

Hagebutte

Die heimische Vitaminquelle



Heilpflanzen neu entdeckt – Band 5

Clara Linden

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT

Band 5

Hagebutte

Die heimische Vitaminquelle

Clara Linden

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Clara Linden

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autorin: Clara Linden

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

TEIL I

Warum unser Körper heute Schutz braucht

Die Frucht, die jeder kennt – und kaum einer versteht

Es ist einer dieser Novembertage, die nicht entscheiden können, was sie sein wollen. Der Himmel hängt tief, das Licht ist dünn und grau, die Bäume haben längst aufgehört, Blätter zu tragen. An einem solchen Tag spazieren Sie einen Feldweg entlang, den Kragen hochgestellt, den Gedanken irgendwo zwischen Einkaufsliste und dem, was Sie abends kochen wollen. Dann sehen Sie es.

Rot. Leuchtendes, fast lackhaftes Rot.

An der Hecke zu Ihrer Linken hängen sie in Trauben: kleine, ovale Früchte, die brennen wie kleine Feuerpunkte gegen das Grau des Himmels. Kein Laub mehr um sie herum, keine Ablenkung. Nur dieses Rot. Die Hagebutten haben gewartet, bis alles andere gegangen ist – und jetzt gehört die Bühne ihnen.

Sie bleiben stehen. Vielleicht greifen Sie nach einer. Die Haut ist glatt, etwas gewachst, fest unter den Fingern. Ein Duft steigt auf, leise und süßlich, mit einer Spur Säure. Sie kennen das. Sie haben das als Kind schon gekannt. Und genau hier, genau in diesem Moment, beginnt die Geschichte dieses Buches.

Was wir zu wissen glauben

Die Hagebutte ist eine der wenigen Heilpflanzen, die in Deutschland keiner Erklärung bedarf. Sie wächst an fast jedem Waldrand, in jedem Stadtpark, an Autobahnböschungen und Gartenhecken. Wer in den 1960er, 1970er oder 1980er Jahren aufgewachsen ist, hat Hagebuttentee aus Schulkantinen-Thermoskannen getrunken. Wer Großeltern auf dem

Land hatte, kennt den Geruch von Hagebuttenkonfitüre, der sich in Herbstküchen festsetzte wie ein warmes Versprechen.

Hagebuttentee. Vitamin C. Erkältungsschutz.

Diese drei Worte gehören für die meisten Menschen untrennbar zusammen. Man fragt nicht weiter. Man weiß es einfach. Die Hagebutte ist das Vitamin C der Hecke, die heimische Antwort auf die Zitrone, der Erkältungsschutz der armen Leute – damals, als Zitrusfrüchte noch Luxus waren, als man nicht einfach in den Supermarkt gehen und sich Orangensaft kaufen konnte.

Das ist keine Legende. Das stimmt. Die Hagebutte enthält tatsächlich erhebliche Mengen Vitamin C – und dieser Umstand hat in der Nachkriegszeit in Deutschland echte Bedeutung gehabt. Wenn Zitrusfrüchte knapp waren, waren die roten Früchte an den Hecken keine Dekoration, sondern Nahrungsergänzung im wörtlichen Sinne. Großmütter, die Hagebuttentee kochten, hatten gute Gründe dafür.

Aber.

Wer glaubt, eine Pflanze zu kennen, hört auf, sie zu verstehen. Das ist die freundliche Falle, in die wir mit der Hagebutte tapen. Wir haben sie eingeordnet. Wir haben ihr einen Platz im mentalen Regal gegeben: Hagebuttentee, Vitamin C, Erkältung, fertig. Und dann schauen wir nicht mehr hin.

Dieses Buch bittet Sie, noch einmal hinzuschauen.

Die Pflanze, die nicht fragt, ob man sie bemerkt

Botanisch gehört die Hagebutte zur Gattung *Rosa* – sie ist, buchstäblich, eine Wildrose. Nicht die gezüchtete Gartenrose, die nach Dutzenden von Kriterien selektiert wurde, nicht die Hybridtee-Rose aus dem

Blumenladen. Die Hagebutte ist ihr ungezähmter Vorfahre: stachelig, ausdauernd, anpassungsfähig an schlechte Böden und raue Lagen, unbeeindruckt von Jahrzehnten menschlicher Gleichgültigkeit.

