



# Katjas Natur-Apotheke

## Hunds-Rose [ROSA]

Kräuterexpertin Katja von Lipinski ist auch im Herbst oft draußen in der Natur. Ihr großes Kräuterwissen gibt sie in Seminaren weiter.



Hagebutten sind kleine Vitaminbomben, die ich gern zu einem Mus verarbeite. Was viele nicht wissen, aus den Kernen kann ein Nieren- und Blasentee zubereitet werden.

### Ernte-Tipp

Im Herbst und Winter nasche ich die Hagebutten während eines Spazierganges gern direkt vom Strauch: Hagebutte abbrechen, mit einem Biss vorsichtig öffnen, dann teilen und die juckenden Kerne gründlich entfernen. Die Schale schmeckt frisch, fruchtig und leicht säuerlich.



## Pflegender Ölauszug

wundheilend, zellerneuernd, hautpflegend

**Zutaten:** 1 Handvoll frische oder getrocknete Hagebutten, 50 ml Mandelöl, Einmachglas, Messer, Brett, dunkle Flasche zum Abfüllen, Sieb

**Zubereitung:** Hagebutten klein schneiden und in das Einmachglas geben. Mit dem Mandelöl aufgießen und verschließen. Für eine Woche auf der Fensterbank ausziehen lassen. Danach abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

**Äußere Anwendung:** Haut reinigen, trocknen und dünn mit dem Hagebuttenauszug benetzen. Bei Cellulite das Öl dünn auftragen und leicht einmassieren

### TIPP

Ich verwende lieber getrocknetes Pflanzenmaterial, wenn ich Ölauszüge herstelle. Das senkt das Risiko, dass sich Schimmel bildet. Wenn mit frischem Pflanzenmaterial gearbeitet wird, sollte der Ölauszug täglich vorsichtig geöffnet werden und eventuelles Kondenswasser vom Deckel mit einem sauberen trockenen Tuch abgewischt werden.

Fotos: Katja von Lipinski (9), stock.adobe.com (2)



## Hagebuttenmus

reich an Vitamin C, immunstärkend

**Zutaten:** 2 Handvoll frische Hagebutten, etwas Wasser, flotte Lotte oder Sieb

**Zubereitung:** Hagebutten waschen und ganz in einen Topf geben. So viel Wasser hinzugeben, dass die Früchte gerade so bedeckt sind. Hagebutten für ca. 20 – 30 min leicht köcheln, dabei umrühren und eventuell etwas Wasser nachfüllen. Wenn die Hagebutten weich sind (ähnlich wie eine Pellkartoffel mit der Gabel testen), werden sie durch eine flotte Lotte oder ein Sieb in eine Schüssel gestrichen, um die Kerne zu entfernen. Falls die Fruchtmasse zu hart sein sollte, kann man diese noch einmal mit etwas Wasser lösen, aufkochen lassen und dann durch die flotte Lotte streichen. Heiß in ein Glas füllen.

**Anwendung:** Als Vitaminlieferant kann das Mus zum Käsebrot, als Brotaufstrich oder als Dip verwendet werden. Im Kühlschrank ist es ca. 3 Tage haltbar.



## Tee aus den Kernen

entwässernd, reich an Kieselsäure, bei Rheuma, bei Nieren- und Blasenleiden



**Zutaten:** 2 EL Hagebuttenkerne, 500 ml Wasser

**Zubereitung:** Hagebuttenkerne mit dem Wasser übergießen und über Nacht einweichen lassen. Etwa 20 min leicht köcheln lassen und abseihen.

**Innere Anwendung:** bis zu drei Tassen täglich trinken

### Hagebutten trocknen

Dafür halbiere ich die Früchte und pule die Kerne heraus. Eine knifflige und langwierige Angelegenheit, die sich lohnt. Die Kerne hebe ich für einen Heiltee auf.



### Hunds-Rose (Rosa canina)

Die Hagebutten, die roten Früchte der Rosen, sind reich an Vitamin C, sind immunstärkend und helfen u.a. bei Rheuma. Sie stärken unser Immunsystem, wirken leicht harntreibend und werden bei Erkältungen und Frühjahrsmüdigkeit verwendet. Für den täglichen Haustee werden die nur die Schalen der kleinen Früchte verwendet.

### Standort

Die Hunds-Rose mag sonnige bis halbschattige Standorte. In der Natur trifft man sie an Wegrändern und Böschungen, aber auch in lichten Wäldern an. Sie wird etwa zwei bis drei Meter hoch und breit.

### Pflege

Die sehr genügsame Hunds-Rose wächst auf humosen Böden ebenso wie auf Sand- oder Lehmböden. Nur Nässe verträgt sie nicht. Da die Blüten und Früchte am Vorjahrestrieb wachsen, wird der Rosenstrauch für eine reiche Ernte etwa alle 3 bis 4 Jahre zurückgeschnitten.