



DIE NATURAPOTHEKE

Hechenrose

VOR DEINER HAUSTÜR





Die Heckenrosen und Hagebutten

Die Heckenrose, *Rosa canina*, ist eine duftende wilde Rosenart, die in Europa, Asien, Nordafrika und Teilen Nordamerikas heimisch ist. Sie ist bekannt für ihre schönen rosa oder weißen Blüten und ihre charakteristischen Früchte, die als Hagebutten bezeichnet werden.

Die Heckenrose/Hagebutte ist bekannt für ihre gesundheitlichen Vorteile und ihren Reichtum an verschiedenen heilsamen chemischen Bestandteilen. Hier sind einige der gesundheitlichen Vorteile von Heckenrosen und Hagebutten:

- **Hoher Vitamin-C-Gehalt:** Heckenrosen sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C. Eine 100-Gramm-Portion getrockneter Hagebutten kann mehr Vitamin C enthalten als eine Zitrone. Vitamin C stärkt das Immunsystem, fördert die Kollagenproduktion, wirkt als Antioxidans und unterstützt die Gesundheit von Haut, Knochen und Zähnen.
- **Antioxidantien:** Heckenrosen enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien wie Flavonoide, Carotinoide und Phenolsäuren. Diese Antioxidantien schützen den Körper vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale, die zur Entstehung von Krankheiten beitragen können.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.SecretsofNature.org)



Die Heckenrosen und Hagebutten

- **Entzündungshemmende Eigenschaften:** Heckenrosen enthalten Gallussäure und Ellagsäure, das sind entzündungshemmende Verbindungen. Diese können dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und damit verbundene Erkrankungen zu lindern.
- **Gesunde Haut:** Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Heckenrosen können auch für die Hautgesundheit vorteilhaft sein. Hagebuttenöl, das aus den Samen der Heckenrosenfrucht gewonnen wird, wird häufig in der Hautpflege verwendet, um die Haut sanft zu beruhigen, zu befeuchten und das Auftreten von Hautalterung zu reduzieren.
- **Unterstützung der Gelenkgesundheit:** Heckenrosen enthalten auch eine Verbindung namens GOPO (Glycoside of Mono and Diglycerol), die für ihre mögliche positive Wirkung auf die Gelenkgesundheit bekannt ist. GOPO kann Entzündungen in den Gelenken reduzieren und bei der Behandlung von Arthritis-Symptomen helfen.

Es ist wichtig anzumerken, dass Heckenrosen als Ergänzungsmittel oder in Form von Tee oder Extrakt konsumiert werden können. Die genaue Zusammensetzung und die gesundheitlichen Vorteile können je nach Art der Zubereitung und Verwendung variieren. In diesem Heckenrosen EBook sind allgemeine Rezepte angegeben, die seit alters her in der Volksmedizin verwendet werden.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Heckenrosen Tee

Die Blüten und Früchte der Heckenrose werden gerne zur Herstellung von Tees verwendet. Der Tee aus den duftenden Blütenblättern hat einen milden, floralen Geschmack und wird oft für seine entspannenden und beruhigenden Eigenschaften geschätzt.

Zutaten:

- 2-3 Esslöffel getrocknete Heckenrosenblüten
- 500 ml Wasser

Anwendung:

1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen.
2. Füge die getrockneten Blüten der Heckenrosen hinzu und reduziere die Hitze auf mittlere Stufe.
3. Lasse den Tee für etwa 10-15 Minuten sanft köcheln, damit sich das Aroma der Blüten entfalten kann.
4. Entferne den Topf vom Herd und lasse den Tee für weitere 5 Minuten ziehen.
5. Du kannst den Tee warm oder gekühlt servieren. Nach Belieben kannst du Honig oder Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack anzupassen.

Genieße deinen selbstgemachten Heckenrosentee!

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Heckenrosenöl

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- Frische Heckenrosenblütenblätter
- Trägeröl (z.B. Mandelöl, Olivenöl oder Jojobaöl)

"Die Heckenrose oder Hundsrose gehört zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Die getrockneten Hagebutten finden in vielen Teezubereitungen als wohlschmeckendes und kräftigendes Gewürz Verwendung."
Maria Treben

Anwendung:

1. Sammle eine ausreichende Menge frischer Heckenrosenblütenblätter. Achte darauf, reife und duftende Blüten zu wählen.
2. Spüle sie gründlich ab, lasse sie abtropfen und trockne sie leicht mit einem Papiertuch.
3. Gib die getrockneten Blütenblätter in ein Glas oder eine Glasflasche.
4. Bedecke die Blütenblätter vollständig mit dem Trägeröl deiner Wahl. Stelle sicher, dass alle Blütenblätter vollständig bedeckt sind.
5. Verschließe das Glas oder die Flasche gut und lasse es an einem warmen und sonnigen Ort für etwa 4-6 Wochen stehen. Schüttle das Glas jeden Tag, um die Mischung zu durchmischen.
6. Nach der Ruhezeit filtere das Öl durch ein feines Sieb.
7. Gieße das Heckenrosenöl in eine dunkle Glasflasche und lagere es an einem kühlen und dunklen Ort, um seine Haltbarkeit zu verlängern.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Hagebutten Rezepte

