

# Die Heckenrose

## *das Feuer des Herbstes!*

Die glänzenden, roten Früchte der Wildrose, auch Hagebutten genannt, leuchten im Herbst schon von weitem und bilden einen schönen Farbakzent mitten im bunten Wald. Die Früchte sind für viele Menschen nichts Besonderes. Doch schaut man sie näher an, so beginnt man zu staunen!



Wie alle Pflanzen mit Dornen oder Stacheln stehen auch die Stacheln der Heckenrose symbolisch für Wehrhaftigkeit und Stärke. Die Heckenrose unterstützt vor allem unsere körperlichen Abwehrkräfte. Die rote Farbe der Früchte steht für Feuer, Blut und Herz und in diesem Sinne helfen die Früchte bei hitzigen

Zuständen wie bei Fieber und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege sowie des Bewegungsapparates. Die zarten Blüten symbolisieren Liebe, Sanftmut und Gemeinschaft und diese Eigenschaft wird vor allem in der Bachblütentherapie eingesetzt.

Nicht zu vergessen ist das sehr wertvolle Samenöl der Früchte. Auf der Haut kann es wahre Wunder vollbringen!

# Heckenrose – Rosa canina

## Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen: Lat. canis = Hund, hundsgemein = einfach, rosa = Rose

Andere Namen: Heckenrose, Hundsrose, Hainbutte, Wildrose, Zaunrose, Apfelrose

Familie: Rosengewächs

Drogenteil: Blüten, Früchte: Ganz, Schalen, Kerne (Ernte: Oktober-November, nach dem ersten Reif)

Signatur: Standort: Hecken, Waldränder, Steinhaufen. Wachsen buschartig 2-3 m hoch.



Blätter: Wechselständig, beidseits kahl, einfach oder doppelt gezähnt, unpaarig gefiedert mit 5-7 Fiederblättchen, Blattstiele nicht behaart, mit Nebenblättern, oft mit Stieldrüsen und hakenförmigen Stacheln (aus Holz wachsend, also keine Dornen).

Blüten: Weissrosa bis lila-rosa, fast durchscheinend, sanft nach Rosen duftend, Blütenstiele kahl, 5 Blütenblätter und 5 Kelchblätter, Knospen öffnen sich rasch und ruckartig, kurze Blütezeit, schnelle Reifung der Frucht. 5 Kelchblätter nach dem Blühen zurückgebogen, bei der Fruchtreife abfallend. Blütezeit: Mai-Juni, nur einmal.

Früchte rot glänzend. Glatt, kugelförmig oder eiförmig. Zahlreiche Samenkerne, mit Härchen umhüllt.

Inhaltsstoffe:

Früchte mit Kernen:

Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Vitamin C, Carotinoide (Lycopin), Flavonoide, Galaktolipide, Pektine, Mineralstoffe

Blütenblätter:

Gerbstoffe, wenig ätherisches Öl

Samenöl:

Fettes Öl mit hohem Anteil an Linolsäure und  $\alpha$ -Linolensäure)

Wirkungen:

Schalen mit Kernen:

Immunstärkend, mild abführend, leicht harntreibend, ausleitend

Pulver (Nahrungsergänzung):

Schmerzlindernd, entzündungshemmend, Cholesterin senkend (LDL)

Samenöl:

Zellregenerierend, pflegend, feuchtigkeitsspeichernd, zieht schnell ein

Anwendungsbereiche:	<p>Immunsystem (als ergänzende Pflanze):</p> <p>Prävention</p> <p>Erkältungen</p> <p>Grippaler Infekt</p> <p>Leichte Verstopfung</p> <p>Ausleitung, Entschlackung (ergänzende Pflanze)</p> <p>Arthritis, Arthrose (Nahrungsergänzung als Basisschmerztherapie)</p> <p>Arteriosklerose und Prophylaxe (Nahrungsergänzung, wird diskutiert)</p> <p>Beruhigung der Nerven, Stress (Blüten, Erfahrungsmedizin)</p> <p>Hautpflege (Wildrosenöl):</p> <p>Trockene, reife, wie auch fette und unreine Haut</p> <p>Antiagingpflege</p> <p>Narben- und Pigmentpflege</p>
Gegenanzeigen:	Keine bekannt
Darreichungsformen:	<p>Tee</p> <p>Pulver als Nahrungsergänzung (z.B. Litozin)</p> <p>Saft, Mus</p> <p>Samenöl (Wildrosenöl / Hagebuttenkernöl)</p> <p>Gemmomazerat Rosa canina</p> <p>Bachblüte Rose</p>
Anwendung und Dosierung:	<p>Tee: 1 TL zerkleinerte Früchte / Tasse, aufkochen, 30 Min. ziehen lassen</p> <p>Nahrungsergänzung (z.B. Litozin)</p> <p>Saft, Mus</p> <p>Frisch: 3 Wochen lang täglich zwei entkernte Früchte zur Immunstärkung</p> <p>Wildrosenöl für kosmetische Produkte</p>
Hinweise:	<p>Bachblüte Rose: Unaufmerksamkeit gegenüber der Umgebung und Mitmenschen. Gleichgültigkeit → Interesse, Lebensfreude, Motivation sein Leben aktiv zu gestalten.</p> <p>Gemmo-Knospenmazerat: Für akute Entzündungen der Atemwege, Infekte, allgemein bei Schmerzen.</p>

## Rezepte

### Bunter Herbsttee für die Abwehrkräfte

- Zur Stärkung des Immunsystems
- Kann auch als Familientee regelmässig täglich einmal getrunken werden, 3 EL/Liter
- 1-1 ½ TL/Tasse für Erwachsene und Kinder ab 14 Jahren, ½ TL/Tasse für Schulkinder bis 14 Jahren

---

15g Spitzwegerichblätter  
15 g Hagebuttenschalen/früchte,  
gemörsert  
10 g Zistrosenkraut  
10 g Thymiankraut  
15 g Holunderblüten  
15 g Lindenblüten  
10 g Pfefferminzblätter  
5 g Malvenblüten  
5 g Rosenblüten

Wasser erhitzen und auf die Kräuter leeren (= Teeaufguss), 5-8 Min. zugedeckt ziehen lassen, absieben, schluckweise warm trinken, als Kur 3 mal täglich, 4 Wochen lang, zwischen den Mahlzeiten oder mindestens ½ Stunde vor dem Essen.

---

Hinweis: Dieses Rezept können Sie in der Drogerie mischen lassen

### Augenfältchenöl

- 20 ml
- Für reife, alternde Haut, reich an hochungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Carotinoiden
- Ein Tropfen Öl auftragen, verteilen, leicht einklopfen
- Gute Tiefenwirkung, spendet Feuchtigkeit, hautregenerierend, hautglättend, antioxidativ, gegen die Hautalterung
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Monat bei Zimmertemperatur, im Kühlschrank mehrere Monate

---

15 ml Traubenkernöl  
1-2 ML Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl)  
1 Kapsel Vitamin E  
ev. 1 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

in ein dunkles Fläschchen mit Tropfer füllen und schütteln, vor Gebrauch schütteln

## Hautöl-Spray

- 50 ml
- Wirkt nährend, feuchtigkeitsspendend und zieht gut ein
- Sehr einfache Rezeptur
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur, möglichst dunkel aufbewahren

---

15-25 ml Öle je nach Hauttyp  
25-35 ml Hydrolat oder stilles Wasser  
1-2 ML Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl)  
1 Kapsel Vitamin E  
½ ML D-Panthenol  
5 Tr. Konservierungsmittel  
1-2 Tr. ätherisches Öl nach Wahl

In desinfizierte Sprayflasche geben und schütteln

Vor Gebrauch gut schütteln, damit sich das Wasser und Öl vermischt!

---

## Vitamin-Crème mit Wildrosenöl

- 100 g
- Sehr reichhaltig für normale und reife Haut
- Wirkt pflegend, feuchtigkeitsspendend, sehr nährend, zellregenerierend und zellschützend, mit Antiagingeffekt
- Reich an Provitamin A (Carotinoide), Vitamin E, D-Panthenol und mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

---

13 g Jojobaöl  
4 g Blütenwachs nach Wahl  
5 g Tegocare  
10 g Sheabutter  
12 g Traubenkernöl  
50 g Hydrolat nach Wahl oder destillatgleiches oder stilles Wasser  
10-20 Tr. Konservierungsmittel  
1 ML D-Panthenol  
3-4 ML Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl)  
2 Kapseln Vitamin E oder  
1 TL Vitamin E-Acetat

im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

beigeben, verrühren und schmelzen

heiss zur Fettphase giessen, sofort intensiv rühren, bis die Crème emulgiert

unter die lauwarmer Crème rühren, sofort in Töpfchen oder Tube (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen und verschliessen

---

### Hinweise:

- Weitere Rezepte finden Sie im Buch „Pflanzenpower“ Band 2.
- Rohstoffe sind erhältlich bei [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)