

Heilpflanze des Monats: Heckenrose (Rosacantha)

Sabine Hurni | Ausgabe 10/2016

Muntermacher Hagebutten: Die Scheinfrüchte der Heckenrose stärken Magen und Immunsystem.



@ istockphoto.com

Im Sommer eine rosarote Blütenpracht; im Herbst ein Meer aus knallroten Früchten: Die Heckenrose ist wohl die am häufigsten vorkommende wildwachsende Rosenart. Man kennt sie auch unter dem Namen Hundsrose, wobei «Hunds» nichts mit Hunden zu tun hat, sondern mit «hundskommun»: überall vorkommend eben.

Die Heckenrose ist in ganz Mitteleuropa verbreitet, wird bis zu fünf Meter hoch und fühlt sich an Waldrändern, in Hecken und in Gärten wohl. Sie kommt nicht so stolz daher wie ihre langstieligen, grossblütigen Schwestern. Auch was den Duft betrifft, kann es die Heckenrose nicht mit einer Damaszener-Rose oder einer Zentifolie («Provence-Rose») aufnehmen, aus denen Rosenöl und Rosenwasser gewonnen werden. Doch die Heckenrose beschenkt uns im Herbst mit ihren leuchtend orange-roten, mal länglichen, mal eher runden Scheinfrüchten, den Hagebutten. Und die haben es in sich!

Die Hagebutten enthalten in ihren Schalen natürliche Ascorbinsäure, die der Körper besonders gut aufnehmen kann. Zudem enthalten sie Pektin, Gerbstoffe, Fruchtsäuren und gelbe sowie rote Farbstoffe, vor allem Carotinoide. Diese Wirkstoffkombination macht die Hagebuttenschalen zu einem wichtigen Heilmittel in der Winterzeit. Tees und Tinkturen aus Hagebuttenschalen etwa dienen der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und helfen bei grippalen Infekten. Sie stärken die Abwehrkräfte, wirken schwach harntreibend und haben einen positiven Einfluss auf die Verdauungskräfte.

Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes und des hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren sind Präparate aus Hagebuttenschalen und Samenpulver im Handel erhältlich – sie werden verkauft als Nahrungsergänzung bei Arthrose.

Ayurvedisch betrachtet ist der Geschmack der Hagebuttenfrüchte sauer und zusammenziehend, die energetische Wirkung erhitzend. Diese Eigenschaften erzeugen im Körper Hitze und können Schleim reduzieren. Das ist genau das, was dem Körper bei rheumatischen Erkrankungen und Erkältungen guttut.

Wer Heckenrosen im Garten hat oder Hagebutten nach dem ersten Frost wild sammelt, kann aus den roten Scheinfrüchten verschiedene heilkräftige und leckere Zubereitungen herstellen.

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Tags (Stichworte):