Rosa canina – so heißt die wichtigste Art für Arzneibuch und Apothekenhandel. Canina: die Hundsrose. Der Name klingt unschmeichelhaft. Er hat in der Botanikgeschichte verschiedene Deutungen: Manche sehen darin die alte Vorstellung, dass die Pflanze gegen Hundebisse helfen könnte. Andere interpretieren ihn schlicht als „gemeine“, also gewöhnliche Rose – die Rose, die niemand besonders aufregend findet.

Die Hundsrose interessiert das nicht. Sie wächst.

Sie wächst an Hecken und Waldrändern, auf Magerwiesen und Böschungen, in Parkanlagen und an Straßenrändern. Ihr Verbreitungsgebiet reicht von Nordafrika und den Azoren über ganz Europa bis nach Zentralasien und Pakistan. In Deutschland ist sie weit verbreitet und kommt in nahezu jedem Bundesland vor. Sie ist nicht gefährdet, nicht selten, nicht exklusiv. Sie ist einfach da.

Und genau das macht sie zu einer der interessantesten Pflanzen dieses gesamten Buches.

Das Paradox der Vertrautheit

Denken Sie kurz an die anderen Pflanzen dieser Buchreihe.

Der Sanddorn – eine Küstenpflanze, die in deutschen Supermärkten lange als Exot galt, mit leuchtend orangefarbenen Beeren und einem Vitamin-C-Gehalt, der selbst Fachleute verblüfft. Aronia – die dunkle Kraftbeere aus Nordamerika, die nach Kaffee-Tannin schmeckt und kaum jemanden gleichgültig lässt. Die Wildheidelbeere – intensiver, wilder, farbkräftiger als ihre kultivierte Cousine. Holunder –

allgegenwärtig, vertraut, aber mit einer chemischen Komplexität, die kaum jemand erwartet.

Alle diese Pflanzen hatten etwas Überraschendes, etwas Fremdes oder Unterschätztes, das es zu entdecken galt.

Bei der Hagebutte ist das Paradox ein anderes. Hier ist die Pflanze selbst nicht fremd. Sie ist nicht exotisch und nicht selten. Die Überraschung steckt nicht in der Pflanze – sie steckt in dem, was wir über sie zu wissen glauben.

Wir kennen die Hagebutte. Das ist das Problem. Denn wer etwas kennt, neigt dazu, aufgehört zu haben, es zu befragen.

Was wäre, wenn die Eigenschaft, für die die Hagebutte berühmt ist – der Vitamin-C-Gehalt, der Erkältungsschutz, die klassische Hausmittel-Rolle – gar nicht das wissenschaftlich Interessanteste an ihr wäre? Was wäre, wenn die beste klinische Evidenz, die wir inzwischen für diese Pflanze haben, für etwas ganz anderes gilt?

Für etwas, an das die wenigsten Menschen denken, wenn sie diese leuchtend roten Früchte an der Herbsthecke sehen.

Eine Pflanze, zwei Welten

Die Hagebutte ist eine Pflanze mit einem doppelten Leben – und das in einem sehr wörtlichen, botanischen Sinne.

Was wir „Hagebutte“ nennen, ist botanisch gesehen gar keine echte Frucht. Es ist eine sogenannte Scheinfrucht, ein fleischig gewordener Blütenboden, den Botaniker Hypanthium nennen. In diesem roten Achsenbecher, so die Fachbezeichnung, sitzen die eigentlichen Früchte: kleine, harte, behaarte Nüsschen, die Achenen. Und in diesen Nüsschen stecken Samen.

Schale und Samen – das sind in der Hagebutte zwei verschiedene Welten.

Die Schale ist das, was die meisten Menschen kennen: die rote, fleischige Hülle, aus der man Tee kocht oder Konfitüre macht. Sie enthält Vitamin C, Carotinoide, Polyphenole, organische Säuren. Sie ist die klassische Teedroge, das Hausmittel, die Kindheitserinnerung.

Die Samen sind das, was kaum jemand bedenkt. Aus ihnen wird ein Öl gepresst, das in der Kosmetikindustrie seit Jahren geschätzt wird. Und die Frucht als Ganzes trägt möglicherweise – das ist die Hypothese, die die Arthrose-Forschung beschäftigt – einen Stoff, der für die stärkste klinische Evidenz der gesamten Hagebutte verantwortlich ist. Ein Galactolipid mit dem Namen GOPO, das in Laborexperimenten gezeigt hat, dass es die Wanderung von Entzündungszellen hemmen kann.

