



## Hagebutte

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.

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.

**Übrigens:** Die feinen Härchen an den kleinen Samen in der Frucht dienten 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.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)