

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 9

Artikel: Hagebutte : gesundes Multitalent
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062259>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hagebutte – gesundes Multitalent

Die Früchte von *Rosa canina* sind ein vitaminreiches Wildobst und traditionelles Hausmittel. Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zur Wirkweise?

Text: Andrea Pauli

Leuchtend orangerot recken sie sich am dornigen Rosenstrauch, prallvoll mit guten Inhaltsstoffen: Hagebutten, die Früchte verschiedener wild wachsender Rosenarten, besonders der Hundsrose (*Rosa canina*). In der klassischen Naturheilkunde kommen sie als Extrakt oder Pulver zum Einsatz. Letzteres wird meist aus den Schalen und Samen der Früchte hergestellt. Geschätzt sind Hagebutten bereits seit der Antike; so empfahl sie Hippokrates als stärkendes und entzündungshemmendes Mittel. Als Teeaufguss wurde Hagebutte im Mittelalter zur Behandlung von Erkältungen, rheumatischen Erkrankungen und Darmbeschwerden verwendet. Gerne setzte man sie auch als Medizin zum Ausschwemmen und Entgiften ein. Ein breites Anwendungsspektrum hat die Hagebutte bis heute.

Was steckt drin?

Die zierlichen Früchte enthalten erstaunlich vielfältige Nährstoffe. Neben reichlich Vitamin C (stärkt die Abwehrkräfte) auch Pro-Vitamin A (Beta-Carotin, wichtig für unsere Sehkraft); ausserdem die Vitamine B1 bis B6, E und weitere, sowie Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen etc. Fürs Wohlbefinden interessant sind auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide (z.B Lycopin), Flavonoide oder Galaktolipide. Aus der Fülle dieser Inhaltsstoffe leiten sich Effekte der Hagebutte für die menschliche Gesundheit ab.

Hilfreich bei Arthrose-Beschwerden?

Studien zur Wirkung eines standardisierten Pulvers aus Hagebutten mit Kernen wurden in den 2000er-Jahren in Norwegen und Dänemark durchgeführt. «In der ersten wurden 100 Patienten mit arthrotischen Hüft- und Kniegelenken vier Monate lang zweimal täglich entweder mit Placebo oder 2,5 Gramm des Hagebuttenpulvers behandelt. In der zweiten Studie erhielten 112 Arthrose-Patienten drei Monate lang entweder Placebo oder 5 Gramm des Präparats», berichtet die «ÄrzteZeitung». Fazit: Bei zwei Dritteln der Patienten nahmen die Schmerzen deutlich ab, und die Beweglichkeit der Gelenke verbesserte sich. In einer der beiden Studien ging auch der Schmerzmittelverbrauch um die Hälfte zurück. Die entzündungs- und schmerzhemmende sowie antioxidative Wirkung wird unter anderem einem Galaktolipid* (fettlösliche Substanz) zugeschrieben, das dänische Wissenschaftler entdeckt hatten. Es wirkt sich positiv auf die Funktion der Leukozyten aus, welche bei einer Arthrose Entzündungen und Gewebeschäden verursachen können. Die Forschungsdaten weisen zudem darauf hin, dass das

*Galaktolipid ist nur wirksamkeitsmitbestimmend und nicht der Wirkstoff. Der Wirkstoff setzt sich aus vielen Inhaltsstoffen zusammen, weshalb die Ergebnisse mit einem bestimmten Produkt nicht auf andere Produkte übertragen werden können.

bei den Studien eingesetzte Hagebuttenpulver (*Rosa canina lito®*) antioxidativ und membranstabilisierend wirke und so den Aufbau und Zerfall des Knorpelgewebes günstig beeinflusse.

Ermuntert von diesen Resultaten bei Gelenkschmerzen, ging Prof. Sigrun Chribasik, Leiterin des Schwerpunkts Phytotherapie beim Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg, in einer Studie der Frage nach, ob ein Pulver aus Hagebutteneschalen und Samen auch Effekte auf chronische behandlungsbedürftige Rückenschmerzen hat. (Ein Pulver aus Hagebutteneschalen war nicht wirksamer als das Pulver aus den ganzen Hagebutten.) Im Verlauf von 18 Wochen gingen bei zwei Dritteln der Teilnehmenden die Schmerzen um mehr als 50 Prozent zurück.

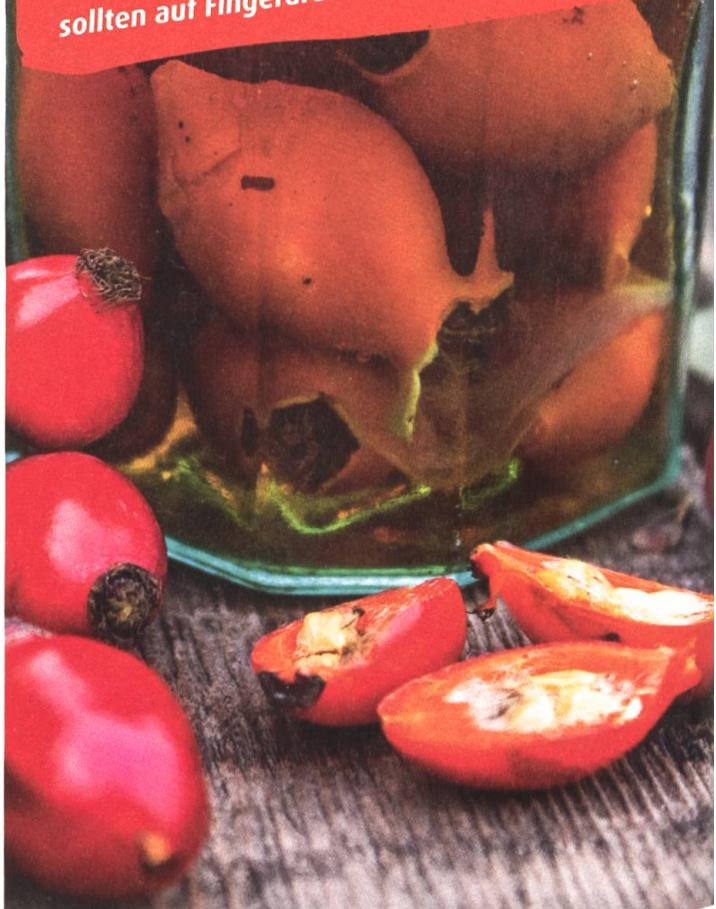
Wirksam für Magen, Niere, Darm?

