



FOTO: © 123RF - MARILYN BARBONE

Hagebutten und Schlehen

Kleine Vitaminbomben zwischen dornigen Zweigen

Wenn die Herbststürme Bäume und Sträucher längst entlaubt haben, halten sie sich immer noch tapfer an den Zweigen: die leuchtend roten Hagebutten und die tief dunklen Schlehen. Dass sie am Beginn des Winters schon einige frostige Nächte überstanden haben, macht sie umso süßer und für uns erst richtig genießbar.

■ TEXT: DR. SUSANNE JÄGER
BERATUNG: DR. GEBHARD BREUSS

Heckenrosen und Schlehdornbüsche wachsen wild an Waldrändern, an Fels- und Schutthängen und zwischen Weingärten.

Werden sie als „Hecke“ verwendet, bilden ihre stacheligen Zweige einen natürlichen Schutz gegen Eindringlinge.

Diese Dornen und der verzweigte Wuchs der Sträucher sind für leidenschaftliche Sammler eine Herausforderung.

Handschuhe und Jacken, denen Kratzer nicht schaden, sind sozusagen Pflicht, will man ans Ernten der Früchte gehen. Auch eine Schere ist unverzichtbar.

Hagebutten als wirksame Kraftpakete

Hagebutten enthalten sehr viel Vitamin C und wertvolle Antioxidantien, die die Kerne im Innern der Früchte vor dem Verderben schützen und uns „vor dem Rostig- bzw. Ranzigwerden des Körpers“, wie

es der erfahrene Kneipparzt Dr. Gebhard Breuss sehr anschaulich formuliert. Flavone, Fruchtsäuren und Vitamin B machen Hagebutten zusätzlich, vor allem in Zeiten erhöhter Erkältungs- und Infektionsgefahr, zu einem starken Helfer im Aufbau von Abwehrkräften.



FOTO: © 123RF - TERESA KASPRZYCKA

Roter Tee gegen Erkältung und zur Vorbeugung

Ein Glück, dass der erfrischende, leicht säuerliche „Hätscherl“-Tee auch Kindern gut schmeckt und so bei leichtem Fieber ein ideales Getränk darstellt. In der Apotheke werden die getrockneten, zerkleinerten Fruchtschalen dafür angeboten.

Nicht anders schaut der Teevorrat der Sammler aus. Nur steckt da viel Handarbeit dahinter. Die geernteten Hagebutten werden erst außen, dann, nach dem Aufschneiden, auch innen geputzt. Die Kerne, bzw. Nüsschen sind zu Recht als „Juckpulver“ bekannt, im Tee spielt das „Jucken“ aber keine Rolle.

Nach dem Putzen folgt das Trocknen an einem warmen Ort oder im Backofen bei 30-40°.

Teezubereitung

Zwei gehäufte Teelöffel getrocknete und zerkleinerte Hagebutten mit einem Viertelliter Wasser 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann abseihen.

Hagebuttentee wird übrigens auch bei Blasen- und Nierenleiden eingesetzt.

Kulinarische Genüsse

Hagebutten, frisch geputzt, eignen sich hervorragend für Marmeladen, Fruchtmarmelade und Chutney. Hagebuttengelee passt zu Geflügel und Wild. Gekochte und passierte Hagebutten ergeben, mit etwas Zitronensaft und Obers verfeinert, eine köstliche, wärmende Suppe.

Schlehen, die dunklen „Verwandten“ der Hagebutten

Schlehen zählen ebenfalls zur Familie der Rosengewächse. Der lateinische

„Mit Hagebutten und Schlehen kann man den Erkältungskrankheiten vorbeugen.“

Name „*Prunus spinosa*“ bedeutet stachelige Pflaume. Seine Blüten, die ein wenig nach Bittermandeln riechen, öffnet der Schlehdorn schon sehr früh im Jahr, noch bevor der Strauch Blätter austreibt. Die kleinen, kugeligen Schlehenfrüchte, mit ihrer blauschwarzen Farbe, sind echte

Winterfrüchte. Sie sollten erst nach dem Durchfrieren geerntet werden.

Der Schlehdorn zählt zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt und ist in ganz Europa zu finden. Ihm wird in erster Linie schleimlösende, adstringierende, entzündungshemmende und allgemein stärkende Wirkung zugeschrieben.

Dr. Gebhard Breuss fasst seine Erfahrung mit Schlehen so zusammen:

„Die in den Schlehen enthaltene Säure provoziert den Säure-Basen-Haushalt. Die Nieren sind solcherart gezwungen, vermehrt schädliche Säuren auszuscheiden. Außerdem tragen die Früchte, ähnlich wie die Hagebutten, wirksam zur Vorbeugung gegen die erhöhte Krankheitsanfälligkeit im Winter bei.“

Saft, Marmelade, Schnaps

Getrockneten Schlehen lassen sich, wie die Hagebutten als Tee aufkochen.

