

Die Hagebutte im Portrait: Heilpflanze und Wildkraut

Die Flora in unseren Breiten, bringt so viele wunderbare Pflanzen hervor, dass man sie kaum zählen kann.

Um diese auch für uns nutzbar zu machen, ist es unumgänglich, sich damit auseinanderzusetzen und einige hilfreiche Dinge darüber zu lernen.

In diesem Ratgeber möchte ich dir die Hagebutte vorstellen, die nicht nur eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt.

Sie weist auch in der Küche einige Eigenschaften auf, die sie für dich zu einer Pflanze mit einem enormen Mehrwert macht.

Hier erfährst du, woran du sie erkennst, wie sie wirkt und vor allem, wie du das ganze Potenzial dieses Naturschatzes nutzt.

Hagebutte – fiebersenkende Nahrungsquelle

Ein Männlein steht im Walde... aber still und stumm ist es nicht.

Es geht sogar ziemlich rund bei der Hagebutte, einer der wohl bekanntesten heimischen Heilpflanzen.



Leuchtend rot präsentieren sich ihre Früchte vom Spätsommer bis in den frühen Winter hinein. Spätestens dann, wenn es draußen wieder unwirtlich und kalt wird, gibt es Feinschmecker in der Natur, die dafür sorgen, dass sich die Hagebuttensträucher leeren.

Sage und schreibe 27 heimische Vogelarten sowie auch einige Exoten finden den Geschmack der kleinen

roten Früchte der Wildrose, unwiderstehlich.

Hierbei handelt es sich nämlich nicht nur um die Früchte der Heckenrose, sondern es fasst beinahe alle, wilden Rosenarten, sowohl auch die Gartenrosen mit ein.

Die Hagebutte sind keine richtigen Früchte, sondern eher Scheinfrüchte der Hundsrose *Rosa canina*.

Ihr **hoher Gehalt an Vitamin C und B**, sowie auch zahlreiche Nährstoffe machen sie jedoch nicht nur für die kleinen Zaungäste so wertvoll.

Schon die alten Perser wussten vor langer Zeit um die Heilkraft der Hagebutte und kultivierten die den Strauch. Im mittelalterlichen Europa gehörte sie zum festen Bestandteil der Küche und wurde vor allem in Klostergärten aufgrund ihrer zahlreichen heilenden Eigenschaften angebaut.



Wirkweise und Einsatzgebiete

Allein der Verzehr einiger weniger Früchte deckt den gesamten Tagesbedarf von Vitamin C eines erwachsenen Menschen.

Mit einem absoluten Rekordgehalt von bis zu 3000 mg Vitamin C pro 100 Gramm, hält die Hagebutte zurecht den ersten Platz unter den Superhelden der Pflanzenwelt.

Vitamin C ist das effektivste Mittel gegen Infektionen, besonders gegen Grippe und Schnupfen. In der Konsequenz ist die Hagebutte also ein ausgezeichnetes Mittel, um dein Immunsystem zu stärken und deinen Organismus nach Krankheiten zu regenerieren.

Nachgewiesene Heilwirkungen finden sich im Bereich:

- der Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- bei Arthrose

- bei Rheuma
- bei Erkrankungen der Harnwege
- als fiebersenkendes Mittel
- sowie auch bei Erkältungskrankheiten

Vor allem Kinder mögen den mit Honig gesüßten Hagebutten-Tee lieber, als herkömmliche Medizin und da ja Chemie bekanntlich immer mit Vorsicht zu genießen ist, dürfte dieses natürliche Heilmittel auch bekömmlicher für unseren Organismus sein.



Auch bei Zahnfleischentzündungen und Stimmungsschwankungen ist die Hagebutte hilfreich. Auf Basis von selbstgemachten Salben und Cremes tun wir ebenfalls aufgrund des Vitamin-C-Gehaltes unserer Haut etwas Gutes.

Ferner ist die kleine rote Power-Frucht ein bewährtes Hausmittel bei juckender oder schuppiger Kopfhaut.

Beim Sammeln, Haltbarmachen und Verarbeiten von Hagebutten solltest du jedoch einige Dinge beachten

Die Hagebutte ist nämlich nicht so leicht zu haben, wie du vielleicht glaubst.

