

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 04/2014

Hägen, Hife, Hiffen, Hiften, Rosenäpfel, Hetschhiven, Hetscherl, Hiven, Hetschepetsche, Mehlbeere, Hagebuttenkerne, Hagebuttenüsschen, Kernleste, Hagebuttenschalen, Dornapfelschalen, Hainbuttenschalen, Hagedorn, Hille, Mariendorn

### Teil 2 der Rosen beschreibt die Hagebutten

Es handelt sich hierbei um die Scheinfrüchte verschiedener Rosenarten, wie Hundsrose (*Rosa canina*), Kartoffelrose (*Rosa rugosa*), Gebirgsrose (*Rosa pendulina*) und Weinrose (*Rosa rubiginosa*).



Die meisten wild wachsenden Rosensträucher, insbesondere die Hundsrose, werden selbst auch als Hagebutte(nstrauß) bezeichnet.

Der Name Hagebutte leitet sich von der altdeutschen Bezeichnung Hag (= Hecke) und dem Wortbestandteil Butte (süddeutsch Butz[en] = Verdickung) ab.

### Woran erkennt man die zur Hagebuttengewinnung verwendeten Rosenarten?

Die Hundsrose (*Rosa canina*) ist ein mehrjähriger Strauch mit einer Wuchshöhe von bis zu 2 m und weißen bis rosafarbenen Blüten. Die Blüten der Weinrose (*Rosa rubiginosa*) sind lachs- bis rosafarben, die der Kartoffelrose (*Rosa rugosa*) sind weiß bis dunkelrosa.

Eine Besonderheit ist die Gebirgsrose (*Rosa pendulina*), auch Alpenrose, Alpenheckenrose, Bergrose oder Hängefruchtrose genannt: Es handelt sich um die einzige echte Gebirgsrose. Die oft auch so bezeichneten „Alpenrosen“ (genauer die „Bewimperte Alpenrose“ und die „Rosiblättrige Alpenrose“) gehören nicht zu den Rosen, sondern zu den Rhododendren und damit zu den Heidekrautgewächsen.

### Wo findet man die zur Hagebuttengewinnung verwendeten Rosenarten?

Die Hundsrose (*Rosa canina*) findet man in fast ganz Europa, Asien und Nordamerika mit Ausnahme von Finnland und Island. Es ist die mit Abstand häufigste wild wachsende Rosenart in Mitteleuropa. Sie wird daher auch in einigen Liedern besungen: Wer kennt nicht das alte Kinderlied „Ein Männlein steht im Walde“ von Hoffmann von Fallersleben, in dem es um eben diese Pflanze geht?

Die Weinrose (*Rosa rubiginosa*) wächst an trockenen Böschungen, an Wald- und Wegrändern sowie in Heckengebieten und wird ebenfalls bis zu 2 m hoch.

Die Kartoffelrose ist eine seit 1845 aus Ostasien eingeführte Rosenart mit besonders geringen Ansprüchen an den Standort, sie wildert daher oft auch unkontrolliert aus und kann dadurch manchmal lästig werden.

### Wie wirken Hagebutten?

Die Scheinfrüchte sind in reifem Zustand rot und haben unterschiedliche Form und Größe. In den Handel gelangen sie als *Fructus cynosbati*, die eigentlichen Früchte (die „Kerne“) sind kleine Nüsse und werden als *Semen cynosbati* gehandelt.

Aus den getrockneten Hagebuttenschalen kann man einen vitaminreichen Tee machen, dem aber bei der üblichen Art der Zubereitung (als Aufguss) große Teile des Vitamin C verloren gehen. Viele Erkältungstees enthalten neben Hagebutten noch Lindenblüten, Anis, Thymian, Süßholz, Birkenblätter, Spitzwegerich, Holunder, Lungenkraut, Stiefmütterchen und Kamille.

Der hohe Gehalt an Pflanzensäuren wirkt leicht harntreibend und abführend. Er ist daher zur unterstützenden Behandlung bei Blasen- und Nierenleiden und bei Erkältungskrankheiten einsetzbar. Aus den frischen Schalen kann ein Mus bereitet werden, der wegen seiner entgiftenden Wirkung – ähnlich wie der Aufguss – gegen Gicht und rheumatische Erkrankungen eingesetzt wird. Die aus den Schalen hergestellte Marmelade ist nicht nur ein gesunder Brotaufstrich, sondern fördert auch den Appetit.

