

Rotes Wunderwerk!

Verzehrt man sie frisch gepflückt am Weihnachtsabend, so bleiben Krankheiten ein Jahr lang fern. Auch sollen die roten Früchte vor Blitz und Unwetter schützen... Das legendenumwobene kleine Wunderwerk, Sie ahnen es schon, ist unsere schlichte Hagebutte. Die Sammelfrucht wird vom Spätherbst bis in den Winter hinein geerntet, oft bleiben die Früchte sogar bis zum Frühling am Strauch und sind über den gesamten Zeitraum problemlos genießbar.



Hagebutten sind überdurchschnittlich reich an Vitamin C. Die Angaben variieren zwischen 400 und 1500 mg/100 g frischer Früchte! In allen Fällen ist es deutlich mehr als bei den berühmten Zitrusfrüchten. Sie enthalten aber auch Vitamin B-Komplexe, Fruchtsäure und wichtige Mineralstoffe. Doch vor allem wegen des Vitamin C-Gehalts werden Hagebutten als perfekte Nahrungsergänzung vor dem Winter eingesetzt. Sie stärken das Immunsystem und regen die Abwehrkräfte an. So schreitet man widerstandsfähig in die kalte Jahreszeit hinein und bietet kaum Angriffsfläche für Viren und Infekte.

Dies gilt für Menschen und Hunde zugleich und neben dem Einsatz bei Erkältungs- und Infektionskrankheiten, leisten die Hagebutten in allen Situationen, bei denen das Immunsystem geschwächt ist, hervorragende Dienste.

Der Hagebutte (samt ihrer Kerne) wird eine leicht harntreibende Wirkung zugeschrieben, weshalb sie auch bei chronischen Nieren- und Blasenleiden helfen kann.

Für den Hund sollte natürlich wegen des Zuckergehalts keine Marmelade gekocht werden. Geeignet sind Mus aus gekochten Früchten oder auch Aufgüsse. Das Mus kann man einfrieren, die frischen Früchte können bei 40° im Ofen getrocknet und somit haltbar gemacht werden. Die Frucht ist ziemlich widerstandsfähig, ihr Vitaminanteil wird durch das Kochen kaum zerstört. Ob mit oder ohne Kern (genauer gesagt: „Nüsschen“), darüber wird oft gestritten.

Wenn manche das Entkernen der Hagebutten als entspannende Abendbeschäftigung empfinden, so scheuen viele diese mühsame Arbeit. Ich auch. Und da Hagebuttenpulver üblicherweise aus Frucht und Kerne hergestellt werden, bekommen meine Hunde die ganze Frucht püriert ins Futter. Bislang ohne Beschwerden. Manche Hunde pflücken die roten Früchte sogar selbst von den Sträuchern! Haben Sie einen solchen Selbstversorger zuhause? Achten Sie bitte darauf, dass ausreichend Hagebutten in der Natur bleiben, da sie auch den Vögeln eine wichtige und leicht zu findende Nahrung bieten.

Eine gesunde Winterzeit wünschen
Anne, Kashem und Pablo
anne.sasson@gmx.de

PS: skandinavische Forschungsgruppen haben standardisiertes Hagebuttenpulver erfolgreich bei Arthrose eingesetzt. Diese Wirkung ist allerdings nicht mit Marmelade oder Tee zu erzielen...