Hier sind einige Rezeptideen für die kulinarische Verwendung von Hagebutten:

Hagebuttenmarmelade: Hagebutten eignen sich hervorragend zur Herstellung von köstlicher Marmelade. Dazu werden die Hagebutten gekocht, püriert und mit Zucker und Zitronensaft zu einer süßen und fruchtigen Marmelade eingekocht.

Hagebutten-Tee: Hagebutten können auch für die Zubereitung von Tee verwendet werden. Dazu werden die Hagebutten getrocknet und zerkleinert. Ein Teelöffel der zerkleinerten Hagebutten wird mit heißem Wasser übergossen und für einige Minuten ziehen gelassen. Der Tee kann nach Belieben mit Honig oder Zitrone gesüßt werden.

Hagebuttenlikör: Für einen leckeren Hagebuttenlikör werden die Hagebutten zerkleinert und mit Zucker und Alkohol, wie Wodka oder Korn, angesetzt. Die Mischung sollte für mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen, bevor sie abgeseiht und in Flaschen abgefüllt wird.

Hagebutten-Sirup: Hagebutten-Sirup ist eine weitere köstliche Möglichkeit, die Früchte zu nutzen. Dazu werden die Hagebutten gekocht, püriert und anschließend mit Zucker und Wasser zu einem Sirup eingekocht. Der Sirup kann zum Süßen von Getränken, Desserts oder Joghurt verwendet werden.

Hagebuttenpulver: Trockne die Hagebutten gründlich und zermahle sie zu einem feinen Pulver. Dieses Hagebuttenpulver kann als Zusatz zu Smoothies, Müslis oder Backwaren verwendet werden und verleiht ihnen eine fruchtige Note und zusätzliche Nährstoffe.

Diese Rezeptideen wollen dir als duftende Inspiration dienen, um die vielseitigen Möglichkeiten der Heckenrosen und ihrer Früchte zu erkunden. Experimentiere gerne mit den Zutaten und passe die Rezepte deinem persönlichen Geschmack an.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Wie trocknet man Hagebutten

Um Hagebutten zu trocknen, kannst du folgende Schritte befolgen:

1. **Hagebuttenernte:** Wähle Hagebutten aus, die vollständig gereift und von leuchtend roter Farbe sind. Sie sollten fest und frei von Schäden sein.
2. **Reinigung:** Entferne Stiele und Blütenreste von den Hagebutten. Spüle sie gründlich ab, um Schmutz oder Insekten zu entfernen.
3. **Trocknungsmethode 1 - Lufttrocknung:** Lege die Hagebutten auf einem sauberen, trockenen Tuch oder einem Gitterrost aus und lasse sie an einem gut belüfteten Ort trocknen. Achte darauf, dass sie nicht in direktem Sonnenlicht liegen, um den Verlust von Farbe und Nährstoffen zu minimieren. Wende die Hagebutten regelmäßig, um eine gleichmäßige Trocknung zu gewährleisten. Dieser Prozess kann mehrere Wochen dauern.
4. **Trocknungsmethode 2 - Backofen:** Alternativ kannst du die Hagebutten im Backofen bei niedriger Temperatur trocknen. Lege sie auf ein Backblech oder einen Backrost und stelle den Ofen auf die niedrigste Temperatur (idealerweise unter 50°C). Lasse die Backofentür leicht geöffnet, um Feuchtigkeit entweichen zu lassen. Überwache den Trocknungsprozess sorgfältig, um ein Verbrennen der Hagebutten zu vermeiden.
5. **Überprüfung der Trockenheit:** Die Hagebutten sind trocken, wenn sie hart und leicht schrumpelig sind. Du solltest keine Feuchtigkeit oder Weichheit mehr spüren.
6. **Lagerung:** Bewahre die getrockneten Hagebutten in luftdichten Behältern, wie Gläsern oder Beuteln, an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort auf. So bleiben sie lange haltbar.

Bitte beachte, dass der Trocknungsprozess von Hagebutten etwas Zeit und Geduld erfordert. Es ist wichtig, sie gründlich zu trocknen, um Schimmelbildung zu verhindern und ihre Qualität zu erhalten.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttenmarmelade

Selbstgemachte Hagebuttenmarmelade ist eine köstliche und gesunde Leckerei. Hier ist ein einfaches Rezept, das du ausprobieren kannst:

Zutaten:

- 500 g Hagebutten
- 500 ml Wasser
- 300 g Zucker
- Saft einer halben Zitrone
und/oder 5 Tropfen ätherisches
Zitronenöl

Anwendung:

1. Die Hagebutten gründlich waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne und feinen Härchen entfernen.
2. Die vorbereiteten Hagebutten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Hagebutten weich sind.
3. Die gekochten Hagebutten durch ein feines Sieb oder mit einem Passierstab passieren, um die Kerne und Hautreste zu entfernen.
4. Das Hagebuttenpüree zurück in den Topf geben, Zucker und Zitronensaft dazugeben und unter ständigem Rühren langsam erhitzen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.
5. Die Hitze erhöhen und die Marmelade zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen Gläser und Deckel gründlich reinigen und sterilisieren.
7. Die fertige Hagebuttenmarmelade heiß in die Gläser füllen und sofort verschließen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttengelee

Selbstgemachtes Hagebuttengelee ist eine köstliche Art und Weise, die Früchte der Heckenrose zu genießen. Hier ist ein einfaches Rezept für dich:

Zutaten:

- 1 kg Hagebutten
- 500 ml Wasser
- 500 g Gelierzucker (Verhältnis 1:1)
- 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Anwendung:

1. Die Hagebutten gründlich waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne und feinen Härchen entfernen.
2. Die vorbereiteten Hagebutten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Hagebutten weich sind.
3. Die weichen Hagebutten in ein feinmaschiges Sieb oder ein Mulltuch geben und gut abtropfen lassen. Den Saft auffangen und abmessen.
4. Den abgemessenen Hagebuttensaft mit dem Gelierzucker in einen Topf geben und gut vermischen.
5. Die Mischung zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren für etwa 4-5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
6. Ein Gelierprobe durchführen, indem du etwas Gelee auf einen kalten Teller gibst. Wenn es schnell fest wird, ist es fertig.
7. Das heiße Hagebuttengelee in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttenlikör

Selbstgemachter Hagebuttenlikör ist eine leckere und aromatische Zutat für Cocktails und Desserts. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 300 g reife Hagebutten
- 500 ml Wodka oder Korn
- 200 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange
- 4-5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Anwendung:

1. Die Hagebutten gründlich waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Die vorbereiteten Hagebutten in ein großes Einmachglas oder eine Flasche füllen.
3. Den Zucker, die Vanilleschote und die Zimtstange zu den Hagebutten hinzufügen.
4. Den Wodka oder Korn über die Zutaten gießen, bis sie vollständig bedeckt sind.
5. Das Glas oder die Flasche gut verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort lagern.
6. Den Hagebuttenlikör für mindestens 4 Wochen ziehen lassen, idealerweise sogar 2-3 Monate. Während dieser Zeit regelmäßig schütteln, um die Aromen freizusetzen.
7. Nach der Reifezeit den Likör durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen.
8. Den Likör in saubere Flaschen abfüllen und kühl lagern.

Natürlich. Gesund. Glückliche.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Wie verwendet man den Likör

Hagebuttenlikör verleiht vielen Speisen und Getränken eine fruchtige und leicht herbe Note. Hier sind einige Möglichkeiten, wie du Hagebuttenlikör in deinen Rezepten verwenden kannst:

Cocktails: Füge Hagebuttenlikör als Zutat zu verschiedenen Cocktails hinzu, um ihnen eine besondere Note zu verleihen.

Desserts: Verwende den Hagebuttenlikör als Topping für Desserts wie Eiscreme, Pudding, Joghurt oder Kuchen. Er verleiht ihnen eine fruchtige Süße und eine interessante Geschmacksnote.

Saucen: Gib Hagebuttenlikör zu Saucen, wie z.B. einer Rotweinsauce für Wildgerichte oder einer Fruchtsauce für Fleischgerichte. Der Likör verleiht den Saucen eine komplexe Aromatik und eine leicht herbe Note.

Marinaden: Füge Hagebuttenlikör zu Marinaden für Fleisch oder Gemüse hinzu, um eine süßlich-herbe Geschmacksnote zu erzielen. Besonders bei Grillgerichten verleiht er eine interessante Komponente.

Dressings: Verwende den Hagebuttenlikör in Salatdressings, um ihnen eine fruchtige Note zu geben. Kombiniert mit etwas Olivenöl, Essig und Gewürzen entsteht ein außergewöhnliches Dressing.

Gelees und Marmeladen: Verwende Hagebuttenlikör als Zutat in selbstgemachtem Gelee oder Marmelade. Er verleiht den Fruchtaufstrichen eine tiefere Geschmacksdimension und eine angenehme Süße.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttensirup

Selbstgemachter Hagebuttensirup ist eine köstliche Ergänzung zu Getränken, Desserts oder als Topping für Pfannkuchen und Eis. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

- 500 g reife Hagebutten
- 500 ml Wasser
- 300 g Zucker
- Saft einer Zitrone
- 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Genieße den leckeren Hagebuttensirup, indem du ihn mit Wasser verdünnst oder als süße Note in verschiedenen Rezepten verwendest.