Aus den Kernen wird Hagebuttenöl gewonnen, das mit großem Erfolg in der Hautpflege eingesetzt wird. Es dient zur Behandlung atrophischer Haut, zur Narbenbehandlung sowie zur Reduktion der Faltenbildung der Haut.

Zerkleinerte getrocknete Hagebutten lassen sich wirkungsvoll bei Arthrose-Erkrankungen einsetzen. Außerdem hat eine Gruppe dänischer Forscher im Jahr 2004 positive Effekte beim Einsatz des Hagebuttenpulvers im Rahmen einer Ernährungstherapie festgestellt.

Eine Zulassung des Hagebuttenpulvers erfolgte bislang nicht, es wird als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft.

Nur sehr selten wurden allergische Reaktionen beobachtet.

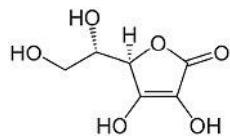
### Anwendungsgebiete

- Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten
- Infektionskrankheiten
- Vorbeugung und Behandlung von Vitamin C Mangelerkrankungen
- Fieber
- Steigerung der Abwehrkräfte
- allgemeine Erschöpfung
- Magenkrämpfe, Magensäuremangel, Vorbeugung gegen Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre
- Magenstärkung bei Darmerkrankungen und Durchfall
- Vorbeugung gegen Darmkatarrh und als Laxans
- Gallensteine, Gallenbeschwerden und Gallenleiden
- Erkrankungen und Beschwerden der ableitenden Harnwege
- Diuretikum
- Gicht, Harnsäurestoffwechselstörungen, rheumatische Beschwerden, Rheumatismus, Ischias

- Gallensteine, Gallenbeschwerden und Gallenleiden
- Erkrankungen und Beschwerden der ableitenden Harnwege
- Diuretikum
- Gicht, Harnsäurestoffwechselstörungen, rheumatische Beschwerden, Rheumatismus, Ischias
- Diabetes
- Adstringens
- Lungenkrankheiten und Augenwasser

#### Welche Wirkstoffe enthalten Hagebutten?

Flavonoide, die Vitamine B1 und B2 sowie C (Ascorbinsäure, siehe Formel), Gerbsäuren, Gerbstoffe, Pektin, Saccharose, Carotinoide ( $\beta$ -Carotin, wirksam als Provitamin A), Geraniol, Saponine, bis 0,02% ätherisches Öl, Flavonolglykoside, Anthocyane, Vanillin, Chinasäure.



#### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Es gibt zwei arzneilich verwendete Pflanzenteile:

- die reifen, frischen oder getrockneten Scheinfrüchte (Fructus cynosbati, Pseudofructus rosae cum fructibus; „Hagebutten“)
- die (eigentlichen) reifen, getrockneten Früchte (Fructus rosae, Semen cynosbati; „Nüsse, Kerne“)

#### Verschiedenes

Frisches Hagebuttenmus ist wirksam und empfehlenswert, wenn man einen ausgeprägten Vitamin C Mangel hat: Ein Esslöffel deckt den Vitamin C Bedarf eines Erwachsenen.

Hagebuttenmarmelade auf dem Brot ist zwar nicht ganz so gehaltvoll (Vitamin C geht bei der Zubereitung durch Hitze zu einem gewissen Teil verloren), aber eine gesunde und wohlschmeckende Abwechslung auf dem Frühstückstisch.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, eine rohe Hagebuttenmarmelade herzustellen:

500 g Hagebutten werden passiert, das Hagebuttenmark nach Geschmack mit Honig gesüßt und mit Vanille gewürzt, kurz aufgekocht und in sterilisierte Marmeladengläser gefüllt. Die Marmelade muss trocken und kühl gelagert werden und ist auf diese Weise etwa drei Monate haltbar. Durch diese schonende Zubereitung bleibt der hohe Vitamingehalt der Hagebutten weitgehend erhalten.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)