



Fräulein
GRÜN

Kräuter- & Pflanzenwelt

HAGEBUTTE

Fructus Cynosbati

FASZINIERENDES

Vitamin C wird bei zu großer Hitze zerstört. Im Hagebuttentee jedoch bleibt das wertvolle Vitamin, das wir bei Erkältungen benötigen erhalten.

SCHÖNHEIT

Hagebuttenöl wirkt stark Hautregenerierend. Eine selbstgemachte Alternative ist eine Hautmaske. Dazu die Früchte ohne Kerne zu einem Mus verarbeiten und gut 1 Stunde auf der Haut ziehen lassen. Die Haut sieht danach sofort viel frischer aus.

Eigenschaften

entzündungshemmend
antioxidativ
schmerzlindernd

Fräulein Grün Tipp

Die Kerne besitzen einen leichten Vanillegeschmack und können entweder zu einem Kaffeeersatz zermahlen oder in einem Teebeutel zu einem Tee gekocht werden.

fest oder weich

Wer eine Hagebuttenmarmelade oder ein Mus zubereitet, sollte den ersten Frost abwarten und dann erst sammeln. Die Früchte sind dann viel süßer. Für einen hohen Vit.C-Gehalt sollten diese aber in festem Zustand – bereits vor dem Frost gesammelt werden.

100

Gramm Frucht

enthalten 300-3000 mg Vitamin C. Und das ist viel mehr als die Zitrone uns schenkt.

Hagebuttentee

1 TL getrocknete oder 2 TL frische zerkleinerte Hagebutten mit 1/4 Liter kaltem Wasser in einem Topf mind.

30 Minuten bis 1 Stunde stehen lassen. Anschließend zum Köcheln bringen und dann zugedeckt 10 Minuten im Topf ziehen lassen. Damit die feinen juckenden Härchen beim Trinken nicht stören, alles durch ein feines Sieb abseihen.

2

Studien haben bereits die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung bei Arthrose-Patienten gezeigt. Die Einnahme von Hagebuttenpulver hat zudem auch die typische Morgensteifigkeit verringert. Das macht die Hagebutte zu einer der besten Heilpflanzen bei Arthrose.

