



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

HAGEBUTTE (rosa rugosa, rosa canina)

Die Hagebutte ist die Frucht der Heckenrose, wobei man hier hauptsächlich zwei Sorten unterscheidet, die Hundsrose (rosa canina) und die Kartoffelrose (rosa rugosa). Beide können aber gleich verwendet werden. Im Handel erhältlich sind Hagebutten sowohl mit Samen wie auch ohne. Als Heilmittel sind die Früchte inklusive der Samen vorzuziehen, da viele der wertvollen Inhaltsstoffe sich gerade in den Samen befinden. Die Inhaltsstoffe sind vor allem Vitamin C, sowie Vitamin A, B1, B2, K und noch einige mehr. Gerade der hohe Vitamin C Anteil macht die Hagebutte zu einem wunderbaren Mittel bei Erkältungen, Grippe, aber auch zur vorbeugenden Stärkung des Immunsystems.

Außerdem können diese wunderschön roten Früchte Ablagerungen aus den Gelenken schwemmen und sind auch hilfreich bei Ängsten. Aus der Farbenlehre weiß man, dass rot aufbauend und kräftigend auf den Organismus, aber auch auf die Seele wirken. Hagebutten, z.B. als Tee zu sich genommen, können daher dazu beitragen, dass Melancholie oder seelische Verstimmungen, die sich gerade jetzt in der Nebelzeit manchmal bemerkbar machen, rasch wieder vergehen. Das Selbersammeln, auch jetzt im November noch möglich, bringt schließlich mit sich, dass man sich im Freien bewegt und die letzten freiliegenden Kräfte der Natur dabei in sich aufsaugt.

Eine ganz besondere "Wohltat" ist die folgende Tee-Mischung: 2 Teile Lindenblüten, 1 Teil Hagebutten (natürlich mit Samen), 1 Teil Kamillenblüten und 1 Teil getrocknete Heidelbeeren. 1 EL dieser Mischung wird mit 1/4l kochendem Wasser übergießen und nicht länger als 1 Minute weiter kochen. Danach abseihen und sobald der Tee Trinktemperatur erreicht hat mit Honig süßen (nicht süßen bei Diabetes). Der Tee muss so warm wie nur möglich getrunken werden. Anschließend sollte man sich gut zudecken und etwas schlafen. Diese Anwendung kann hilfreich sein bei grippalen Infekten, am besten schon bei den ersten Anzeichen einer fiebrigen Erkältung. (Kontaktieren Sie aber im Zweifelsfall auf jeden Fall ihren Arzt!)

Aber für die Hagebutten gibt es auch noch andere schmackhafte Anwendungen: als Marmelade, Likör oder Wein. Und nicht zu vergessen, aus den feinen Haaren im Inneren der Frucht lässt sich Juckpulver herstellen.

Eine, für unsere Zeit eher kuriose, Anwendung gibt es noch: In einem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert wird die Anwendung der getrockneten und pulverisierten Beeren der Heckenrose mit einem Gemisch aus Bärenfett als wirksames Mittel gegen Haarausfall gepriesen.

Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz