



Karin Myria Pickl

Wildkräuter
Jahreskurs

Wildrose

Wildrose, Hagebutte

Rosa Canina ~ Hagebutte, Hundsrose, Heckenrose

Sie gilt als die Königin der Blumen – die Rose. Die Urform der vielfältigen, stolzen Schönheit, die Wildrose, kannten vermutlich schon die Steinzeitmenschen.

Die Wildrose, auch Heckenrose oder Hagebutte genannt, blüht den Sommer über in schönen Weiß-, Rose- und Pinktönen. Ihre Blüten sind zwar nicht ganz so prächtig wie die der meisten Zuchtformen, dennoch bezaubern sie mit ihrem natürlichen, zarten Charme und vor allem mit einem wunderbaren Duft. Weltweit gibt es rund 150 Wildrosen-Arten, ein Großteil davon aus Asien.

Aus den verblühten Blüten reifen im Herbst die rot leuchtenden Früchte heran – die Hagebutten. Die roten Früchte leuchten noch lange bis in den Winter hinein an den Sträuchern, auch wenn es schon Frost und Schnee gibt. Aus ihnen wird unter anderem das bekannte Hagebutten- oder Hif-mark hergestellt. Die rote Hagebutte

eignet sich wunderbar dafür, die konzentrierte Sonnenenergie einzukochen, um sie in den Wintermonaten noch genießen zu können.

Die Hagebutten sind botanisch gesehen nur Scheinfrüchte, die eigentlichen Früchte sind ihre Kerne, die Kinder gerne als Juckpulver einsetzen. Das Jucken kommt von den feinen Härchen der Kerne, die mit Widerhaken besetzt sind.

Die Hagebutte enthält sehr viel Vitamin C. Sie gehört – neben Sanddorn – zu den einheimischen Superfoods mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Schon Kräuterpfarrer Künzle wußte das.

Medizinisch setzt man heute vor allem Hagebuttenschalen-Tee ein. Er stärkt die Abwehrkräfte und verbessert die Blutbildung. In Studien konnte gezeigt werden, dass Hagebutten-Früchte bei Arthrose und Rückenschmerzen positiv wirken können. Sie



Wild- oder Hundsrose in voller Blüte

lindern Schmerzen, wirken entzündungshemmend in den Gelenken und machen sie so wieder beweglicher.

In der Kosmetik- und Parfümindustrie kommt auch ätherisches Wildrosenöl zum Einsatz. Es ist sehr wertvoll, da in den Blütenblättern nur wenig ätherisches Öl enthalten ist und deshalb große Mengen Blütenblätter nötig sind, um das ätherische Öl destillieren zu können. Für 100 Milliliter Öl benötigt man etwa 300.000 Blütenköpfe. Aufgrund des hohen Preises des natürlichen Produktes wird es heute oft durch synthetisches Rosenöl ersetzt. Das Kernöl der Wildrose eignet sich hervorragend zum Einsatz in Hautglättungsprodukten.

Geschichte und Name

Die Geschichte der Wildrose ist älter als die des Menschen. Im Rosenmuseum in Paris sind Versteinerungen von Rosenteilen ausgestellt, die etwa 30 Millionen Jahre alt sind.

Der Legende nach soll die Rose zur gleichen Zeit auf der Erde erschaffen worden sein, wie auch die Göttin Venus geboren wurde. Die alten Germanen weihten die Hagebutte der Göttin Freya.

Schon in ganz alten Zeiten wussten die Menschen auch um die wertvollen Wirkkräfte der Rose und bauten sie extra für verschiedene Zwecke an. Die alten Chinesen etwa kannten ihre Wirkkräfte, die alten Babylonier stellten aus den duftenden Blütenblättern Salben her, im Mittelalter verwendeten die Menschen Rosenblätter als Zusatz zum Gurgeln und für Heilbäder sowie die Früchte für Mittel gegen Erbrechen und Ruhr.

Die deutsche Bezeichnung Hagebutte leitet sich von den mittelhochdeutschen Worten „Hag“ für Gebüsch und „Butte“ für „Gefäß“ ab. Der Volksname Hundsrose wurde der Pflanze vermutlich verliehen, da die Menschen früher Bissverletzungen, die von tollwütigen Hunden verursacht wurden, mit dem Wurzelsaft der Rose behandelt hatten.



Weiße Wildrose

Den Beinamen „Königin der Blumen“ soll die griechische Dichterin Sappho der Rose um 600 v. Chr. verliehen haben.

Die beiden Volksnamen Hagedorn oder Hagrose weisen auf die Verwendung als Heckengewächs hin, da die Rose ein dichter Strauch ist und mit seinen vielen Dornen ein Durchschlüpfen unmöglich macht.

An der Grabkapelle des Hildesheimer Mariendoms steht eine der ältesten Heckenrosen Deutschlands. Sie soll etwa 1.000 Jahre alt sein und ist sagemumwoben.

Mehr dazu: https://de.wikipedia.org/wiki/Tausendjähriger_Rosenstock.

Wichtiges auf einen Blick

Botanischer Name: Rosa canina

Englischer Name: Rosehip

Andere Bezeichnungen: Apfelrose, Buschrose, Dornrose, Feldrose, Hag(e)dorn, Hagebutte, Hagebuttenstrauch, Hagen Rose, Hagrose, Heckenrose, Heideröschen, Hetschepetsch, Hiefe, Hille, Honietenstrauch, Hundsrose, Mariendorn, Schlafdorn, Weinrose, Wildrose, Zaunrose

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

Lebensdauer: mehrjährig

Arten: ca. 150 Wildrosenarten weltweit, in Mitteleuropa 37 Arten

Größe: bis 5 m hoch

Standorte: Hecken und Gebüsche, Weges- und Straßenränder, Waldränder

Verbreitung: Europa, Asien

Blütezeit: Juni bis September

Erntezeit: Blüten von Juni bis September, Hagebutten im September/Oktober

Verwendete Pflanzenteile:

- Blüten: Blütenblätter, Blätter
- Früchte: Schalen, Kerne

Verwechslungsgefahr: mit den verschiedenen anderen Arten und verwandten Rosensorten möglich. Die Hagebutten sind

Herkunft, Verbreitung und Standorte

Die Wildrose wächst vor allem in Europa und Asien – wild wie auch kultiviert. Man trifft sie zum Beispiel häufig in Hecken und Böschungen, in Gärten und Parks, an Weges-, Straßen- und Waldesrändern.

Erkennen

- Blätter: eiförmig bis rund, hell- bis dunkelgrün, gezähnt, 6–12 cm lang, wechselständig, 5- bis 7-paarig gefiedert
- Stängel/Zweige: dicht mit Stacheln besetzt, bogig-biegsam, bis 1,50 Meter lang
- Blüten: die Farbpalette reicht von Weiß über Hellgelb bis hin zu Rose und Pink, Schalenblüten, gestielt, 1 bis 3 Blüten zusammen, blühen nur wenige Tage
- Früchte: reife Früchte rot, oval bis rund, fest, bis ca. 2 cm lang/breit
- Wurzel: kräftig, gehen tief in den Boden
- Geruch: schwach bis fein nach Rose duftend

Anbau

Die pflegeleichte Wildrose lässt sich prima auch im Garten kultivieren. Am besten besorgt man sich eine schon kräftige Pflanze im Fachhandel. Ein sonniger Standort lässt sie besonders kraftvoll wachsen. Vermehren lassen sie sich gut über Stecklinge.

Sammeln, Trocknen und Aufbewahren

Die rotleuchtenden Früchte der Hagebutte reifen im Herbst, sammeln kann man sie ab September bis nach dem ersten Frost. Wenn die Hagebutten dem Frost ausgesetzt waren, schmecken sie deutlich süßer und aromatischer. Sie dürfen jedoch nicht matschig geworden sein.

Die Hagebutten lassen sich frisch verarbeiten oder – entkernt und zerkleinert – trocknen. Da die Früchte viel Wasser enthalten, sollte man sie in dünnen Schichten an einem warmen Platz oder im Backofen (bei max. 50 Grad) schonend, aber zügig trocknen. Wie alle Wildkräuter sollte man auch die getrockneten Hagebutten nur ein Jahr aufheben.



Reife Hagebutten

jedoch alle essbar.

Die Heckenrose ist der Hundsrose sehr ähnlich und war früher als Unterart eingestuft. Heute sind beide eigene Arten.

Wichtige Inhaltsstoffe:

- Blüten: ätherisches Öl u. a.
- Hagebutten: Vitamin C, Vitamine A, B und K, Pektin, Fruchtsäuren, Gerbstoffe, Beta-Karotin, Mineralstoffe u. a.

Anwendungsmöglichkeiten: Küche, Naturheilkunde, Kosmetik, Getränke

ACHTUNG! Gegenanzeigen, Neben- und Wechselwirkungen:

- Die Hagebutte sollte nicht in größeren Mengen und nicht über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden.

WICHTIG! Nur Bestandteile von ungespritzten Rosen verwenden!