Dazu mehr in den Kapiteln über die Arthrose-Studien. Hier, in diesem einleitenden Kapitel, genügt die Feststellung: Die Hagebutte ist nicht ein Ding. Sie ist mindestens zwei.

Die Geschichte der roten Heckenfrüchte

Die Hagebutte hat eine lange Geschichte in der europäischen Heilkunde. Hildegard von Bingen, die mittelalterliche Benediktiner-Äbtissin, deren Werk *Physica* eines der bedeutendsten Dokumente der mittelalterlichen Kräuterheilkunde ist, beschrieb eine Zubereitung aus Hagebutten, Blättern und Honig bei Lungenbeschwerden. Das ist echter historischer Beleg – keine Marketingerfindung, kein nachträglich aufgebauschter Mythos.

In der deutschen Volksmedizin des 19. und frühen 20. Jahrhunderts waren Hagebutten allgegenwärtig: als Teedroge, als Marmeladengrundlage, als Hustenmittel für Kinder. Die besondere

Bedeutung kam dann in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts – in Krisenzeiten, als Zitrusfrüchte für viele Menschen schlicht nicht zu haben waren. Hagebutten wuchsen an der Hecke nebenan. Man musste nur hingreifen.

Und dann, 1990, eine Wendung, die das Bild der Hagebutte für eine ganze Ärzte- und Apothekergeneration prägte: Die Kommission E, das damalige Fachgremium zur Bewertung pflanzlicher Arzneimittel in Deutschland, veröffentlichte sogenannte Negativmonographien für Hagebutten, Hagebuttenschalen und Hagebuttenkerne. Das bedeutete: mangelnde Evidenz zum damaligen Zeitpunkt. Keine ausreichenden Belege für die behaupteten Wirkungen.

Das war kein Urteil für die Ewigkeit. Die Kommission E bewertet mit den Daten, die zum jeweiligen Zeitpunkt vorliegen. Und was dann kam, war überraschend: Die klinischen Studien, die in den 2000er Jahren für die Hagebutte durchgeführt wurden, untersuchten nicht Erkältungen und Vitamin C. Sie untersuchten Gelenkschmerzen.

Warholm 2003. Rein 2004. Winther 2005. Meta-Analysen, die diese Studien zusammenfassten und zu dem Schluss kamen: Die Effekte sind real, auch wenn sie als „klein bis moderat“ eingestuft werden.

Die bekannteste Hausapotheken-Pflanze der Nachkriegszeit hatte ein zweites Leben begonnen.

Was dieses Buch Ihnen zeigen will

Dieses Buch ist kein Versprechen. Es behauptet nicht, dass die Hagebutte Arthrose heilt, Erkältungen verhindert oder die Haut um zehn Jahre verjüngt. Solche Versprechen wären nicht nur unehrlich – sie wären der Pflanze gegenüber ungerecht. Die Hagebutte braucht keine Übertreibung. Die Wahrheit ist interessant genug.

Was dieses Buch tut: Es betrachtet die Hagebutte ehrlich. Es schaut sich an, was die Pflanze enthält, wie diese Inhaltsstoffe in Körpern wirken könnten, welche Studien mit welchen Zubereitungen gemacht wurden, was die Ergebnisse bedeuten – und was sie nicht bedeuten.

Es nimmt die Kindheitserinnerung ernst, ohne darin kleben zu bleiben. Es anerkennt die Volksmedizin, ohne sie romantisch zu überhöhen. Und es erzählt die Geschichte einer Pflanze, die deshalb so wenig überrascht, weil sie so vertraut ist – und die deshalb so viele Überraschungen in sich trägt.

Sie werden lernen, warum ein Teeaufguss und ein standardisiertes Pulver aus Schale und Samen phytochemisch grundverschiedene Produkte sind. Warum frische Hagebutten viel mehr Vitamin C enthalten als getrocknete Teeware – und was das für den Kauf bedeutet. Warum die kleinen Innenhaare der Frucht, das berühmte Juckpulver aus Kindertagen, für Arzneidrogen eine ernsthafte Qualitätsanforderung sind. Und warum eine Pflanze, für die Deutschland 1990 noch keine ausreichende Evidenz sah, zwanzig Jahre später in mehreren randomisierten kontrollierten Studien bei Arthrose-Patienten untersucht wurde.

Das sind keine kleinen Geschichten. Das ist die Geschichte einer Pflanze, die wir zu früh für verstanden gehalten haben.

