

## Fruchtrose/Hagebutte

Helga Buchter-Weisbrod

Hinter dem Begriff Fruchtdrosen verbergen sich verschiedene Rosenarten, deren Früchte (Hagebutten) sich verwerten lassen. Meist handelt es sich um Wildrosen, es gibt aber auch spezielle Züchtungen für die Hagebutten-Gewinnung. Die wichtigsten Fruchtdrosen-Arten sind Alpenrose, Apfelrose, Bibernellrose, Hundsrose, Kartoffelrose, Weinrose und Pillnitzer Vitaminrose.

### Alte Nutzpflanze

Hagebuttenfunde bei den Pfahlbauten am Bodensee belegen, dass die Früchte der Wildrosen seit langem genutzt werden. Heute sind fast nur noch die Verwertungsprodukte Hagebutten-Tee und Hägenmark (Hagebuttenmus) bekannt. Wildrosen sind vor allem in der Kosmetik neu ins Blickfeld gerückt, Pflegeserien mit Wildrosenöl erfreuen sich besonders großer Nachfrage.

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe des Fruchtdmarkes zeigt, dass nicht nur die Rosenblüten zum Wertvollsten gehören, was die Natur bietet. Außer den geradezu sagenhaften Vitamin-C-Gehalten liefern Hagebutten hohe Mengen an bioaktiven Substanzen wie Lycopin. Wenig bekannt ist kaltgepresstes Hagebuttenkernöl. Es wirkt auffallend gut bei Brandwunden und allgemeinen Narberrückbildung. Es ist aber auch als Lebensmittelöl sehr wertvoll aufgrund der vielen essenziellen Fettsäuren.

### Heilpflanze

Plinius Secundus der Ältere beschrieb in seiner Naturkunde die heilenden Kräfte der Wildrosenwurzel gegen den Biss tollwütiger Hunde. Weitere Heilkräfte wurden der Hundsrose seit Alters her zugeschrieben. Karl der Große befahl sogar den Wildrosenanbau zu medizinischen Zwecken. Im Lexikon des Mittelalters ist Rosa rubiginosa, die wilde Weinrose, als "Pflanze gegen den Tod" verzeichnet. Samen, Saft und Wurzeln wurden eingesetzt. Walafrid Strabo auf der Reichenau und Hildegard von Bingen beschrieben ebenfalls Heilanwendungen der Wildrose. Sebastian Kneipp empfahl Hagebuttenaufkochungen bei Nieren- und Blasenleiden. Sie sollen auch sehr wirksam bei Magenkrämpfen helfen. In Chile gilt Kaffee aus vorsichtig gerösteten Hagebuttenkernen als bewährtes Mittel gegen Magenschleimhautentzündungen.

### Fruchtdmark

Hagebutten enthalten neben sehr vielen Pektinen und Karotenen auch reichlich Zucker. Dass das Fruchtdfleisch dennoch säuerlich schmeckt, liegt mit am extrem hohen Vitamin-C-Gehalt. Die bisher höchsten gemessenen Werte erreichen 3500 mg Vitamin C/100 mg Frischsubstanz; 10 mal soviel wie bei der Schwarzen Johannisbeere und 50 mal soviel wie bei Zitrone oder Erdbeere. Allerdings fällt es vielen leichter 500 g Erdbeeren zu essen als auch nur 20 g Fruchtdrosen.

Je nach Wildrosenart, Standort und Reifegrad liefern Hagebutten zwischen 400 und 3000 mg Vitamin C. Die Kombination mit weiteren hochwertigen Inhaltsstoffen scheint Ursache zu sein, dass die Vitamine der Hagebutte selbst bei Erwärmung auffallend stabil sind. Die meisten Fruchtdrosen reifen Ende September bis Mitte Oktober. Den höchsten Vitamingehalt haben die Früchte kurz vor der Vollreife. Überreife, bereits weiche oder einer Frostnacht ausgesetzte Hagebutten bieten deutlich weniger Vitamine.

### 100 g frische Hagenbutter enthalten:

Energie	kcal/kJ	100/418
Wasser	g	50
Kohlenhydrate	g	21
Eiweiß	g	4
Rohfaser	g	22
davon Pektin	mg	3,2
Karotene	mg	3,6
Vitamin C	mg	400-3000
Vitamin B1	mg	0,06
Vitamin B2	mg	0,07
Vitamin B3	mg	1,5
Vitamin B5	mg	0,5
Vitamin B6	mg	0,05
Vitamin E	mg	4,2
Kalium	mg	290
Magnesium	mg	100
Kalzium	mg	260
Phosphor	mg	260
Eisen	mg	0,5

Helga Buchter-Weisbrodt

[www.oug.de](http://www.oug.de)