Anwendung:

1. Die Hagebutten gründlich waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Hagebutten in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und dann bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die gekochten Hagebutten durch ein feines Sieb passieren, um die Flüssigkeit von den festen Bestandteilen zu trennen.
4. Die gewonnene Hagebuttenflüssigkeit zurück in den Topf geben und den Zucker hinzufügen. Gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
5. Den Zitronensaft hinzufügen und die Mischung erneut zum Kochen bringen.
6. Den Sirup für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er leicht eingedickt ist. Vom Herd nehmen und das Zitronenöl hinzufügen, gut verrühren.
7. Den Hagebuttensirup in saubere Flaschen abfüllen und abkühlen lassen.
8. Der Sirup kann im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält etwa 2-3 Wochen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



In der Schönheitspflege

Heckenrosen werden aufgrund ihrer hautpflegenden Eigenschaften auch in der Schönheits- und Hautpflegeindustrie verwendet. Hier sind einige Produkte, die aus Heckenrosen hergestellt werden und für die Hautpflege eingesetzt werden:

Gesichtsöle und Seren: Heckenrosenöl wird oft in Gesichtsölen und Seren verwendet, da es reich an essentiellen Fettsäuren und Antioxidantien ist. Es kann die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, sie beruhigen und den Hautton ausgleichen. Diese Produkte sind besonders für trockene, empfindliche oder reife Haut geeignet.

Feuchtigkeitscremes und Lotionen: Hagebuttenextrakt oder Hagebuttenöl werden in Feuchtigkeitscremes und Lotionen eingearbeitet, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und ihre Elastizität zu verbessern. Diese Produkte können helfen, trockene Haut zu beruhigen und Anzeichen von Alterung zu reduzieren.

Gesichtsmasken: Hagebuttenpulver kann in Gesichtsmasken verwendet werden, um die Haut zu reinigen, zu beruhigen und zu regenerieren. Es kann helfen, das Erscheinungsbild von Akne, Hautunreinheiten und Rötungen zu verbessern.

Lippenpflege: Hagebuttenöl wird auch in Lippenbalsam und Produkten für die Lippenpflege verwendet, um trockene, spröde Lippen zu pflegen und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Diese Produkte können dabei helfen, die Haut zu pflegen, Feuchtigkeit zu spenden, sie zu beruhigen und Anzeichen von Alterung zu reduzieren. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Wirksamkeit und Verträglichkeit dieser Produkte von Person zu Person variieren kann. Bei empfindlicher Haut oder bestehenden Hautproblemen ist es ratsam vor der Anwendung fachmännischen Rat einzuholen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Heckenrosenöl oder Serum

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 30 ml Heckenrosenöl
- 10 ml Jojobaöl
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl (optional)

Anwendung:

1. Mische alle Zutaten in einer Glasflasche.
2. Schüttle die Flasche gut, um die Öle zu vermischen.
3. Trage einige Tropfen des Öls auf das gereinigte Gesicht auf und massiere es sanft ein.

Verwende es morgens und abends als Teil deiner Hautpflegeroutine.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Feuchtigkeitscreme oder Lotion

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 60 ml Sheabutter
- 30 ml Heckenrosenöl
- 10 ml Aloe Vera Gel
- 5 Tropfen ätherisches Rosenöl
(optional)

Anwendung:

1. Erwärme die Sheabutter in einem Wasserbad, bis sie geschmolzen ist.
2. Gib das Heckenrosenöl, Aloe Vera Gel und ätherische Rosenöl hinzu und vermische alles gründlich.
3. Gieße die Mischung in ein Glas oder eine Dose und lasse sie abkühlen.

Trage die Feuchtigkeitscreme oder Lotion täglich auf die gereinigte Haut auf.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Gesichtsmaske

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 2 Esslöffel Hagebuttenpulver
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Joghurt
- 2 Tropfen ätherisches Myrrhenöl

Anwendung:

1. Vermische alle Zutaten zu einer glatten Paste.
2. Trage die Maske auf das gereinigte Gesicht auf und lasse sie für etwa 15-20 Minuten einwirken.
3. Spüle die Maske mit warmem Wasser ab und tupfe dein Gesicht trocken.
4. Verwende diese Maske einmal pro Woche, um deine Haut zu reinigen und zu regenerieren.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Lippenbalsam

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 1 Esslöffel Bienenwachs
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Heckenrosenöl
- 1 Tropfen ätherisches Geranienöl (optional)

Anwendung:

1. Erwärme das Bienenwachs und Kokosöl in einem Wasserbad, bis alles geschmolzen ist.
2. Füge das Heckenrosenöl und das ätherische Öl hinzu und rühre gut um.
3. Gieße die Mischung in kleine Behälter oder Lippenbalsam-Tuben und lasse sie abkühlen.
4. Trage den Lippenbalsam bei Bedarf auf deine Lippen auf, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu pflegen.

