

Die Hagebutte – Winterkraft in leuchtendem Rot

Wenn die Landschaft karg wird und viele Pflanzen sich zurückziehen, zeigt die Hagebutte ihre ganze Stärke. Ihre roten Früchte leuchten tapfer durch Frost und Schnee und erinnern daran, dass auch im Winter Kraft zu finden ist. Kein Wunder, dass Sebastian Kneipp diese kleine Naturperle besonders schätzte.

Die Hagebutte – die Frucht der Heckenrose – ist reich an Vitamin C, und zwar in einer Konzentration, die kaum eine andere heimische Frucht erreicht. Sie unterstützt das Immunsystem, stärkt den Körper in der kalten Jahreszeit und bringt neuen Schwung, wenn die Tage kurz werden. Auch Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien machen sie zu einem wertvollen Begleiter durch den Winter.

In der Kneippschen Naturheilkunde wird die Hagebutte besonders geschätzt für ihre ausgleichende, stärkende Wirkung. Aus den getrockneten Schalen lässt sich ein wohltuender Tee kochen, der sanft wärmt und die Abwehrkräfte unterstützt. Als Mus oder Pulver wird sie zur kleinen Gesundheitskur im Alltag – mild im Geschmack und vielseitig einsetzbar, ob im Müsli, im Joghurt oder einfach pur.

Doch die Hagebutte ist nicht nur Heilpflanze, sondern auch ein kleines Symbol für Durchhaltevermögen. Sie bleibt am Strauch, wenn alles andere längst verschwunden ist, und erinnert uns daran, wie viel Kraft in der Ruhe des Winters liegen kann. Kinder staunen über ihre Farben, Wanderer freuen sich über ihre Frische, und viele Tiere finden in ihr eine wichtige Nahrungsquelle.

So steht die Hagebutte – unscheinbar und doch kraftvoll – für das, was Kneipp uns immer wieder ans Herz legte: die Heilkraft der Natur bewusst wahrzunehmen, ihre kleinen Geschenke wertzuschätzen und ihre Energie für Körper und Seele zu nutzen.



Rezept: Wärmender Hagebutten-Wintertee

Zutaten:

- 2 EL getrocknete Hagebuttenschalen (grob oder fein geschnitten)
- 1 TL getrocknete Apfelschalen oder ein paar dünne frische Apfelscheiben (optional)
- 1 kleines Stück Zimtstange
- 300–400 ml heißes Wasser
- Honig oder Agavendicksaft nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Hagebuttenschalen in eine Teekanne oder ein hitzebeständiges Glas geben.
2. Apfel und Zimt hinzufügen.
3. Mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen.
4. 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich das volle Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe entfalten können.
5. Nach Belieben süßen und warm genießen.

Dieser Tee wärmt, stärkt und schenkt einen kleinen Moment der Winterruhe – ganz im Sinne Kneipps.

Wie bei allen Wildkräutern gilt: Nur sammeln, was sicher erkannt wird. Eine Kräuter-Expertin kann gerne zu Ihnen nach Hause kommen und kann gemeinsam mit Ihnen durch Ihren Garten gehen. Oder wie wäre es mit einer Kräuterwanderung?

Informationen erhalten Sie bei der Kneipp-Gesundheitstrainerin Christine Ott.

Tel.: 06126/ 5097394