Zum einen handelt es sich dabei um ein Rosengewächs. Rosen besitzen bekanntlich Dornen, die richtig weh tun können. Allerdings ist das nicht der einzige Verteidigungsmechanismus der Hagebutte.

Wer als Kind schon mal Juckpulver unter dem T-Shirt hatte, weiß bereits, wovon ich jetzt spreche.



Die Samen der Hagebutte besitzen Härchen, die **winzige Widerhaken** besitzen, die dafür verantwortlich sind, dass es juckt und brennt.

In der Natur dienen diese Härchen natürlich einem anderen Zweck. Die Samen werden von Vögeln nicht verdaut, sondern wieder ausgeschieden, was dafür sorgt, dass sich die Hagebutte verbreiten kann.

Es ist also eher eine Notwendigkeit, die die Hagebutte zum Überleben benötigt.

Leider ändert das nichts an der Tatsache, dass das Ganze ziemlich fies juckt und dass manche Menschen allergisch darauf reagieren.

Deshalb solltest du – falls du Allergiker bist – beim Sammeln, aber wichtiger noch, auch beim Verarbeiten der Hagebutte, Handschuhe tragen.



Bei der Weiterverarbeitung werden Hagebutten zunächst gewaschen, getrocknet und anschließend halbiert.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, an dem du die lästigen Samen zu Leibe rückst. Kratze diesen am besten mit einem Löffelstiel aus, damit du das Fruchtfleisch nicht weiter beschädigst. Denn alles daran ist wertvoll und steckt voller Vitamine.

Sobald du die Kerne dann entfernt hast, geht es an die eigentliche Verarbeitung.

Jetzt kommt es natürlich darauf an, was du daraus machen willst. Die Zubereitung hierbei variiert von Heilzusätzen über Marmelade, Tee, Mus, Hagebuttenmark und Kompott bis zu Saft.



Aber lass dir auch gesagt sein, dass manche – wie ich – im Tee auch die Samen nehmen. Selbst ihnen soll eine heilende Wirkung nachgesagt werden. Nach dem Trocknen und dem heißen Wasser sind die Härchen wirkungslos. Und die Samen sind ja eh im Teebeutel.

Damit du dabei so richtig kreativ wirst, folgen im nächsten Abschnitt ein paar Tipps und Rezepte zur Haltbarmachung und Zubereitung von Hagebutten.

Wie kann ich Hagebutten trocknen?

Um die Hagebutte haltbar zu machen, musst du für die Aufbewahrung die kleingeschnittenen Hagebutten zunächst trocknen.

Das Trocknen geht auf **einigen Lagen Küchenrolle** in der Sonne recht gut. Allerdings solltest du dabei einen Tag auswählen, der nicht allzu windig ist. Eine gute Alternative dazu sind auch der **Backofen oder ein Dörrautomat**.

Im Backofen sollte die Hitze dazu 40 Grad nicht überschreiten. Es gilt, schonend zu trocknen, damit die Vitamine nicht verloren gehen.



Da die kleingeschnittenen Hagebutten, trotz allem noch über ein Eigengewicht verfügen und dir somit nicht auf dem Backblech durch die Gegend fliegen, kannst du sie auch auf Umluft trocknen. Alternativ kannst du auf 40 Grad einfach die Backofentür ankippen und einen Holzlöffel dazwischenschieben.

Der Prozess des Trocknens im Backofen dauert zwischen 3 und 5 Stunden. Lass die Hagebutten, ehe du sie rausnimmst, gut abkühlen und fülle sie anschließend in Gläser.

Im getrockneten Zustand lassen sie sich auch mit einem Mixer, Mörser und Stößel zu einem feinen Pulver weiter verarbeiten. Dieses lässt sich super portionieren und kann vielfältig verwendet werden.

Als Vitaminkick über einen Smoothie oder übers Müsli ist Hagebutten-Pulver eine tolle Sache. In Joghurt oder Quark gerührt, wird dieser damit enorm aufgewertet. Auch die getrockneten Früchte lassen sich gut einem Müsli beimischen.

