



# Hagebutte macht mobil

**Gute Nachrichten für Arthrose-Patienten: Standardisierte Pulver aus Hagebutten hemmen die schmerzhaften Entzündungsprozesse in den Gelenken und verlangsamen den Abbau des Knorpelgewebes. Das bessert die Beschwerden nachhaltig.**

**W**er kennt sie nicht, die leuchtend roten Früchte der *Rosa canina* L., wie die Heckenrose botanisch heißt. Nicht zuletzt wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C sind Hagebutten seit jeher ein beliebtes traditionelles Hausmittel. So schätzt man sie unter anderem zur Stärkung der Abwehrkräfte bei Erkältungskrankheiten, bei Nieren- und Blasenbeschwerden sowie gegen Gicht und rheumatische Beschwerden. Letzteres Anwendungsgebiet hat die moderne Forschung inzwischen hinreichend wissenschaftlich bestätigt: Das Pulver aus Samen und Schalen der Rosenfrüchte bessert die Beschwerden bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen wie allen voran Arthrose.

**Bauer Hansens Zufallsfund** Die Erkenntnis, dass sich Hagebutten bestens für die Gelenkgesundheit machen, ist der zufälligen Beobachtung des Dänen Erik Hansen zu verdanken. Der Landwirt bekam von einer Nachbarin regelmäßig hausgemachte Hagebuttenmarmelade geschenkt. Wie er nach einer Weile feststellte, wirkte sich der rege Verzehr des leckeren Mitbringsels spürbar positiv auf seine durch die körperliche Arbeit stark belasteten und häufig schmerzenden Gelenke aus. Übrigens auch bei seinen Pferden und Kühen. Nutz- und Haustiere sind ja bekanntlich auch nicht gegen Arthrose gefeit. Fortan sammelte er selbst die Früchte der wilden Heckenrosen und trocknete sie schonend, um sie anschließend zu zermahlen. Das so hergestellte Hage-

buppenpulver erfreute sich in seinem Umfeld rasch großer Beliebtheit. So entschloss er sich, eine kleine Produktion ins Leben zu rufen, um es weiteren Menschen zugänglich zu machen. Das war die Initialzündung für die wissenschaftliche Erforschung der Effekte von *Rosa canina*.

## Galaktisch gut für die Gelenke

Unter die wissenschaftliche Lupe genommen, konnten die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe im Hagebuttenpulver identifiziert werden. Es handelt sich um sogenannte Galactolipide: Substanzen, die sich aus dem Zucker Galactose, einem Fettsäureanteil und einem Molekül Glycerol zusammensetzen. Diese Galactolipide entpuppten sich im Zuge einer ganzen Reihe von Untersuchungen als höchst wirksam gegen



# KEIN GRUND ROT ZU WERDEN.

Ihre neue Pflege-Routine bei Couperose, Rosacea und anspruchsvoller Haut: KÜHL & KLAR lässt Rötungen blass aussehen, während Anti-Age-Aktivstoffe der Hautalterung entgegenwirken.

Erhältlich in Apotheken.



Gelenkbeschwerden. Dazu setzen die Hagebuttenstoffe ihre Hebel an verschiedenen weiteren Ebenen an, denn sie haben ein breites Wirkspektrum.

**Entzündungsparameter CRP** Das C-reaktive Protein (CRP) ist ein empfindlicher Laborwert für entzündliche Prozesse im Körper. Dieser Marker ist bei bakteriellen und viralen Infektionen sowie bei rheumatisch und immunologisch bedingten Entzündungen erhöht. Galactolipide können das C-reaktive Protein hemmen und damit dessen Konzentration im Blutserum deutlich senken. Wie sich in einer Studie zeigte, ging der CRP-Wert bereits nach zehn Tagen um durchschnittlich vierzig Prozent zurück.

**LDL-Cholesterol** Galactolipide vermindern auch den Gehalt an LDL-Cholesterol im Blut. Dieses „schlechte“ Blutfett ist mit am Verschleiß der Knorpel bei Arthrose beteiligt und begünstigt zudem Entzündungen in den Gelenken.

**Chemotaxis der Leukozyten** Leukozyten sind ebenfalls an den Entzündungen im Gelenk beteiligt und lösen damit Schmerzen aus. Das gelingt ihnen, indem sie entzündungsfördernde Leukotriene freisetzen. Zusätzlich schädigen sie das Gelenk, indem sie abbauende Enzyme sowie toxische freie Radikale freisetzen. Für ihr aggressives Treiben werden die weißen Blutkörperchen durch Botenstoffe in das Entzündungsgebiet gelockt. Dieser Vorgang heißt Chemotaxis. Die Galactolipide im Hagebuttenpulver hemmen diesen Lockruf, sodass weniger Leukozyten in das geschädigte Gelenk einwandern können und der Entzündungsprozess unterbrochen wird.

