

## Die Hagebutte – klein, aber oho!



Wenn der Sommer jetzt in den Herbst übergeht, kann man schon ein wenig wehmütig werden, wenn der Blick beim Spaziergehen oder auf dem Heimweg von der U-Bahn auf die verwelkende Blütenpracht der Rosensträucher fällt. Ein Trost und eine Augenweide sind da jedoch die rot leuchtenden Farbtupfer der Hagebutten, die aus den Blüten der Wildrose (auch Heckenrose, botanisch *Rosa canina L.*) entstehen. Diese weitverbreitete Heilpflanze wächst wild als Strauch am Weg- oder Waldrand [1]. Ihre kosmetische Wirkung und ihre Heilkraft sind altbewährt. Die griechische Mythologie führt die Schönheit der Liebesgöttin Aphrodite auf die rote Frucht der Heckenrose zurück. Zudem wurde die Hagebutte bereits im Mittelalter gegen rheumatische Beschwerden eingesetzt [2]. In der komplementärmedizinischen Versorgung wird die Hagebutte immer noch bei verschiedenen Formen von entzündlichen Gelenkerkrankungen angewendet.

## Gesundheit und Ernährung



Nicht nur in der Kosmetik, auch in der gesundheitsbewussten Ernährung und im medizinischen Bereich gewinnt die Hagebutte immer mehr an Bedeutung, da ihr zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden [3, 4]. Einige Forschergruppen konnten inzwischen die positiven Auswirkungen der Hagebutte auf Gelenkschmerzen oder Morgensteifigkeit bestätigen [5, 6]. Da diese Beschwerden zu den Nebenwirkungen einer östrogenhemmenden Therapie zählen, könnte der Hagebutte eventuell ein Platz in der Tumorbegleittherapie winken. Betroffene Patientinnen, die sie im Rahmen einer komplementärmedizinischen Beratung am Tumorzentrum München anwenden, berichten diesbezüglich immer wieder von guten Erfahrungen. Für einen gezielten Einsatz sind allerdings noch weitere Studien nötig, insbesondere mit Tumorpatientinnen.

Hagebutten enthalten als bioaktive Inhaltsstoffe vor allem Vitamin C (Ascorbinsäure), Carotinoide und Polyphenole. All diese Inhaltsstoffe können antioxidativ wirken. Das heißt, sie können freie Radikale und Nitrosamine inaktivieren und so den Körper vor oxidativem Stress und eventuell sogar vor Krebs schützen [7]. Der Ascorbinsäuregehalt dieser kleinen roten Früchte ist so hoch, dass der Tagesbedarf an Vitamin C von 100 mg bereits in 9 g Hagebutte enthalten ist. Zum Vergleich: für dieselbe Menge an Vitamin C müsste man 800 g Äpfel, 450 g Sauerkraut oder 160 g Zitrone zu sich nehmen [8]. Während einer Krebstherapie ist zu beachten, dass die Wirkung von manchen Zytostatika durch zu hohe Dosen an Vitamin C reduziert werden kann [9]. Tumorpatienten sollten die Hagebutte demnach nur in Rücksprache mit dem Arzt einsetzen.

## In der Küche



Hagebutten werden am häufigsten in Form von Mus, Marmelade, Tee oder Fruchtsaft verzehrt [3]. Die Früchte pflückt man am besten selbst. Der aufmerksame Spaziergänger findet

sie zwischen September und November in den Gärten und Hecken. Die Früchte sollten eine satte rote Farbe haben und noch fest sein, dann ist der Vitamin-C-Gehalt am höchsten.

Bei der Verarbeitung der Hagebutte muss beachtet werden, dass Vitamin C bei zu hohen Temperaturen zerfallen kann. Auch eine langfristige Lagerung wirkt sich negativ auf den Vitamin-C-Gehalt aus [10]. Da die Hagebutte ausgesprochen viel Vitamin C enthält und die mittleren Verlustwerte bei der Zubereitung etwa 30% betragen [9], wird mit dem fertigen Produkt immer noch ein ansehnlicher Beitrag zur Vitamin-C-Versorgung geleistet. Anders als die Ascorbinsäure wird das in der Hagebutte enthaltene Carotinoid Lykopen ähnlich wie bei der Tomate durch Kochen in eine biologisch wirksamere Form umgewandelt [10]. Der positive Effekt auf die Gesundheit ist deshalb auch nach der Verarbeitung der Früchte, zum Beispiel zu Marmelade, durchaus gegeben.



Die älteste Form der Konservierung ist das Trocknen. Hierzu werden die Hagebutten in der Sonne, über dem Kamin oder auf einem Backblech im Backofen ausgebreitet. Die Temperaturen sollten aufgrund der oben genannten Hitzelabilität von Vitamin C nicht zu hoch sein. Die getrockneten Früchte können dann zur Zubereitung von Tee oder als Zutat fürs Müsli verwendet werden.

Viel Spaß beim nächsten Spaziergang in der Farbenpracht des Herbstes. Schärfen Sie Ihren Blick für die zweite Lebensphase der Rose und halten Sie Ausschau nach den kleinen roten Früchten, die es in sich haben!

### **Quellenangaben:**

- [1] **J. Bielenberg:** Arthrose – Hagebutte auf dem Prüfstand, Pharmazeutische Zeitung, 2007 (6).
- [2] **C. Chrubasik et al.:** A One-year Survey on the Use of a Powder from *Rosa canina* lito in Acute Exacerbations of chronic pain., *Phytother. Res.*, 2008 22(9), p. 1141–1148.
- [3] **O.Sagdic et al.:** Bioactive and rheological properties of rose hip marmalade, *J Food Sci Technol*, 2015 52(10), p. 6465–6474.
- [4] **I. Marmol et al.:** Therapeutic Applications of Rose Hips from Different *Rosa* Species, *Int J Mol Sci.*, 2017 18(6), p. 1137.
- [5] E. Rein et al.: A herbal remedy, Hyben Vital (stand. powder of a subspecies of *Rosa canina* fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis—a double-blind, placebo-controlled, randomised trial, *Phytomedicine.*, 2004 Jul 11(5), pp. 383-91.
- [6] **S. Willich et al.:** Rose hip herbal remedy in patients with rheumatoid arthritis – a randomised controlled trial, *Phytomedicine*, 2010 17(2), pp. 87-93.
- [7] **X. Gao et al.:** Evaluation of antioxidant activities of rosehip ethanol extracts in different test systems,

J Sci Food Agric, 2000 (80), p. 2021-2027.

[8] **H.-K. Biesalski, P. Grimm und S. Nowitzki-Grimm:** Taschenatlas der Ernährung, Thieme Verlag, 2015, 6. Aufl.

[9] **H. Bertz und G. Zürcher:** Ernährung in der Onkologie – Grundlagen und klinische Praxis, Schattauer Verlag, 2014, 1. Aufl.

[10] **S. Knasmüller:** Krebs und Ernährung, Risiken und Prävention – wissenschaftliche Grundlagen und Ernährungsempfehlungen, Thieme Verlag, 2014, 1. Aufl.

---