Bitte beachte, dass diese Rezepte als Anhaltspunkte dienen und du die Mengen entsprechend anpassen kannst, um deine eigenen Vorlieben und Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttenöl

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 1 Tasse Hagebutten (frisch oder getrocknet)
- Trägeröl (z.B. Mandelöl, Jojobaöl oder Olivenöl)

Hildegard von Bingen schrieb über die reinigende und entzündungshemmende Wirkung der Heckenrose auf die Haut.

Sie empfahl Hagebuttenöl als Bestandteil von Salben und Cremes für die Hautpflege.

Anwendung:

1. Die Hagebutten gründlich waschen und trocknen lassen.
2. Die Hagebutten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine grob zerkleinern.
3. Die zerkleinerten Hagebutten in ein Glasgefäß geben und mit dem Trägeröl bedecken.
4. Das Gefäß gut verschließen und für etwa 4-6 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen, dabei regelmäßig schütteln.
5. Nach der Ziehzeit das Öl durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abseihen und in eine dunkle Glasflasche abfüllen. Das Hagebuttenöl ist nun fertig zur Verwendung.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Hagebutten-Gesichtsmaske

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 2 EL Hagebuttenpulver
- 1 EL Honig
- 1 EL Naturjoghurt
- 2-3 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Lavendelöl oder Geranienöl), optional

Anwendung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige Paste entsteht.
2. Die Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen und etwa 15-20 Minuten einwirken lassen.
3. Mit lauwarmem Wasser abspülen und die Haut wie gewohnt pflegen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebutten-Hautcreme

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 3 EL Hagebuttenöl
- 1 EL Sheabutter
- 1 TL Bienenwachs
- 3 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Kamillenöl oder Geranienöl), optional

"Die Hagebutte enthält in ihrem Inneren eine wertvolle, vitaminreiche Masse, die die Abwehrkräfte stärkt und gegen Erschöpfung und Mattigkeit hilft.

Das Hagebuttenmark, das aus den reifen Früchten gewonnen wird, kann als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden und unterstützt die körpereigenen Heilungsprozesse."
Maria Treben

Anwendung:

1. Das Hagebuttenöl, die Sheabutter und das Bienenwachs in einem hitzebeständigen Gefäß über einem Wasserbad langsam schmelzen.
2. Sobald alles geschmolzen ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Optional ätherisches Öl hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Mischung in einen sauberen Glasbehälter gießen und abkühlen lassen, bis sie fest geworden ist.
5. Die Hautcreme bei Bedarf auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebutten-Augencreme

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 2 EL Hagebuttenöl
- 1 EL Jojobaöl
- 1 TL Bienenwachs
- 1 TL Sheabutter
- 2-3 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Rosmarinöl oder Sandelholzöl), optional

Bitte beachte, dass diese Rezepte zur Herstellung von Pflegeprodukten aus Hagebutte rein informativ sind und keine Garantie für ihre Wirksamkeit oder Verträglichkeit gegeben wird. Es ist ratsam, vor der Verwendung einen Hauttest durchzuführen, insbesondere wenn du allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe reagierst.

Anwendung:

1. In einem Topf das Hagebuttenöl, Jojobaöl, Bienenwachs und Sheabutter bei niedriger Hitze erwärmen und die Zutaten langsam schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
2. Sobald alles geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Optional ein ätherisches Öl hinzufügen und gut vermischen.
4. Die Mischung in einen kleinen Tiegel oder Behälter füllen und vollständig abkühlen lassen, bis sie fest wird.
5. Die Hagebutten-Augencreme sanft um die Augenpartie herum auftragen und leicht einklopfen, bis sie vollständig eingezogen ist.
6. Die Creme kann morgens und abends verwendet werden.
7. Bei Raumtemperatur lagern und innerhalb von 2-3 Monaten aufbrauchen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttenpeeling

Rezepte für die Schönheitspflege

Zutaten:

- 3 EL gemahlene Hagebuttenkerne
- 2 EL Zucker
- 2 EL Mandelöl
- 2-3 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitronenöl oder Orangenöl), optional

Bitte beachte, dass diese Rezepte zur Herstellung von Pflegeprodukten aus Hagebutte rein informativ sind und keine Garantie für ihre Wirksamkeit oder Verträglichkeit gegeben wird. Es ist ratsam, vor der Verwendung einen Hauttest durchzuführen, insbesondere wenn du allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe reagierst.

Anwendung:

1. Die gemahlene Hagebuttenkerne und den Zucker in einer Schüssel vermischen.
2. Das Mandelöl hinzufügen und gut verrühren, bis eine leicht körnige Paste entsteht.
3. Optional ätherisches Öl hinzufügen und gut vermengen.
4. Das Peeling sanft auf die angefeuchtete Haut auftragen und in kreisenden Bewegungen einmassieren.
5. Anschließend gründlich mit warmem Wasser abspülen und die Haut mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttentee

Rezepte für die Gesundheit

Zutaten:

- 2-3 Esslöffel getrocknete Hagebutten
- 500 ml Wasser
- Honig oder Zitronensaft zum Süßen, optional
- 1 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Mandarinenöl oder Orangenöl), optional

Hildegard von Bingen schrieb, dass die Hagebutte den Körper von Schleim befreit und das Verdauungssystem stärkt. Sie empfahl die Einnahme von Hagebutten als Tee oder Pulver, um Erkältungen, Magen-Darm-Problemen und anderen Beschwerden entgegen zu wirken.

Anwendung:

1. Bringe das Wasser in einem Topf zum Kochen, füge die getrockneten Hagebutten hinzu und reduziere die Hitze auf mittlere Stufe.
2. Lasse den Tee für etwa 10-15 Minuten sanft köcheln.
3. Nimm den Topf vom Herd und lasse den Tee für weitere 5 Minuten ziehen.
4. Gieße den Tee durch ein feines Sieb.
5. Wenn gewünscht, kannst du den Tee mit Honig, ätherischem Öl oder Zitronensaft verfeinern.
6. Serviere den Hagebuttentee warm und genieße ihn.

Hagebuttentee ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitamin C und Antioxidantien. Er ist eine wohltuende Getränkeoption, besonders in den kalten Wintermonaten.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Hagebuttensamen

Das "Juckpulver"

Es gibt eine weit verbreitete Tradition, dass Kinder früher die Hagebuttensamen als Juckpulver verwendet haben. Dabei wurden die Härchen im Inneren der Hagebutten, auch als "Juckhaare" bezeichnet, abgelöst und auf die Haut geblasen oder gerieben, um einen juckenden Effekt zu erzeugen. Dieses Verhalten war vor allem auf dem Land und in ländlichen Gegenden verbreitet.

Die Haare, die den Juckreiz verursachen, befinden sich im Inneren der Hagebutte. Wenn man eine reife Hagebutte aufschneidet, sieht man kleine harte Samen umgeben von einer pelzigen Schicht. Diese pelzige Schicht besteht aus den Juckhaaren. Diese Härchen können fein und kaum sichtbar sein, aber sie können Juckreiz verursachen, wenn sie mit der Haut in Kontakt kommen.

Es ist anzumerken, dass das Einatmen oder der direkte Kontakt mit den Hagebuttensamen und den Juckhaaren zu Hautreizungen führen kann. Daher ist Vorsicht geboten, insbesondere bei empfindlicher Haut. Es wird empfohlen, die Hagebutten auf spielerische Weise zu nutzen und sicherzustellen, dass Kinder nicht mit den Haaren in Berührung kommen, um mögliche Reizungen zu vermeiden.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Wissenschaftliche Studien

Zur Wirksamkeit der Hagebutte

Es gibt eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen zur Wirkung der Hagebutte. Die Hagebutte ist reich an verschiedenen bioaktiven Verbindungen wie Vitamin C, Antioxidantien, Flavonoiden, Carotinoiden, Polyphenolen und Fettsäuren. Diese Inhaltsstoffe können eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen haben.

Einige der wissenschaftlich untersuchten Wirkungen der Hagebutte umfassen:

Antioxidative Wirkung: Die in der Hagebutte enthaltenen Antioxidantien können freie Radikale neutralisieren und oxidativen Stress reduzieren, was zu einer Verringerung von Entzündungen und einer Stärkung des Immunsystems beitragen kann.

Entzündungshemmende Wirkung: Studien haben gezeigt, dass Extrakte aus Hagebutten entzündungshemmende Eigenschaften haben können, die bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis und Magen-Darm-Beschwerden helfen können.

Unterstützung des Immunsystems: Aufgrund ihres hohen Vitamin-C-Gehalts kann die Hagebutte das Immunsystem stärken und zur Vorbeugung von Erkältungen und Infektionen beitragen.