Salben aus Hagebutten herstellen

Hagebuttensalbe wirkt:

- wundheilend
- antiinflammatorisch
- entzündeten Gelenken, Rheuma, Arthrose
- antioxidativ und hautregenerierend bei:
 - Narben
 - Wunden
 - Ekzemen
 - Hautentzündungen
 - Akne
 - Hautirritationen
 - Lichtschäden
 - Alterungsprozessen

Zur Herstellung einer Hagebutten-Salbe benötigst du, außer natürlich den Früchten, noch zwei bis drei weitere Zutaten und ein Sieb bzw. ein Baumwoll-Tuch (Stoffwindel).

Wähle zunächst ein Träger-Öl aus. Das kann Jojoba oder auch Olivenöl, oder aber auch ein anderes Öl, wie Kokosöl sein. Bedenke aber, dass die Art des Öls, die Konsistenz deiner Salbe beeinflusst.

Eine weitere Zutat zu einer guten Salbe ist reines Bienenwachs. Vor Onlinekäufen im Großhandel möchte ich an dieser Stelle abraten. Online einzukaufen, ist zwar in Ordnung, aber es sollte sich dabei stets um einen privaten Imker handeln.

Dort ist das Bienenwachs meistens zwar etwas teurer, aber dafür bekommst du Qualität, kannst dir aber sicher sein, dass dein Bienenwachs frei von Chemikalien ist und du unterstützt zusätzlich das Gewerbe.



Schneide jetzt die entkernten Hagebutten in kleinere Stücke und erwärme sie langsam, auf kleiner Hitze, zusammen mit dem Träger-Öl.

Drehe die Hitze nach etwa 20 Minuten ganz herunter und lasse das Öl auskühlen. Jetzt benötigst du etwas Geduld, denn im Idealfall sollte das Öl jetzt abgedeckt über Nacht ruhen, damit es die Inhaltsstoffe der Hagebutten aufnehmen kann.

Am folgenden Tag legst du das Baumwoll-Tuch über eine Schüssel und gießt vorsichtig das Hagebutten-Öl hinein. Auf diese Weise wird es gleich von groben Rückständen gefiltert.

Drücke im gleichen Arbeitsschritt auch das restliche Öl aus den Früchten. Das so gefilterte Öl kommt jetzt wieder auf den Herd, wo es erneut erhitzt wird.

Das Bienenwachs wird jetzt ebenfalls untergerührt und aufgelöst. Wenn Öl und Wachs gut vermischt sind, nimm es vom Herd und fülle es in verschließbare Gläschen oder Salben-Schachteln, die du in Apotheken oder auch im Onlinehandel bekommst.

Jetzt ist deine Salbe fertig und bereit zum Abkühlen.

Vergiss nicht, das ganze mit Datum zu versehen und lagere die Salbe bitte kühl, da Öl bekanntlich dazu neigt, bei Wärme unangenehme Eigenschaften wie Geruchs und Konsistenz-Veränderungen zu zeigen.

Einen Tee aus Hagebutten herstellen

Hagebutten sind die Früchte der Rosenpflanze und können zur Herstellung von Tee verwendet werden. Um Hagebutten-Tee zuzubereiten, sammelst du zunächst einige Hagebutten.



Für Hagebutten-Tee
eignen sich sowohl
frische als auch
getrocknete
Früchte

Wasche die Hagebutten und schneide sie dann in zwei Hälften. Gib sie dann in einen Topf mit kochendem Wasser und lass sie etwa 10 Minuten ziehen. Nach 10 Minuten kannst du die Hagebutten herausnehmen und deinen Tee genießen.

Möchtest du Hagebutten lagern für deinen Tee, dann musst du die gesammelten Hagebutten trocknen.

Hagebutten-Marmelade herstellen

Ein weiterer Grund für die Hagebutten-Ernte, ist für mich, dass man daraus eine leckere Marmelade einkochen kann.



Hagebutten-
Marmelade ist
gesund und lecker

Gekaufte Hagebutten-Marmelade war noch nie mein Favorit. Sie schmeckt mir ganz einfach zu künstlich. Selbstgemacht ist sie dagegen ein Gedicht.