In einer zusammenführenden Studie wurde eine Vielzahl von Untersuchungen zur Hagebutte weltweit unter die Lupe genommen. Dabei deutete sich an, dass sich das Pulver der Frucht womöglich als Cholesterinsenker eignen könnte. Dank seiner probiotischen Wirkung könnte es auch das Immunsystem stärken. Zudem scheint es bei Reizdarm und als Schutz vor Magengeschwüren einsetzbar. Die pektinhaltigen Früchte können den Stuhlgang fördern. Hagebutte kann vermutlich zur Entspannung der glatten Darmmuskulatur beitragen. Neben der entzündungshemmenden Wirkung auf die sensiblen Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes haben Hagebutten auch adstringierende (zusammenziehende) und entkrampfende Eigenschaften.

Eine harntreibende, entwässernde Wirkung von Hagebutten wird noch weiter erforscht; erste Hinweise dazu gibt es bereits. In der Volksmedizin gilt die Hagebutte seit jeher als gutes Mittel bei Nieren- und Blasenbeschwerden. Da die Pflanze harntreibende Flavonoide enthält, lässt das einen realen Effekt vermuten.

Eine erste Studie liefert Hinweise auf das Potenzial von Hagebuttenpulver in der Vorbeugung von Harnwegsinfekten nach einem Kaiserschnitt, wenn die Gebärende mit einem Blasenkatheter versorgt wird. Bislang wurde in solchen Fällen zur prophylakti-

Hagebutten im Spätherbst ernten; die Früchte sollten auf Fingerdruck leicht nachgeben.



chen Gabe von Antibiotika geraten. In Zellversuchen zeigte sich die Hundsrose hinsichtlich der Hemmung des Bakterienwachstums, insbesondere des Bakteriums *Escherichia coli*, als effektiv, berichtet die Carstens-Stiftung.

Weitere Forschung erwünscht

Kritiker der durchgeföhrten Hagebutten-Studien bemängeln allerhand «methodische Schwierigkeiten». Wichtig zu wissen ist auch, dass der Wirkstoff, der in den skandinavischen Untersuchungen eingesetzt wurde, produktspezifisch ist – die dänischen Ergebnisse können folglich nicht einfach auf andere Hagebuttenpulver oder -produkte übertragen werden. Gleichwohl darf man die Erkenntnisse mit einem gewissen Optimismus betrachten – sie scheinen das zu untermauern, wovon man in der Volksheilkunde schon lange ausgeht. Die an den Studien beteiligten Forscherinnen und Forscher betonen selbst, dass es weitere, umfangreichere Untersuchungen mit belastbaren wissenschaftlichen Daten braucht. •

Hagebuttentee

- * Früchte waschen, Stiele und Blütenansätze entfernen.
- * Halbieren, Samen mit Härchen entfernen (am besten gegen Juckreiz Haushaltshandschuhe tragen).
- * Nach dem Ausschaben die Schalen abspülen.
- * Hagebutten schalen an einem warmen Ort mehrere Tage komplett durchtrocknen lassen.
- * Nach Belieben zerkleinern.
- * 2 TL Schalen mit 250 ml Wasser aufkochen. Um den Vitamin-C-Gehalt aus den Hagebutten schalen vollständig in den Tee zu überführen, bedarf es einer Kochzeit von mindestens 30 Minuten.



Hagebuttenmus

- * Früchte waschen, im Topf mit Wasser bedecken und köcheln, bis die Früchte sehr weich geworden sind (20 bis 30 Minuten).
- * Hagebutten und Kochwasser mit einem Mixer pürieren. Dabei so viel zusätzliches Wasser beigeben, dass eine cremige Masse entsteht.
- * Hagebuttenmasse mit einem Spachtel nochmals durch ein feines Sieb streichen, damit alle Kerne und Härchen entfernt sind.
- * Mus nach Belieben süßen und warm verzehren.

Gut gepflegt mit Hagebuttenöl

Aus den Kernen der Früchte verschiedener Wildrosen wird Hagebuttenöl gewonnen und kalt gepresst, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Das Öl kann hellgelb bis orangerot sein. Es enthält Frucht- und Ölsäuren, Mineralstoffe, Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe und ist für medizinische ebenso wie für kosmetische Zwecke geeignet.

Dank der ungesättigten Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolsäure ist das Öl für jeden Hauttyp geeignet. Eingesetzt wird es bevorzugt bei rissiger, trockener,



schuppiger Haut. Angenehm wirkt es besonders bei Verletzungen im Mundraum; es fördert die Regeneration der Mundschleimhäute.

Der enthaltene Pflanzenfarbstoff Lycopin wirkt antioxidativ und schützt die Hautzellen vor freien Radikalen, d.h. vor den Ursachen vorzeitiger Hautalterung.

Hagebuttenöl soll die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut erhöhen. Es zieht schnell ein, ohne ölige Rückstände zu hinterlassen.