Reife Früchte der Kartoffel-Rose

Anwendungsmöglichkeiten

Die Blüten und Früchte der Wildrose können in der Küche wie auch zu Heilzwecken eingesetzt werden. Weiterhin kann man die wundervoll duftenden Blüten zur Herstellung eines hochwertigen Hautöls verwenden. Hagebuttenschalen eignen sich vor allem zur Zubereitung von vitaminreichem und abwehrstärkendem Tee, Frucht-Mus oder Marmelade.

Man kann alle **Hagebutten-Arten** zum Kochen und zu Heilzwecken verwenden. Hierzulande sind vor allem die schmalen, dunkelroten Früchte der Hundsrose sowie die breiten, helleren Früchte der Kartoffel-Rose (siehe Fotos unten) verbreitet. Die dickeren Früchte sind leichter zu verarbeiten, die kleineren schmecken jedoch feiner und nicht so mehlig.



Blüte der Kartoffel-Rose

Mit Wildrosen kochen

Die Wildrose lässt sich auch in der Küche einsetzen. Man kann ihre Blüten, Früchte und deren Kerne verwenden.

Die Blüten duften intensiv und schmecken süßlich-bitter. Die Hagebutten sind sauer, ihre Kerne sehr bitter. Alle Hagebutten-Arten sind essbar und können auch roh gegessen werden. Vorher jedoch die Kerne entfernen! Je später der Herbst, desto süßer schmecken die Hagebutten. Sie dürfen ruhig Frost abbekommen und können den ganzen Winter hindurch geerntet werden.

Aus den Hagebutten kann man Fruchtmus, Gelee oder Konfitüre kochen. Besonders bekannt und beliebt ist die Hagebutten-Marmelade – in Deutschland auch als Hifenmark bezeichnet, in der Schweiz unter anderem als Buttenmost. Weiterhin kann man aus den Früchten Tee, Fruchtwein oder Likör herstellen.

Hagebutten enthalten sehr viel Vitamin C, das auch durch den Kochprozess kaum zerstört wird. Das macht Hagebutten-Mus oder -Marmelade zu köstlichen und sehr gesunden Speisen. Schon mit nur einem Esslöffel Hagebutten-Mus decken Erwachsene ihren Tagesbedarf an Vitamin C. Hagebutten-Marmelade hat nicht ganz so viel Vitamin C, doch gesund ist es allemal.

TIPP: Für 500 Gramm entkernte Hagebutten benötigt man etwa 1 Kilogramm Früchte.

~ REZEPTE ~

Wildrosen-Wein

Der Rosenwein ist ein Energiespender und hebt die Stimmung. Die Zubereitung ist sehr einfach.

Zutaten:

- 0,7 l guten Weiß- oder Roséwein (am besten in Bio-Qualität)
- 70 g Rohrohrzucker oder Honig
- 2 kleine Zweige frischen Thymian
- 10 bis 15 Rosenblüten (ungespritzt)

Zubereitung:

- Die Blütenblätter abzupfen, vorsichtig waschen und den weißen Ansatzbereich abschneiden, da dieser oft bitter ist.
- Den Weißwein zusammen mit dem Zucker oder Honig und dem Thymian aufkochen und von der Kochplatte nehmen.
- Die Rosenblüten in das Weingemisch geben und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen.
- Dann abseihen und in eine Flasche füllen. Kühl und dunkel lagern.

Anwendung: täglich ein Gläschen trinken

Wildrosen-Essig

Ein wundervoll-aromatischer Essig – auch Klasse als Geschenk.

Zutaten:

- 5 Rosenblüten (ungespritzt)
- 500 ml hellen, guten, möglichst neutralen Essig (z. B. weißer Balsamico-Essig)

Zubereitung:

- Die Blütenblätter abzupfen, vorsichtig waschen und den weißen Ansatzbereich abschneiden.
- Die Blütenblätter in ein gut verschließbares Glas mit großer Öffnung geben.
- Den Essig über die Rosenblüten gießen, bis das Glas gefüllt ist.
- An einem sonnigen, warmen Platz 2 Wochen ziehen lassen. Täglich einmal durchschütteln, damit die Rosenblütenblätter immer im Essig liegen.
- Danach den Essig filtern und in eine Flasche füllen. Gut verschlossen, kühl und dunkel lagern.

Anwendung: wie normalen Essig verwenden

TIPP: Zu den Wildrosen passt Lavendel gut dazu. Einfach ein paar Zweiglein frischen Lavendel mit in den Essig geben.