Bei der Marmelade kannst du so verfahren, wie bei jedem anderen Obst: **Auf 1 kg Früchte kommt 1 kg Gelierzucker oder eine, industriezuckerfreie Alternative.**

Die kleingeschnittenen Hagebutten so lange mit dem Geliermittel aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und in Gläser füllen.

Die Hagebutte kann auch mit unterschiedlichsten Früchten zu Marmelade verarbeitet werden. Gut dazu passen Birne und Apfel oder Brombeeren.

Probiere dich da ruhig ein wenig aus. Da alles etwa zeitgleich für die Ernte bereit ist, steht deiner Kreativität nichts im Weg.

Mus ist ein Muss

Wenn Hagebutten nach dem ersten Nachtfrost geerntet werden, sind sie weicher und leichter weiterzuverarbeiten. Dieser Zustand wird mit dem Einfrieren simuliert und deshalb empfiehlt es sich, die Hagebutten über Nacht in den Froster zu legen.

Das hat außerdem einen Zeit- und Stromspareffekt, da tiefgefrorene Früchte die Kochzeit verkürzen.

Wenn du die Hagebutten ganz verarbeiten willst, musst du sie nach dem Weichkochen zunächst pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Bei geschnittenen und entkernten Früchten, entfällt der letzte Teil. Anschließend lässt du das Mus gut abkühlen.

Im Kühlschrank ist es jetzt bis zu 5 Tagen haltbar. Wenn du es dagegen einkochst, hält es sich bis zu zwei Jahren.

Das Hagebutten-Mus ist genauso vielfältig einsetzbar wie das Pulver. Es kann pikant zu einer leckeren Soße für allerlei [Salate](#) ebenso genutzt werden wie in Soßen für Fleisch und für Wildgerichte. Gesüßt verfeinert das Mus, Desserts oder Eiscreme.

Wichtiger Fakt: Zwei Esslöffel Hagebutten-Mus decken deinen Tagesbedarf an Vitamin C komplett. Deshalb ist ein kleiner Vorrat für die Wintermonate sinnvoll.

Schönheitswissen des Altertums

Du kennst vielleicht alte Gemälde, bei denen du immer denkst, "da hat der Künstler aber übertrieben!".

Was, wenn dem nicht so ist und die makellose Porzellan-Haut nicht der Fantasie eines übereifrigen Pinselschwingers entspringt?

Du solltest wissen, dass die Hagebutte schon vor 1000ten Jahren als Geheimnis schöner Haut galt. Nein, eure Augen spielen euch keinen Streich. Diese Frucht ist ein kleines Wunder.

Neben den schon beschriebenen Vitaminen enthält sie nämlich einen sekundären Pflanzenstoff mit dem klangvollen Namen Galaktolopid.



Dieser hilft der Haut, neues Kollagen zu bilden, was wiederum wichtig für ein straffes Bindegewebe ist. Es verhilft der Haut weitestgehend dazu, ihre Zellen schneller wieder zu regenerieren. Dazu repariert die Hagebutte durch den hohen Vitamin C-Gehalt deine Fältchen.

Da sie dazu auch noch die Talgproduktion der Haut auf natürliche Weise reguliert, kann die Haut Flüssigkeit besser aufnehmen und speichern, was ihr zu einem jugendlichen und frischen Aussehen verhilft.

In handelsüblichen Produkten, wie Cremes und Salben ist der Zusatz an Hagebutten-Öl meist so gering, dass sie nur dem Namen nach Wirksamkeit zeigen. In Wahrheit aber bleibt der Placebo-Effekt hierbei aus.

Wenn du die Salbe selbst machst, sparst du also nicht nur Nerven, weil wieder mal ein Produkt nicht hält, was es verspricht, sondern du schonst auch deinen Geldbeutel.

Wenn du deinen Körper dazu noch von innen mit dem Vitamin C der Hagebutte unterstützt, bist du gut beraten.

Survival-Fähigkeiten der Hagebutte

Die Hagebutte ist eine gute Nahrungsquelle, die in vielen Notfallsituationen extrem hilfreich sein kann. Obwohl sie roh nicht besonders schmackhaft ist, liefert sie dem Körper wichtige Nährstoffe und kann aufgrund ihres hohen Zuckergehalts auch bei extremer Hunger sättigen.