**Antioxidative Wirkung** Die wissenschaftlichen Befunde haben ergeben, dass Hagebuttenpulver auch ausgeprägte antioxidative Eigenschaften besitzt. Es neutralisiert freie Sauerstoffradikale, die knorpelabbauend

## Fakten, Fakten, Fakten

**Botanischer Name:**  
Rosa canina L. (Hundsrose)

**Familie:**  
Rosengewächse

**Vorkommen:**  
Europa, Asien, Amerika

**Reifezeit der Früchte:**  
Juli - Oktober

**Verwendete Droge:**  
Pulver der getrockneten Früchte

**Wirksame Inhaltsstoffe:**  
Galactolipide, Vitamin C

**Verträglichkeit:**  
sehr gut

**Nebenwirkungen:**  
keine bekannt

wirken, und blockiert so den weiteren Zerfall des Knorpelgewebes. Darüber hinaus stabilisiert die antioxidative Wirkung die Membran der Knorpelzellen. Diese Effekte von Rosa canina gehen nicht nur auf die Galactolipide, sondern auch auf das reichlich enthaltene Vitamin C – bekanntlich ein hervorragendes Antioxidans – sowie auf die in der Pflanze vorkommenden Phenole wie Proanthocyanidine und Flavonoide zurück.

**Breite Palette für die Gelenkgesundheit** Mit diesem beachtlichen Reigen an Effekten bewirken die Galactolipide eine Menge Gutes in den erkrankten Gelenken. Wie sich in Studien eindrucksvoll zeigte, lindern sie die oftmals nicht nur bei Bewegung, sondern auch in Ruhe quälenden Schmerzen signifikant. Entsprechend können die Anwender durch die längerfristige Einnahme von Hagebuttenpulver ihren Bedarf an klassischen Schmerzmitteln stark heruntersetzen und in vielen Fällen sogar ganz darauf verzichten. Auch die berüchtigte Steifigkeit der von Arthrose betroffenen Gelenke, typischerweise morgens, reduziert sich durch das Hagebuttenpulver erheblich. Was die

Lebensqualität der Patienten weiterhin erhöht, ist die verbesserte Beweglichkeit ihrer Gelenke. Erstaunlicherweise gilt das gerade für jene Gelenke, die eine Arthrose in der Regel besonders stark einschränkt: die Knie- und Hüftgelenke. Außerdem hat die Hagebuttenmedizin einen Langzeiteffekt: Ihre positiven Wirkungen halten mithin weit über die Dauer der Einnahme des Hagebuttenpulvers hinaus an.

**Schonende Herstellung** Da die bioaktiven Inhaltsstoffe der Hagebutte hitzelabil sind, müssen sie nach ihrer Ernte bei niedrigen Temperaturen unter 40 °C schonend getrocknet werden. Anschließend entfernt man Schale und Samen sorgfältig von den reizauslösenden Härchen und mahlt sie schließlich zu Pulver. Dieser aufwändige Herstellungsprozess garantiert einen hohen Qualitätsstandard und ermöglicht es, die gelenkgesunden Wirkstoffe bestmöglich zu bewahren.

**Gelenkgesundheit löffelweise** Präparate mit standardisiertem Hagebuttenpulver sind heute von diversen Herstellern rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Davon sollten täglich zwei leicht gehäufte Teelöffel – in Wasser, Fruchtsaft oder Joghurt verrührt – eingenommen werden. Außer als Pulver gibt es das Nahrungsergänzungsmittel auch in Kapselform. Noch ein Tipp zum Schluss: Hagebuttenpulver ist gut zur Daueranwendung geeignet. ■

*Birgit Frohn,  
Diplom-Biologin und  
Medizinjournalistin*

## Vitamin-C-Bomben

Unter den einheimischen Früchten weisen Hagebutten mit circa 500 Milligramm pro 100 Gramm den höchsten Gehalt an Vitamin C auf: 20-mal mehr als Zitronen.

Erfahren  
Sie mehr



# Speziell für Diabetiker-Haut: die einzige Schaum-Creme mit biomimetischen Lipiden.

**Allpresan® diabetic Schaum-Creme mit Repair-Effekt  
zur Pflege und zum Schutz der Hautbarriere bei Diabetes mellitus**

- Das Original mit über 20 Jahren Schaum-Creme-Expertise
- Unterstützt die Regeneration der Hautbarriere mit patentierter Rezeptur
- Zieht schnell ein – auch unter Kompressionsstrümpfen anzuwenden



Bekannt  
aus der

**TV-Werbung**

**Nr. 1**

der medizinischen  
Schaum-Hautpflege\*



**Allpresan®**  
Deinen Füßen zuliebe.