

Entzückt Naschkatzen und hilft Heilen

Junggebliebene Gemüter lieben diese Frucht wegen ihrer schlichten Form und sanftroten Farbe und sehen darin ein Symbol für die Wunder der Natur. Denn im Frühling ist diese Pflanze zuerst ein unscheinbarer Strauch, im Sommer eine dekorative Rose, im Herbst eine Beere und dann in der Tasse ein wohltuender Tee mit Gesundheitsfaktor – das ist eine fast so dramatische Entwicklung wie die von der Raupe zum Schmetterling. Die Früchte der Hecken- oder Hundsrose schmecken angenehm süß-sauer und veredeln deshalb unzählige Fruchtee-Mischungen. Als Hiffenmark (Mus, Marmelade) entzückt die Hagebutte viele Naschkätzchen, als Wein oder Likör eher erwachsene Naschkatzen. Heilkundige verschreiben den Tee nicht gerade bei Erkrankungen, schätzen ihn aber unterstützend bei Nierenproblemen oder Erkältungen.

### **Unser Tipp: Hagebutte**

Allein im Tee wirken Hagebutten ein wenig harntreibend und in noch milderem Maße abführend. Sie sind oft Bestandteil von Tees zur „Frühjahrskur“ und gelten allgemein als stärkend fürs Immunsystem. Das wiederum und ihre Beliebtheit bei Erkältungen hängen mit dem hohen Gehalt an Vitamin C zusammen. Daher ist Hagebuttensaft, -mus oder -tee übrigens unbedingt angesagt für Raucher, die einen besonders hohen Bedarf an diesem Vitamin haben. Für den Tee 2 gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Früchte mit einem viertel bis halben Liter kochend Wasser überbrühen. Der Tee kann lange ziehen, bis zu 15 Minuten, ohne dass der angenehme Rosengeschmack verloren geht. Am Krankenbett, egal ob es um Blasenentzündungen, Erkältungen oder grippale Infekte geht, ist Hagebuttentee zur Stärkung genau das richtige Getränk.

*„Ich kannte einen Stadtpfarrer, der mehr als zwanzig Jahre an jedem Abend eine Tasse Hagebuttentee trank, weil er viel an Griefß und Stein litt, und der einzig durch diesen Tee von seinem Leiden befreit wurde“, schrieb Sebastian Kneipp (1821 – 1897).*

**Tipps am (Weges-)Rande:** Die feinen Härchen an den kleinen Samen in der Frucht dienen jugendlichen Streichspielern als Juckpulver. Wegen dieser unangenehmen Wirkung werden nur die Schalen ohne „Innereien“ für den Teebeuteltee verwendet. Ist hingegen das Wassertreiben gewünscht, verwendet der Hersteller die kleinen Samen mit. Das Vitamin C wird beim Trocknen oder Erhitzen für die Teezubereitung übrigens nicht verletzt, verliert sich jedoch bei langer Lagerung.

**Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.**  
**Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke**  
Abt. Naturheilkunde  
Charité Universitätsmedizin Berlin