Hagebutten sind auch eine gute Quelle für Vitamin C, was wiederum hilft, das Immunsystem in einem Notfall am Laufen zu halten. Und genial ist, dass du sie fast in ganz Europa findest und sie dadurch auch eine wunderbare [Notnahrung im Winter](#) ist.



Fragen und Antworten zur Hagebutte

Sind Hagebutten giftig oder essbar?

Hagebutten sind die Früchte des Rosenstrauchs. Sie sind normalerweise rot, können aber auch orange, gelb oder weiß sein. Das Fruchtfleisch ist essbar, die Samen solltest du jedoch nicht roh essen. Rohe Hagebutten enthalten viel Vitamin C und werden traditionell zur Stärkung des Immunsystems verwendet.

Sind Hagebutten gesund?

Hagebutten sind die Früchte der Rosenpflanze und werden häufig zur Herstellung von Tee, Marmelade und anderen Produkten verwendet. Sie sind eine gute Quelle für die Vitamine A, C und E sowie für verschiedene andere Mineralien. Hagebutten enthalten außerdem Galaktolipide, denen eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird. Einige Studien haben gezeigt, dass Hagebuttentee die Symptome von Osteoarthritis und Rheuma lindern kann.

Wann ist die beste Erntezeit für Hagebutten?

Die beste Zeit für die Ernte von Hagebutten ist im Herbst, nach dem ersten Frost. Die Früchte sind dann prall und voll im Geschmack. Du kannst dann aus den Früchten Hagebuttenmarmelade oder -mus herstellen.

Wie erkenne ich Hagebutten?

Hagebutten erkennt man an den kleinen, runden Früchten des Strauchs. Diese Früchte sind meist rot, können aber auch orange oder gelb sein. Die Früchte wachsen an den Blättern des Strauches, die oft grün sind. Um festzustellen, ob eine Frucht eine Hagebutte ist, schneide sie auf. Wenn das Innere der Frucht rot ist und dort helle Samen mit Härchen sind, handelt es sich um eine Hagebutte.



Was ist Hagebuttenöl und wie wirkt es auf die Haut?

Hagebuttenöl ist ein fettes Öl, das aus den Samen (Nüsschen) der Hagebutte, einem wilden Rosenstrauch, gewonnen wird. Dieses Öl wird seit Jahrhunderten in der Volksmedizin wegen seiner zahlreichen heilenden Eigenschaften verwendet. Hagebuttenöl ist reich an essenziellen Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien und eignet sich daher hervorragend zur Pflege und Revitalisierung der Haut. Außerdem soll es helfen, das Erscheinungsbild von Narben und Falten zu mildern.



Fazit zur Hagebutte: Ein Vitamin C Wunder mit vielen Talenten

Du siehst, dass es Pflanzen gibt, über deren wahre Natur man ganze Romanbände schreiben könnte. Und wo wir schon bei Natur sind, ist es nicht wunderbar, was die Hagebutte uns bietet?

Die Hagebutte ist bei Weitem nicht die einzige Pflanze, die ein Talent für nahezu alles besitzt.

Erst in jüngster Vergangenheit habe ich bezüglich der Hagebutte eine sehr interessante Aussage gelesen, der ich in vollem Umfang zustimme.

Wenn die Hagebutte nicht heimisch wäre, sondern auf einem fernen Kontinent neu entdeckt würde, käme sie uns im Handel als neues Superfood kostenintensiv zu stehen.

Also nutze die Chance und schnapp dir ein paar unserer heimischen Wildpflanzen, die vielleicht direkt bei dir um die Ecke stehen.

Viel Spaß beim Entdecken der heimischen Hagebutte.

P. S.

Passend dazu habe ich zwei Ratgeber, die dir im Sommer wie im Winter das Leben retten können.

Du solltest lesen, was es für [Notnahrung im Wald](#) gibt. Außerdem findest du wider Erwarten auch im [Winter genug Nahrung](#), wenn du weißt, wo du suchen musst.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>