Hagebutten-Mus

Das Hagebutten-Mus ist reines Fruchtfleisch ohne Zucker. Es kann pur zur Nahrungsergänzung gegessen werden oder dient als Basis für andere Rezepte. Die Herstellung ist relativ leicht.

Zutaten:

- 1,5 kg reife Hagebutten
- evtl. Saft 1/2 Bio-Zitrone

Zubereitung:

- Die Hagebutten waschen und die Stiele und Blüten entfernen.
- Die Früchte in einen Kochtopf geben und Wasser zugießen, bis sie bedeckt sind. Alles aufkochen und die Früchte etwa eine Stunde kochen, bis sie weich sind.
- Nun die Masse kurz abkühlen lassen, leicht pürieren, durch die Flotte Lotte passieren und danach noch durch ein Sieb streichen, um ein feines Mark zu erhalten.
- Nun kann man das Mus **pur** in Gläser abfüllen. Auf diese Weise ist es im Kühlschrank ein paar Tage haltbar, mit **Zitronensaft** etwas länger.

Wird das Mus **im Wasserbad** eingekocht, erhöht sich die Haltbarkeit auf ein halbes bis ein Jahr. Außerdem kann man das Mus auch **einfrieren**.



TIPP 1: Wer das Mus ohne Zucker einkochen möchte, sollte extrem sauber arbeiten – das verbessert die Haltbarkeit.

TIPP 2: Diese Zubereitungsart mit der Flotten Lotte und einem Sieb erspart das mühselige Putzen und Entkernen der Hagebutten im Vorfeld.

TIPP 3: Das Mus lässt sich auch gleich mit **Gelierzucker** (Menge und Zubereitung wie auf der Packung beschrieben) zu **Hagebutten-Gelee** einkochen.

Hagebutten-Marmelade

Das klassische Hiffenmark als Brotaufstrich. Der Preis für diese besondere Köstlichkeit: Man muss die Hagebutten vor dem Kochen entkernen – und das ist eben mühsam. Doch es lohnt sich!

Es gibt auch Rezepte, bei denen man die Früchte ganz kocht und dann durch ein Sieb streicht (siehe Hagebutten-Mus), feiner ist jedoch diese Variante.

Zutaten:

- 425 Gramm Hagebutten (entkernt)
- 75 ml Apfelsaft
- Saft 1 Bio-Zitrone
- 250 Gramm Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

- Zunächst wäscht man die Hagebutten, entfernt den Blüten- und den Stielansatz, schneidet die Früchte auf und löst die Kerne. Dabei Handschuhe tragen, da die Kerne bei Hautkontakt jucken.
- Nun gibt man die Hagebutten in einen Kochtopf und dünstet sie mit etwa 250 ml Wasser weich.
- Etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb streichen.
- Das erhaltene Hagebutten-Mus wieder in einen Topf geben, Apfel- und Zitronen-

safft dazugeben, mit dem Gelierzucker verrühren.

- Alles unter Rühren zum Kochen bringen.
- Mindestens 4 Minuten kochen, wie auf der Packung des Gelierzuckers beschrieben. Gelierprobe machen.
- Die Marmelade in Gläser füllen und gleich verschließen.
- 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann wieder umdrehen, ganz abkühlen lassen und beschriften.



Hagebutten-Likör

Zutaten:

- 500 Gramm frische, gesäuberte und entkernte Hagebutten
- hochprozentigen Alkohol (z. B. Korn, Obstler, Kirschwasser)
- 500 ml Wasser
- 750 g Rohrzucker
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

- Die Hagebutten leicht mixen.
- Den Fruchtbrei in ein gut verschließbares Glas geben, den Alkohol darübergießen und alles gut verschlossen eine Woche ziehen lassen. Ab und zu durchschütteln.
- Dann abseihen und die erhaltene Flüssigkeit in einen Kochtopf geben.
- Wasser, Rohrzucker und Vanilleschote dazugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Sobald sich der Zucker gelöst hat, lässt man die Flüssigkeit abkühlen.
- Nun kommt das Fruchtmus wieder in die Flüssigkeit. Man füllt alles in ein gut verschließbares Gefäß und lässt die Mischung nochmals 4 Wochen ziehen.
- Zum Schluss seht man den Likör ab und füllt ihn in eine Flasche.
- Beschriften und kühl und dunkel lagern.

Mit der Wildrose heilen

Auch zu Heilzwecken dient die schöne Heckenrose dem Menschen. Da Hagebutten einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt haben, stärken sie insbesondere die Abwehrkräfte bei Erkältungskrankheiten. 100 Gramm Früchte enthalten stolze 400 bis 500 Milligramm Vitamin C.