Traditioneller Weise haben sie jedoch als Saft, als Marmelade und vor allem als Schnaps einen angestammten Platz im Repertoire der gängigen Hausmittel.



Beschwerden natürlich behandeln

Mit dem nötigen Wissen um die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung mit Heilpflanzen und Hausmitteln können Sie sich eine häusliche Naturapotheke selbst zusammenstellen. Die Autorin gibt in diesem Buch altes Erfahrungswissen preis und verknüpft es mit neuen Erkenntnissen und zahlreichen Tipps zur praktischen Anwendung.

128 Seiten, durchgehend vierfarbig, gebunden
ISBN 978-3-7040-2417-6, € 19,90

Mitglieder erhalten 5% Rabatt auf den Ladenpreis!

Bitte nutzen Sie für Ihre Bestellung den Kupon am Ende des Heftes.

av BUCH



„Schlehenschnaps – ein wohl-schmeckendes Hausmittel.“



FOTOS: © TZBRE - SALLY WALLIS, IVAN KMIT

Während frischer Schlehensaft gerne bei Entzündungen von Mund und Rachen genommen wird, gilt Marmelade als magenstärkende, herb-süße Köstlichkeit, und Schlehenschnaps oder Likör als verdauungsförderndes Wundermittel nach tüppigem Essen.

Schlehenschnaps

Dass Schlehenschnaps ein besonders beliebtes Hausmittel ist, verrät schon die große Zahl an Rezepten, die sich in einschlägigen Ratgebern findet.

Hier ein einfaches Grundrezept:

500 g reife (durchgefrorene) Beeren samt Kern in einem größeren Einmachglas oder einem Krug mit 4 dl kochendem Wasser,

in dem 300-500 g Zucker aufgelöst wurden, übergießen. Die Schlehen sollten dadurch aufplatzen. Wenn das nicht der Fall ist, mit einem Stößel leicht quetschen.

Dann die angesetzten Beeren zudecken und eine Nacht rasten lassen. Anderntags Gewürze – Zimtstange, einige Nelken – zugeben, und mit ca. 1 Liter Gin, Wodka oder Korn übergießen. Gut verschlossen und an einen warmen Ort gestellt, reift nun der Fruchtschnaps, bis er eine tiefrote Farbe annimmt. Das dauert 6-8 Wochen. Gelegentlich darf geschüttelt oder umgerührt werden.

Danach abseihen und gerade recht für Weihnachten als gesundes willkommenes Geschenk in hübsche Flaschen füllen. Wohl bekomm's!

Zusätzliche Infos:

Seiner dunklen Rinde wegen wird der Schlehdorn auch Schwarzdorn genannt. Im Unterschied zum Weißdorn, der eine hellere Rinde besitzt und dessen Blüten erst nach dem Austreiben der Blätter erscheinen. Auch der Weißdorn trägt im Spätherbst noch Früchte, die den Hagbutten ähnlich sehen. Sie schmecken mehlig.

Allerdings ist der Weißdorn – vor allem Blüten und Blätter – der Herzfreund schlechthin. Für Sammler: es gibt keine giftigen Rosengewächse.

Er hilft den Kreislauf zu stabilisieren, unterstützt das „Altersherz“ und wird sogar bei Liebeskummer empfohlen ... ■

LABpen® MED LASER
LASER ZUR THERAPIE UND AKUPUNKTUR

 **TU-Graz GEPRÜFT** **OB ARZT, KLINIK oder PRIVAT**

Anfragen und Bestellungen an:

BEHOUNEK KG
Medizin | Technik | Ärztebedarf
Erzeugung | Vertrieb

A-8010 Graz, Schießstattgasse 6
Tel.+Fax: (03 16) 82 87 68
E-Mail: therapielaser@therapielaser.at
www.therapielaser.at

Hilft bei:
Entzündungen – Schmerzen, Wunden und postoperativer Wundheilung, Ulcus-cruris, Wirbelsäulen-Hüfte-Knie-Gelenkproblemen, Frakturen, Tennisarm, Arthritis – Arthrose, Herpes (Fieberblasen), Herpes-Zoster, Schleimbeutelentzündung, Blutergüssen, Ekzemen, Narbenproblemen, Akupunktur (aseptisch) u. v. m.



Jetzt NEU! Besuchen Sie uns im Online-Shop: www.therapielaser.at

Pflanzliche Badezusätze und Körperpflegeprodukte seit 1878



- Heublumenextrakt
- Naturfichtenextrakt
- Eichenrindenextrakt
- Kamillenextrakt
- Haferstrohextrakt
- Zinnkrautextrakt
- Baldrian-Melissenbad
- Rosmarin-Lavendelbad
- Cordis-Kohlensäurebäder
- Abietin-Fichtennadel
- Badetabletten
- Alpenkräuter
- Badetabletten

Lieferstelle: Österreichische Kneippkuranstalten

www.helfe.com Helfe-Labor, A-6800 Feldkrich, Vlbjg.