Das Leuchten, das bleibt

Zurück zum Feldweg. Zurück zu dem grauen Novembertag, zu den leuchtend roten Früchten an der Hecke.

Es gibt etwas Trotziges an der Hagebutte. Etwas, das nicht fragt, ob es bemerkt wird. Wenn der Herbst alles andere verblassen lässt, wird sie heller. Wenn der Frost kommt, werden die Früchte weicher und süßer.

Wenn der Winter einzieht, hängen sie noch immer da: tief rot, beständig, unbeeindruckt.

Das ist kein botanischer Zufall. Die roten Früchte sind Nahrungsangebote für Vögel, die Samen weitertragen. Aber als Bild taugt diese Ausdauer trotzdem. Die Hagebutte wächst, wo andere Pflanzen aufgehört haben. Sie trägt Früchte, wenn der Sommer längst vorbei ist.

Und sie hält Überraschungen bereit für alle, die genau hinschauen.

In diesem Sinne: Willkommen bei der Pflanze, die Sie zu kennen glaubten.

Was Sie konkret mitnehmen können

Die Hagebutte ist vertrauter als jede andere Pflanze dieser Reihe. Genau darin liegt die Falle: Vertrautheit schützt nicht vor Irrtum – sie begünstigt ihn. Wer glaubt, etwas schon zu kennen, fragt nicht mehr nach.

Der Vitamin-C-Gehalt stimmt – aber er ist nur der Anfang. Die Hagebutte enthält weit mehr als Vitamin C: Carotinoide, Polyphenole, Galactolipide in der Frucht, ungesättigte Fettsäuren im Samenöl. Jeder dieser Stoffe hat eigene Eigenschaften. Kein einzelner davon ist die ganze Geschichte.

Die bekannteste Verwendung ist nicht die best-belegte. Das ist die zentrale Überraschung dieses Buches: Die stärkste klinische Evidenz für standardisierte Hagebuttenpulver liegt nicht beim Erkältungsschutz, sondern bei Arthrose-Schmerzen. Das widerspricht dem Volksglauben nicht – es ergänzt ihn.

Schale und Samen sind zwei verschiedene Produkte. Der Hagebuttentee aus der Teeküche und das standardisierte Hagebutterpulver aus klinischen Studien haben wenig miteinander zu tun. Welches Produkt für welchen Zweck sinnvoll ist, hängt davon ab, was man erreichen möchte.

Die Hagebutte braucht keine Übertreibung. Weder Heilsversprechen noch romantische Verklärung tun ihr gut. Was ihr gerecht wird, ist ein ehrlicher, neugieriger Blick – wie auf eine alte Bekannte, die man gerade zum ersten Mal wirklich kennenlernt.

Das Rot an der Hecke leuchtet weiter. Es wartet nicht darauf, dass Sie stehenbleiben. Aber wenn Sie es tun, beginnt etwas.

ENDE DER LESEPROBE

Hagebutte – Die heimische Vitaminquelle

WIE GEHT ES WEITER?

Von der kleinen roten Frucht der Wildrose wird viel erwartet: Vitamin-C-Bombe, Gelenkmittel, heimisches Superfood. Doch was davon hält der Prüfung stand? In Band 5 der Reihe „Heilpflanzen neu entdeckt“ nimmt Clara Linden die Hagebutte unter die Lupe:

ruhig, verständlich und ohne Fachchinesisch – und ohne Heilsversprechen. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einer normalen Kollagenbildung für die Haut bei – warum die Hagebutte hier tatsächlich bemerkenswert viel zu bieten hat und was es mit Carotinoiden und Galaktolipiden auf sich hat, wird sorgfältig eingeordnet. Sie erfahren, was die Hagebutte botanisch besonders macht, welche Inhaltsstoffe in ihr stecken und was hinter den vielzitierten Gelenkstudien zu Arthrose und rheumatoider Arthritis wirklich steckt – und wo die Evidenz an ihre Grenzen stößt. Dazu ein praktischer Teil: Tee, Pulver oder Öl – was eignet sich wofür, und worauf kommt es bei Menge und Anwendung an? Und schließlich Rezepte zum Selbermachen – von Hagebuttenmark und -pulver über Tee und Öl bis zu Marmelade. Ein Buch für alle, die Naturgesundheit verständlich erklärt haben möchten – seriös, alltagstauglich und ehrlich statt mit Wundermittel-Versprechen.

HEILPFLANZEN NEU ENTDECKT – die Reihe umfasst 13 Bände.

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com