Hagebutten-Tee setzt man weiterhin aufgrund seiner leicht harntreibenden und abführenden Wirkung ein. Äußerlich hilft er traditionell bei Zahnschmerzen und Zahnfleischbluten.

Hagebuttenpulver kann auch bei Arthrose hilfreich sein. Dänische Forscher konnten 2003 in einer Studie zeigen, dass das Pulver der Hagebutte bei Arthrose die Beweglichkeit der Hüfte verbessert und die Schmerzen reduziert – auch über einen längeren Zeitraum hinweg. (Quelle: wikipedia.org/wiki/Hagebutte)

HINWEIS: Die genannten Wirkungen und Einsatzgebiete stammen aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Volksmedizin. Nicht alle sind wissenschaftlich belegt!

ACHTUNG! Bei allen unklaren, schwereren und chronischen Erkrankungen immer einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren! Bitte beachten Sie auch die Hinweise im Info-Kasten „Wichtiges auf einen Blick“!

Wirkungen und Indikationen

Mögliche Wirkungen der Wildrose:

- abführend, leicht
- abwehrstärkend
- adstringierend
- appetitanregend
- austreibend
- blutstillend
- entkrampfend
- entzündungshemmend
- entzündungshemmend, bei Wunden
- harntreibend, leicht
- stärkend
- kühlend
- harntreibend, leicht
- zusammenziehend

Bekannte Einsatzgebiete der Wildrose:

- Appetitanregung
- Arthrose
- Blasenbeschwerden, auch chronische
- Blasensteine
- Blutungsneigung
- Bronchitis
- Erkältungen
- Frühjahrsmüdigkeit
- Gicht
- Harnwegsinfektionen
- Immunschwäche
- Immunstärkung
- Nierenleiden, auch chronisches
- Nierensteine

- Osteoporose
- Rheuma
- Skorbut (Vitamin-C-Mangel-Krankheit)
- Vitamin-C-Bedarf, erhöhter



Hagebutten-Strauch in der wilden Natur



Getrocknete Hagebutten

~ REZEPTE ~

Wildrosenbütten-Tee

Frischer Wildrosenblüten-Tee wirkt entkrampfend und kann bei Magenkrämpfen und Prämenstruellem Syndrom (PMS) hilfreich sein.

Zubereitung: 2 Teelöffel frische oder 1 Teelöffel getrocknete Wildrosenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen, dann abseihen.

Dosierung: täglich 3 Tassen möglichst heiß trinken

TIPP: Wenn das Wasser nicht mehr kochend heiß ist, sondern höchstens 60 Grad Celsius hat, bleiben die ätherischen Öle besser erhalten.

Hagebutten-Tee

Zubereitung:

- 1 Teelöffel frische oder getrocknete, zerkleinerte Hagebutten-Früchte mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
- 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- Dann abseihen.

Dosierung:

- Bei einer Erkältung mehrmals täglich eine Tasse trinken.

TIPP 1: Der Tee schmeckt sowohl kalt als auch warm gut.

TIPP 2: Der Tee kann auch als Abführmittel eingesetzt werden.

TIPP 3: Hagebutten-Schalen sind ebenso für Tee-Mischungen geeignet. Man findet sie beispielsweise in vielen fertigen Früchtetee-Mischungen im Handel.

Hagebuttenkern-Tee

Auch die Kerne der Hagebutten lassen sich zur Bereitung eines Tees verwenden. Sie enthalten besonders viel Vitamin B.

Dieser Tee entsäuert und kann bei Blasen- und Harnsteinen, Harnwegsinfektionen, Gicht und Rheuma hilfreich sein. Außerdem hat er eine feine Vanillenote.

Zubereitung:

- Getrocknete Hagebutten-Kerne mörsern.
- 2 Teelöffel mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und 10 bis 20 Minuten ziehen lassen.
- Dann abseihen.

Variante: Nach Kräuterpfarrer Künzle soll man die Kerne 45 Minuten in Wasser kochen.

Dosierung:

- 3 Mal täglich eine Tasse trinken

Hagebutten-Wein

Den Hagebuttenwein kennt man in der Volksmedizin als harntreibendes Mittel.

Zutaten:

- 250 Gramm reife Hagebutten
- 250 g Kandiszucker
- 0,7 Liter trockenen Weißwein

Zubereitung:

- Die Hagebutten zerdrücken und in ein gut verschließbares, großes Gefäß geben.
- Kandiszucker und Wein dazugeben, gut verrühren und das Gefäß verschließen.
- 2 Wochen ziehen lassen.
- Abseihen und den Wein in eine Flasche füllen. Kühl und dunkel lagern.

