



Helga Ell-Beiser  
naturheilpraxis@ell-beiser.de

## Die Heckenrose in der Phytotherapie

Die Heckenrose (*Rosa canina*), auch Hundsrose genannt, ist die am häufigsten vorkommende heimische Wildrose. Der in ganz Europa verbreitete Strauch erfreut uns im Juni mit seiner Blütenpracht und im Herbst mit seinen außergewöhnlichen roten Scheinfrüchten, die als Hagebutten bezeichnet werden. Schon seit Jahrhunderten werden die Früchte in der Volksmedizin verwendet, in der Küche verarbeitet man sie traditionell zu „Hägemark“ (Hagebuttenmus).

In der Rationalen Phytotherapie werden sowohl die ganzen Hagebutten (*Rosae pseudo-fructus cum fructibus*) als auch die von den Kernen (Nüsschen) befreiten Hagebutenschalen (*Rosae pseudo-fructus*) genutzt. In Hagebutten findet man vor allem sehr viel Vitamin C, aber auch die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und K sowie Pektine, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Flavonoide, Carotinoide, Galactolipide (GOPO), Triterpensäuren und Mineralien wie Magnesium und Kalzium. Die Kerne enthalten fettes Öl (Linol- und  $\alpha$ -Linolensäure) sowie ätherisches Öl.

### Arzneiliche Verwendung

Die ESCOP empfiehlt Hagebutten und Hagebutenschalen unterstützend bei der Behandlung von Erkältungen und Grippe, wobei vor allem der hohe Vitamin-C-Gehalt zur Geltung kommt. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte (es fördert die Bildung von weißen Blutkörperchen, die für die Bekämpfung von Infektionen und Krankheitserregern im Körper verantwortlich sind) und kann die Krankheitsdauer verkürzen.

Hagebutten enthalten durchschnittlich 20-mal so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Ganze Hagebutten empfiehlt die ESCOP außerdem zur Linderung von durch Gelenkarthrose bedingten Schmerzen und Steifheit. Hier kommen in erster Linie die enthaltenen Galactolipide (GOPO) und die Triterpensäuren zur Wirkung. In mehreren Studien mit dem Nahrungsergänzungsmittel Litozin konnte bei drei- bis sechsmonatiger Einnahme von täglich 5 g des Hagebuttenpulvers sowohl eine Schmerzreduktion als auch eine bessere Beweglichkeit der Gelenke beobachtet werden.

Keine andere heimische Wildrosenart ist bei uns so häufig zu finden wie die Heckenrose (*Rosa canina*).

© schankz/stock.adobe.com

**INFO:** Bei uns sind rund 30 heimische Wildrosenarten zu finden, die alle Hagebutten hervorbringen. Arzneilich verwendet werden jedoch nur die Hagebutten der Heckenrose (*Rosa canina*) und der Alpen-Heckenrose (*Rosa pendulina*). Laut Europäischem Arzneibuch dürfen aber auch die anderen Arten der Gattung *Rosa* eingesetzt werden. Man kann daher davon ausgehen, dass die anderen heimischen Wildrosenarten dieselbe Wirkung erzielen können.

In der Erfahrungsheilkunde finden sich für die Hagebutten weitere Einsatzgebiete: Man nutzt sie unter anderem zur Stärkung der Abwehrkräfte, bei Durchfall, zur Magenstärkung und beim Reizdarmsyndrom. Selbst Nieren- und Blasenkrankungen, Steinleiden (Gallensteine) sowie Gicht und Rheuma zählen zu den volksmedizinischen Einsatzgebieten.

Hagebutten und Hagebutenschalen werden meist als Aufguss (Infus) zubereitet. Dazu werden 2–2,5 g zerkleinerte Hagebutten mit 150 ml heißem Wasser übergossen und zugedeckt 15 Minuten ziehen gelassen. Für die Behandlung von Gelenkschmerzen ist ein wässriger Auszug jedoch nur bedingt sinnvoll – darin lösen sich zwar die Triterpensäuren, allerdings sind die fettlöslichen Galactolipide kaum darin löslich. Deshalb nutzt man in diesem Fall die getrockneten Hagebutten in Form von Pulver oder Kapseln.

### Verwendung in der Küche

Die vitaminreiche Hagebutte kann ihre gesundheitlichen Wirkungen aber auch als Lebensmittel entfalten, beispielsweise indem man daraus ein Fruchtmus (Hägemark) herstellt oder im Herbst die Fruchtschalen roh knabbert. Die Kerne mit den juckenden Härchen müssen für den Rohgenuss allerdings entfernt werden. •

Rezept



## Hägemark (Hagebuttenmus)

Die Hagebutten reifen in den Monaten September und Oktober. Daraus lässt sich das aromatische „Hägemark“ herstellen, welches gesüßt einen köstlichen Brotaufstrich ergibt und ungesüßt zu Heilzwecken genutzt werden kann.

### Zutaten

500 g frische Hagebutten  
200 ml Apfelsaft  
100 ml Wasser  
Orangensaft zum Auffüllen  
2 El. Zitronensaft  
300 g Gellerzucker 2:1

### Zubereitung

Hagebutten 48 Stunden durchfrieren, dann mit Wasser und Apfelsaft zum Kochen bringen und 30–40 Minuten weichkochen. Zwischendurch die Früchte mit einem Stößel zerquetschen und durch ein sehr feines Sieb oder ein Passiergerät streichen, damit die Kerne und die kratzenden Härchen zurückbleiben. Das passierte Mus mit Orangensaft und Zitronensaft auf 600 ml aufgefüllt. Gellerzucker dazugeben und 5 Minuten kochen. In sterile Schraubgläser abfüllen.

**TIPP:** Für ein ungesüßtes Hagebuttenmus auf die Zugabe von Orangensaft und Gellerzucker verzichten!