronen des Nordens« an den Zweigen. Diesen Spitznamen verdanken sie dem extrem hohen Vitamin-C-Gehalt: 100 Gramm frische Hagebutten enthalten ca. 1.000 Milligramm und werden vorbeugend gegen Erkältungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte empfohlen. Vitamin C ist allerdings empfindlich gegenüber Sauerstoff, Wärme und Feuchtigkeit, was gesicherte Aussagen darüber, wie viel z. B. ein fertig zubereiteter Tee enthält,



natürlich BUCHTIPP

Alte Nutzpflanzen wieder entdeckt

Autorin: Gertrud Scherf

In Porträts werden die 60 wichtigsten alten Nutzpflanzen ausführlich mit Merkmalen und Inhaltsstoffen dargestellt. Zusätzlich erhält der Leser praktische Anleitungen zum Färben, Waschen, Putzen, Spinnen, Weben, Flechten und Polstern, zur Schädlingsabwehr und mehr.

160 Seiten | 19,99 € | blv Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



HECKENROSE // ROSA CANINA AUCH FRAUENROSE, WILDROSE,



Reichhaltig und duftend

Neben Vitamin C und Lycopin enthalten Hagebutten verschiedene B-Vitamine, Flavonoide, Kalium und Eisen. Durch den

Gehalt an Fruchtsäuren und ca. 15 Prozent Pektin wirken sie leicht abführend. Dank der mild diuretisch wirkenden Gerbstoffe werden die roten Früchte Tees zur »Frühjahrskur« beigemischt. Das aus den Kernen gewonnene Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin A, E und ätherischem Öl (Vanillin). Es soll Falten bekämpfen und Narben auf der Haut lindern.

»Lieber eine Hagebutte im Strauch
als eine Rose in eurem Garten.«

William Shakespeare (1564–1616)

erschwert. Hervorzuheben ist zudem der beachtliche Anteil an Lycopin, ein carotinoider Farbstoff, der auch in Tomaten und anderen roten Früchten und Gemüsen vorkommt. Lycopin zählt

und Rückenschmerzen verantwortlich. Studien zeigten, dass ein Pulver aus Samen und Schale bestimmte Funktionen der Leukozyten, die bei Arthrose zu Gewebeschädigungen und Entzündungen führen können, normalisiert.

Bewährt bei...

... Infekten,
Erkältungen,
Nieren- & Blasenleiden,
Arthrose,
Gelenkschmerzen,
Zahnfleischbluten und
Entzündungen

zu den Antioxidantien, die zellschädigende Prozesse hemmen können (siehe auch S. 46 »Farben, die wirken«).

Seit geraumer Zeit steht noch ein weiterer Inhaltsstoff stark im wissenschaftlichen Fokus: ein aus Zucker und Fettsäuren bestehendes Galaktolipid. Forscher in Dänemark machen es für die schmerzlin- dernde Wirkung der Hagebutte bei Arthrose

Knochen- und Knorpelfunktion beitragen sollen und so die Funktionsfähigkeit der Gelenke unterstützen können. Schmerzfrei und beweglich steht einer Suche nach dem »Männlein im Walde« nichts mehr im Wege. ➡ smb

HAINROSE, HUNDSROSE ODER HIEFENSTRAUCH GENANNT



FRUCHTIG

Cremiges Hiffenmark

So wird Hagebuttenmarmelade in Franken genannt. Für die Herstellung die gesammelten Früchte waschen, putzen und in wenig Wasser weich kochen. Mithilfe der »Flotten Lotte« (Passiermühle) das Mark gewinnen und dieses mit Gelierzucker einkochen. Eine schnelle Alternative: fertige Hagebuttenmarmelade u. a. von Allos und Zwergenwiese.



für kuschelige Wärme

Schwarzwälder-Kirschkerne-Kissen

100 % Natur

NaturGut GmbH
Tuskulumweg 22
D-79837 St. Blasien
+49 (0) 76 72 93 16 12
www.naturgut.de

www.naturgut.de

ASTAXANTHIN
DAS SUPER
ANTIOXIDANS

• schützt die Zellen vor oxidativem Streß
• entzündungshemmend

Vegane Kapseln ohne Gelatine zur Zeit nur begrenzt verfügbar.



SUPERFOOD
RAW FOOD
PREMIUM
VEGAN
BIO

www.raabvitalfood.de
f www.facebook.com/raabvitalfood