Dosierung: täglich 3 Likörgläschen trinken

Wildrosen-Saft aus Blütenblättern

Die Wildrosen-Blütenblätter enthalten einen Gerbstoff, der bei kleinen Verletzungen und Insektenstichen unterstützend hilfreich sein kann.

Man nimmt einfach ein paar Blütenblätter, zerdrückt sie und trägt den austretenden Saft auf die betroffene Hautstelle auf.

Wildrosen-Körperöl

Man unterscheidet das ätherische Wildrosenöl, das aus den Blütenblättern gewonnen wird und sehr teuer ist, vom Wildrosenöl aus den Kernen oder ganzen Früchten.

Letzteres enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und viel Vitamin A. Es ist sehr hilfreich zur Beruhigung und Glättung der Haut, bei Falten und Narben. Ihr wundervoller Duft bringt auch unsere Psyche wieder ins Gleichgewicht.

Die Botschaft der Wildrose

„Ich bin Liebe.“

Die Wildrose ist eine Pflanze der Liebe. Alle Rosen symbolisieren Schönheit, Reinheit, Achtung und Wertschätzung. Die Wildform repräsentiert diese Werte in ihrer ursprünglichsten Form.

Eine alte Legende erzählt, dass die Rose genau zu dem Zeitpunkt auf die Erde gekommen sein soll, als die Venus, die römische Göttin der Liebe, aus dem Meer geboren wurde.

Spannend ist, „dass die Bahn der Venus, die innerhalb von acht Jahren fünfmal die Erde umkreist, genau die Form der Blüte einer Heckenrose in den Himmel malt.“ (Quelle: kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/hagebutte.htm)

Die Früchte der Wildrose, die Hagebutten, gelten als Symbole für das Weiterleben der Seele nach dem Tod. Die Früchte können Frost, Schnee und Eis überleben, während andere Pflanzen in der Kälte längst abgestorben sind. Die Hagebutten werden durch den ersten Frost sogar noch süßer und viele Früchte bleiben bis zum nächsten Frühling am Strauch hängen, wenn sie nicht von Tieren entdeckt werden.



Wundervolle Blüte in Rosé

Energetisch unterstützt die Wildrose dabei, Körper und Seele sowie unsere feminine und maskuline Seite ins Gleichgewicht zu bringen.

Wildrosen-Blütenessenz

Die Wildrosen-Blütenessenz, als Bachblüte „Wild Rose“ genannt, bringt Hoffnung und Lebensfreude zurück. Sie hilft, wenn Menschen resigniert sind, alle Hoffnung aufgeben und das Gefühl haben, dass sich daran nichts mehr ändern lässt. In diesem Zustand glaubt man nicht mehr an die Hoffnung, hat keinerlei Motivation mehr und vor dem Leben kapituliert.

Man ist nicht einmal mehr depressiv, sondern apathisch, vegetiert mehr als dass man noch aktiv leben würde. Selbst wenn die Lebensumstände objektiv betrachtet gar nicht so hoffnungslos sind.

Manchmal wissen betroffene Menschen gar nicht, warum es ihnen so geht. Es gibt keinen ersichtlichen Grund. Oft stehen allerdings alte Traumata dahinter – etwa ein kindliches Verlassenheitstrauma oder ständiges Unterdrückenmüssen der Lebendigkeit. Viele der Ursachen liegen weit zurück in der Kindheit, Jugend oder sogar in früheren Leben und sind daher längst nicht mehr bewusst.

Später können unglückliche Partnerschaften, Misserfolge, lange Arbeitslosigkeit, Enttäuschungen oder lebensverändernde Krisen und Krankheiten solche Zustände hervorrufen.

Die Wildrose schenkt diesen Menschen wieder Mut und neue Lebenskraft. Sie können ihr Leben wieder aktiv in die Hand nehmen und fühlen sich wieder zu Zuversicht und Freude fähig.

Die Wildrosen-Essenz fördert auch die Hingabe ans Leben.

Mit der Wildrose räuchern

Zum Räuchern kann man getrocknete Blütenblätter, Hagebutten und das Holz der Wildrose einsetzen.

Der Rauch der Wildrose bringt Harmonie und Segen ins Leben. Er fördert Beziehungen und, wo nötig, auch Versöhnung. Weiterhin ist die Wildrose für Liebesräucherungen geeignet.