Verbesserung der Hautgesundheit: Hagebuttenöl wird häufig in der Hautpflege verwendet, da es Feuchtigkeit spendet, die Hautelastizität verbessert und bei der Behandlung von Narben, Falten und Hautirritationen helfen kann.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Wissenschaftliche Studien

Zur Wirksamkeit der Hagebutte

1. Eine Studie aus dem Jahr 2012, veröffentlicht in der Zeitschrift "Phytomedicine", untersuchte die entzündungshemmenden Eigenschaften von Hagebuttenpulver bei Patienten mit rheumatoider Arthritis. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass die Einnahme von Hagebuttenpulver signifikante Vorteile bei der Reduzierung von Schmerzen und Entzündungen bei den Patienten zeigte.
2. Eine andere Studie, veröffentlicht im "Journal of Ethnopharmacology" im Jahr 2014, untersuchte die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Hagebutten bei Ratten mit experimenteller Arthritis. Die Ergebnisse zeigten, dass Hagebuttenextrakt die Entzündung und oxidative Stressreaktionen signifikant reduzierte.
3. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2017, veröffentlicht in der Zeitschrift "Pharmaceutical Biology", untersuchte die Wirkung von Hagebuttenextrakt auf Hautgesundheit und Alterungszeichen. Die Studie ergab, dass die Anwendung von Hagebuttenextrakt auf der Haut antioxidative und anti-aging-Effekte hatte, indem sie die Produktion von Kollagen stimulierte und das Auftreten von Falten reduzierte.
4. Eine Studie aus dem Jahr 2020, veröffentlicht in der Zeitschrift "Nutrients", untersuchte die Wirkung von Hagebuttenpulver auf den Blutzuckerspiegel bei Patienten mit Typ-2-Diabetes. Die Ergebnisse zeigten, dass die Einnahme von Hagebuttenpulver den Blutzuckerspiegel senkte und die Insulinsensitivität verbesserte.

Es gibt auch weitere Studien, die sich mit verschiedenen Aspekten der Heckenrosen beschäftigen, wie beispielsweise ihre antimikrobielle Wirkung, die kardiovaskulären Vorteile und ihre mögliche Wirkung gegen Krebs. Es ist ratsam, die neuesten wissenschaftlichen Forschungen zu konsultieren und zu prüfen, um einen umfassenden Überblick über die aktuellen Erkenntnisse zu erhalten.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Heckenrose - die Naturapotheke vor deiner Haustür

Die Heckenrose, auch bekannt als Wildrose oder *Rosa canina*, ist eine Pflanze, die in vielen Teilen der Welt vorkommt. Sie ist für ihre auffälligen Blüten und ihre leuchtend roten Früchte, die Hagebutten, bekannt. Die Hagebutten sind reich an Vitaminen, Antioxidantien und essentiellen Nährstoffen.

Die Hagebutten haben eine lange Geschichte der Verwendung in der traditionellen Medizin. Sie werden oft zur Stärkung des Immunsystems, zur Unterstützung der Verdauung, zur Förderung der Hautgesundheit und zur Linderung von Gelenkschmerzen eingesetzt. Die Hagebutte enthält eine hohe Konzentration an Vitamin C, was zu ihrer immunstärkenden Wirkung beiträgt.

Studien haben gezeigt, dass die Hagebutte entzündungshemmende, antioxidative und möglicherweise sogar krebshemmende Eigenschaften haben. Sie kann auch den Cholesterinspiegel senken und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördern.

Die Hagebutten werden in verschiedenen Formen verwendet, wie z.B. als Tee, Saft, Marmelade, Öl oder Nahrungsergänzungsmittel. Sie werden auch gerne in der Hautpflege für ihre feuchtigkeitsspendenden und regenerierenden Eigenschaften eingesetzt.

Die Hagebutten der Heckenrose sind eine vielseitige und nährstoffreiche Frucht mit einer breiten Palette von potenziellen gesundheitlichen Vorteilen. Sie sind ein wertvolles Naturprodukt, das seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen geschätzt wird.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org



Die Geschichte der Heckenrose durch die Jahrhunderte

Antike: Die Heckenrose wurde bereits in der Antike geschätzt. In der römischen und griechischen Mythologie wurde sie mit Göttinnen wie Aphrodite (römisch: Venus) und Demeter (römisch: Ceres) in Verbindung gebracht. Sie wurde auch als Symbol für Liebe und Schönheit verehrt.

Mittelalter: Während des Mittelalters spielte die Heckenrose eine wichtige Rolle in der Volksmedizin. Ihre Früchte, die Hagebutten, wurden zur Herstellung von Heilmitteln verwendet und galten als wertvolle Quelle für Vitamin C.

Rosenkriege: Im 15. Jahrhundert wurden die Heckenrosen, die oft als Wildrosenhecken wuchsen, Teil der berühmten "Rosenkriege" in England. Diese Konflikte zwischen den Adelsfamilien York und Lancaster wurden so genannt, weil die Symbole der beiden Häuser die weiße Rose von York und die rote Rose von Lancaster waren.

