



# Hagebutte

## Wirkung, Anwendung

Hagebutten sind die Früchte verschiedener Rosensorten.

Hagebuttentee gehört zu den **vitaminreichsten** Teesorten und wird bei Frühjahrsmüdigkeit, im Sommer kühl als Erfrischungsgetränk oder im Herbst zur Stärkung des Immunsystems getrunken.

Er wird schon seit langer Zeit in der Naturheilkunde eingesetzt. Das hat er seinen vielen wertvollen Wirkstoffen zu verdanken. Dazu zählen unter anderem:

### 1. Vitamin C

Je nach Sorte bringen es 100g Hagebutten (verzehrferige Masse) auf **bis zu 1.500 mg** Vitamin C. Die heimische Hagebutte schlägt damit sogar Exoten wie die Kiwi, die im Vergleich dazu gerade einmal 45mg Vitamin C pro 100g aufweisen kann. Vitamin C ist wichtig für die Gesundheit, denn es:

- **stärkt** das Immunsystem,
- **schützt** die Zellen vor freien Radikalen,
- **hilft**, Hormone und Botenstoffe zu bilden,
- **unterstützt** bei der Regeneration von Haut, Haaren, Nägeln und dem Bindegewebe,
- ist **wichtig** für den Cholesterin- und Fett-Stoffwechsel,
- **hilft** Eisen besser aufzunehmen.

### 2. Lycopin

Lycopin ist ein Pflanzenfarbstoff, der auch für den menschlichen Körper äußerst wertvoll ist. Denn er wirkt **antioxidativ** und verhindert dadurch Zellschäden.

### 3. Pektin

Hagebutten sind reich an Pektinen. Das sind **Ballaststoffe**, die im menschlichen Körper leicht abführend und entgiftend wirken können und daher bei Verdauungsbeschwerden und Nierenerkrankungen helfen.

Aufgrund dieser und weiterer wertvoller Inhaltsstoffe (darunter Vitamine A, B, E und K, Flavonoide, Calcium, Magnesium, Eisen) gilt die Hagebutte als heimische Superfrucht mit großer Heilwirkung und gesundheitsförderndem Potential.

## Anwendung von Hagebuttentee

Für einen Tee werden frische oder getrocknete, halbierte Früchte verwendet. Fruchtschalen und Kerne können entweder getrennt oder gemeinsam verarbeitet werden. Die getrennte Verarbeitung hat den Vorteil, dass die Vitamine, insbesondere das hitzeunbeständige Vitamin C, aus den Fruchtschalen besser erhalten bleiben, da sie nur mit heißem Wasser übergossen und nicht gekocht werden.

Ohne Zweifel ist Hagebuttentee ein bekömmliches Getränk und wird häufig angewandt zur:

- **Linderung von Verdauungsbeschwerden:** Die enthaltenen Pektine erhöhen das Volumen des Darminhalts und helfen dabei, ihn schnell durch den Verdauungstrakt zu befördern.
- **Rekonvaleszenz:** Dank der vielen Vitamine und Mineralien in der Frucht kann Hagebuttentee den Körper dabei unterstützen, nach Krankheiten wieder zu Kräften zu kommen.
- **Immunstärkung:** Der hohe Vitamin-C-Gehalt macht Hagebuttentee gesund und stimuliert das Immunsystem. Dadurch hilft Hagebuttentee dem Körper, krankmachende Viren, Bakterien oder Pilze abzuwehren.
- **Linderung von Magen-Darm-Beschwerden:** Auch bei Durchfall kannst du zu Hagebuttentee greifen. Die Pektine in der Schale binden Wasser an sich, quellen auf und verfestigen so den Darminhalt. Gereizte Magenschleimhautwände können durch Hagebuttentee beruhigt werden, denn die enthaltenen Pektine, Flavonoide und Gerbstoffe wirken schleimhautschützend.
- **Linderung von Harnwegsbeschwerden:** In Hagebutten stecken eine Menge Fruchtsäuren. Diese wirken harntreibend und begünstigen damit die Ausscheidung von Schadstoffen und Viren, die Harnwegsbeschwerden hervorrufen.

## Rezept: So stellst du Hagebuttentee selber her

Selbstgemachter Hagebuttentee hat eine gelbliche Farbe. Die rote Farbe von gekauftem Tee kommt von zugefügten Hibiskusblättern.

### Hagebuttentee selber herstellen

1. **Hagebutten ernten:** Hagebutten sind im Spätherbst reif, wenn die Früchte auf Fingerdruck leicht nachgeben.
2. **Hagebutten waschen und entkernen:** Wasche zuerst die Hagebutten, entferne dann die Stiele und Blütenansätze. Halbiere die Hagebutten danach und entferne die Samen. Auf den Samen befinden sich Härchen, die eventuell Hautreaktionen hervorrufen können. Trage deswegen vorsichtshalber (wiederverwendbare) Haushaltshandschuhe. Wasche nach dem Ausschaben die Schalen noch einmal gründlich ab, damit alle Härchen entfernt werden.

3. **Hagebutten trocknen:** Nun kannst du die Hagebuttenschalen trocknen. Das sollte möglichst schonend und ohne zu große Hitze passieren. Am besten lässt du die Hagebutten ausgebreitet an einem warmen Ort für ein paar Tage liegen, bis sie komplett durchgetrocknet sind. Überprüfe regelmäßig, ob die Schalen komplett getrocknet sind.
4. **Hagebutten aufbewahren:** Nach dem Trocknen kannst du die Schalen gegebenenfalls noch etwas zerkleinern und in einem luftdichten Gefäß, an einem trockenen, dunklen und kühlen Ort aufbewahren.

### **Hagebuttentee zubereiten**

- **Aufbrühen:** Gieße auf etwa 2 Teelöffel getrocknete Hagebuttenschalen 250ml heißes Wasser und lasse den Tee für 10 Minuten ziehen.
- **Verzehr:** Um von der größtmöglichen Gesundheitswirkung von Hagebuttentee zu profitieren, solltest du den Tee **regelmäßig** über einen längeren Zeitraum trinken. So kannst du dein **Immunsystem nachhaltig stärken**.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.  
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen  
Arzt oder Apotheker zu Rate!*