Mythologie & Aberglaube

- Die Wildrose mit ihren stacheligen Zweigen soll das Haus schützen – vor Unheil, Unwetter und ungebetenen Gästen.
- Früher glaubten die Menschen auch, dass die Wildrose Hexen und böse Geister fernhält.
- Ebenso sollen die Blütenblätter schützen und Harmonie, Heilung und Glück bringen. Sie sehen schließlich auch aus wie kleine Herzen.
- Eine alte Bauernregel besagt, dass ein harter, sturmreicher Winter folgt, wenn in einem Jahr der Hagebuttenstrauch auffällig viele Früchte trägt.
- Um gut schlafen zu können, soll man Hagebutten unter das Kopfkissen legen.
- Will man Liebe ins Leben ziehen, soll man Hagebutten auf eine Schnur auffädeln und diese wie eine Halskette tragen.



Üppig-voller Hagebutten-Strauch im Sommer



Hagebuttenstrauch im Winter

- Einem alten Brauch nach soll man an Weihnachten 3 Hagebutten essen, damit man im neuen Jahr gesund bleibt.
- Hebammen sollen früher die Nachgeburten unter Hundsrosen vergraben haben, um sie der Fruchtbarkeitsgöttin Frigga zu opfern.
- Ebenso wurde das erste Badewasser eines Neugeborenen unter einen Rosenstrauch gegossen, damit das Kind gesund sein und gut wachsen wird.



Schwarze Bibernelle

Lyrik

Die Hagebutte soll auch das „Männlein im Walde“ sein, um das sich das bekannte Kinderlied von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, 1843 geschrieben, dreht:

*Ein Männlein steht im Walde
ganz still und stumm,
Es hat von lauter Purpur
ein Mäntlein um.
Sagt, wer mag das Männlein sein,
Das da steht im Wald allein
Mit dem purpurroten Mäntlein.*

*Das Männlein steht im Walde
auf einem Bein
Und hat auf seinem Haupte
schwarz Käpplein klein,
Sagt, wer mag das Männlein sein,
Das da steht im Wald allein
Mit dem kleinen schwarzen Käppelein?*

*Das Männlein dort auf einem Bein
Mit seinem roten Mäntlein
Und seinem schwarzen Käppelein
Kann nur die Hagebutte sein.*

(Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Ein_Männlein_steht_im_Walde)

**Als Allerschönste bist du anerkannt,
Bist Königin des Blumenreichs genannt;
Unwidersprechlich allgemeines Zeugnis,
Streitsucht verbannend, wundersam Ereignis!**

(Johann Wolfgang von Goethe)

~ • ~



Wundervolle Blüten in Pink

Meditation zur Wildrose

Vorbereitung

Sorge dafür, dass du in den nächsten 15 bis 20 Minuten ungestört bist.

Setze dich aufrecht, jedoch entspannt hin. Beide Füße stehen auf dem Boden und du fühlst mit deinen Fußsohlen die Erde unter deinen Füßen.

Schließe deine Augen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, bis du innerlich ruhig geworden bist.

Meditation

Stelle dir nun vor, dass du durch einen riesengroßen Rosengarten gehst. Die seltensten und teuersten Rosen blühen dort. Du gehst aufmerksam durch das Rosenreich, siehst dir die wundervollen Blütenköniginnen an ... doch irgendwas fehlt dir an diesen duftigen Schönheiten.

Nach einer Weile merkst du, dass du an einem Tor angelangt bist. Eine dichte Hecke umgibt das Reich der Rosen und dort

ist eine alte, schwarze Schmiedeeisentür, schön geschwungen, doch sichtbar in die Jahre gekommen. Neugierig probierst du aus, ob sich die Tür öffnen lässt. Ja, leise bewegt sie sich und gibt dir den Weg frei ...

Du gehst durch die Tür und kommst in einen Wald, der sehr seltsam wirkt. Verschlafen, mystisch, dunkel ... Doch irgendetwas bewegt dich, weiterzugehen.

Du blickst nach links und siehst, dass dort – auf der Rückseite des Rosenreiches – lauter ursprüngliche, einfache Wildrosen in der Hecke wachsen. Sie blühen in Weiß, Rosa und Pink und es duftet bis zu dir hin. Du bist ganz verzaubert und betört von diesem Duft.

Nun setzt du dich an einen Baum ins weiche Moos, lehnst dich entspannt an den Stamm an und beginnst, ein Märchen zu träumen ...

Es war einmal eine reiche Prinzessin, die wunderhübsch war und stets ein Kleid

trug, das in den Farben Weiß, Rosé und Pink schimmerte und mit wertvollsten Perlen besetzt war. Von diesem Kleid hatte sie 7 Stück – für jeden Tag der Woche eines. Sie trug nur dieses Modell, da sie es so sehr liebte.