Gartenkultur: Im Laufe der Jahrhunderte wurden Heckenrosen auch in Gärten angepflanzt. Sie wurden wegen ihrer schönen Blüten, ihres Dufts und ihrer attraktiven Hagebutten geschätzt. Heute sind sie immer noch beliebte Zierpflanzen in vielen Gärten weltweit.

Die Heckenrose hat also eine reiche Geschichte, die von ihrer symbolischen Bedeutung über ihre Verwendung in der Medizin bis hin zu ihrer Rolle in der Gartenkultur reicht. Sie ist eine vielseitige Pflanze, die bis heute geschätzt wird.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)



Die Geschichte der Heckenrose durch die Jahrhunderte

Volksmedizin: Die Heckenrose wurde seit langem in der Volksmedizin zur Behandlung verschiedener Beschwerden eingesetzt. Ihre Blätter und Blüten wurden zur Herstellung von Tee, Sirup, Tinkturen und Salben verwendet, um Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen, Hautprobleme und Entzündungen zu lindern.

Kulinarische Verwendung: Die Hagebutten der Heckenrose finden auch in der Küche Verwendung. Sie können zu Marmeladen, Gelees, Sirup, Likören und Tees verarbeitet werden. Die frischen Hagebutten haben einen säuerlichen Geschmack, der an Cranberries erinnert, während getrocknete Hagebutten einen süß-säuerlichen Geschmack haben.

Symbolische Bedeutung: In einigen Kulturen wird die Heckenrose mit Symbolik und Mythologie verbunden. Sie wird oft als Symbol für Liebe, Schönheit, Stärke und Schutz angesehen. In einigen Legenden wird erzählt, dass die Heckenrose die Kraft hat, das Böse abzuwehren und Glück und Wohlstand zu bringen.

Naturschutz: Die Heckenrose spielt auch eine wichtige Rolle im Naturschutz. Ihre dornigen Zweige und dichten Bestände bieten vielen Tieren einen sicheren Lebensraum. Zudem dienen die Hagebutten als Nahrungsquelle für Vögel, die die Samen verbreiten und zur Vermehrung der Pflanze beitragen.

Die Geschichte der Heckenrose ist reich an kulturellen, medizinischen und symbolischen Bedeutungen. Sie wird bis heute geschätzt und findet in verschiedenen Bereichen Anwendung. Von der Volksmedizin über die Küche bis hin zum Naturschutz ist die Heckenrose eine faszinierende Pflanze mit einer vielfältigen Geschichte.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.SecretsofNature.org)



Die Geschichte der Heckenrose durch die Jahrhunderte

Historische Verwendung: Die Heckenrose hat eine lange Geschichte in der menschlichen Nutzung. Schon in der Antike wurden ihre Blüten und Früchte für medizinische Zwecke und zur Herstellung von Salben und Ölen verwendet. Im Mittelalter wurde die Heckenrose auch als Heilpflanze geschätzt und fand Anwendung bei verschiedenen Beschwerden.

Symbol für Widerstandskraft: Die Heckenrose ist für ihre robuste Natur und ihre Fähigkeit, in schwierigen Umgebungen zu gedeihen, bekannt. Daher wird sie oft als Symbol für Widerstandskraft und Durchhaltevermögen betrachtet. Ihre Dornen sollen sie vor Fressfeinden schützen und gleichzeitig ihre Stärke und Unabhängigkeit symbolisieren.

Künstlerische Darstellungen: Die Heckenrose hat auch in Kunst und Literatur ihren Platz gefunden. Sie wurde in Gemälden, Gedichten und Geschichten verewigt und diente als Inspirationsquelle für Künstler und Schriftsteller. Ihre zarte Schönheit und gleichzeitig ihre stachelige Natur haben Künstler dazu angeregt, ihre vielschichtige Symbolik einzufangen.

Kultivierung und Sortenvielfalt: Durch Züchtung und Kultivierung wurden im Laufe der Zeit viele verschiedene Sorten von Heckenrosen entwickelt. Diese zeichnen sich durch unterschiedliche Farben, Formen und Duftnoten aus. Die Züchtung von Heckenrosen ist auch heute noch ein beliebtes Gebiet in der Gartenkultur, um neue Sorten mit besonderen Eigenschaften zu schaffen.

Die Geschichte der Heckenrose ist geprägt von ihrer vielseitigen Verwendung, ihrer symbolischen Bedeutung und ihrem kulturellen Einfluss. Von ihrer Nutzung in der Medizin und Küche bis hin zu ihrer Darstellung in Kunst und Literatur ist die Heckenrose eine faszinierende Pflanze mit einer reichen Geschichte.

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit [SecretsofNature.org](https://www.secretsofnature.org)

Natürlich. Gesund. Glücklich.

**Selbsthilfe mit
SecretsofNature.org**



Secrets of Nature
NATURE'S LIVING ENERGY

Natürlich. Gesund. Glücklich.
Selbsthilfe mit SecretsofNature.org.