Nun trug es sich zu, dass ein Prinz in das Reich des Königs kam. Er ritt, wie es sich für einen richtigen Prinzen so gehört, auf einem Pferd heran und klopfte vom Sattel aus an das Tor des Königsschlusses: „Hallo, bitte öffnen! Ich komme mit einem wichtigen Anliegen!“ rief er laut.

Der König ließ das Tor öffnen und den Prinzen in sein schmuckes Büro bitten. Dort angekommen baute sich der Prinz vor dem König auf und verlangte die Prinzessin zur Frau, da der König dem Vater des Prinzen noch einen Dienst schuldete.

Die Prinzessin lauschte an der Tür und war entsetzt. Sie mochte diesen Prinzen gar nicht, da er so überheblich auftrat.

Kurzerhand ging sie zur Kräuterfrau des Königreiches und bat die Heilerin, sie vor dieser Heirat zu schützen.

Die weise Frau ging kurz in sich, dann sprach sie:

„Ich werde dich in eine Wildrose verwandeln und nur wenn der Prinz dich erkennt, soll er dich zur Frau bekommen.“

„Ja, das ist eine gute Idee!“ antwortete die Prinzessin.

Gleich in der nächsten Sekunde war sie schon in einen Wildrosenstock verwandelt, der am Rande des Schlossparks dreifarbig blühte – weiß, rosa und pink.

Der König wusste sich nicht ein und aus, so stand er nach dem Gespräch mit dem Prinzen unter Druck. Er hatte schließlich eingewilligt – unter der Bedingung, dass der Prinz seine Tochter erst kennenlernen sollte. Er wollte seine Tochter nicht zu einer Heirat zwingen, doch stand er tief in der Schuld des anderen Königs.

Nun suchten die beiden Männer nach der Prinzessin im ganzen Schloss, konnten sie jedoch nirgends finden.

So zog der Prinz nach 7 Tagen des Suchens alleine und enttäuscht wieder ab.

Und der König weinte viele bittere Tränen in seinem Garten. Aus jeder seiner Tränen entsprang ein besonderer Rosenstrauch, doch er erkannte seine Rosentochter nicht mehr und starb, ohne sie je lebendig wiedergesehen zu haben. Nicht einmal an den Farben der Blüten hatte er sie als Wildrose erkannt.

Da die Prinzessin bis heute von keinem Prinzen erkannt wurde, wächst sie noch immer als Wildrosenstrauch und blüht in ihren drei Lieblingsfarben Weiß, Rosé und Pink. ...

Da wachst du wieder aus deinem Traum auf und verstehst nun, wo du bist: Am Rande des Schloßgartens des Königs.

Du gehst zu den Wildrosen hin und erkennst nach diesem Traum in ihnen gleich die Prinzessin. Da verwandelt sich ein Teil des Rosenstrauches in eine wunderschöne Frau, die dir die Hand reicht und zu dir sagt, dass sie gerne mit dir kommen möchte.

Einen Moment bist du verwundert, bis du erkennst, dass es dein eigener Wildrosen-

Prinzessinen-Anteil ist – die wilde, freie Prinzessin in dir, die nun wieder als Seelenanteil zu dir zurückkehren kann. Willst du sie annehmen?

Dann umarme die Wildrosenprinzessin und nimm sie ganz zu dir – egal, ob du eine Frau oder ein Mann bist. Sie ist nun wieder ein Teil von dir.

Wenn du der Prinzessin etwas sagen möchtest oder Fragen an sie hast, dann sprich nun mit ihr ...

...

Wenn du das Gefühl hast, dass alles gesagt ist, verabschiede dich aus dem Wildrosen-Reich. Du gehst – mit deiner Prinzessin im Herzen – zum Eingang des Rosengartens zurück und wieder zu deinem Ausgangspunkt.

Von dort aus kehrst du wieder ganz in dein Alltagsbewusstsein zurück. Du bewegst dich, reckst und streckst dich, und öffnest langsam wieder deine Augen.

~ • ~

Schreibe dir anschließend gleich auf, was du erlebt hast.

Worksheet: Wildrose

1. Entdecken

Finde einen Wildrosenstrauch in deiner Umgebung. Entdecke diese Wildpflanze, die du bestimmt schon oft gesehen hast, wie mit neuen Augen. Was fällt dir auf?

2. Begegnen

Sprich innerlich mit dem Wildrosenstrauch. Stelle ihm eine oder mehrere Fragen und lausche in dein Herz, welche Antwort es für dich bereithält. ~ Notiere dir hier deine Frage(n) und Antwort(en) ...

3. Erleben

Steht die Wildrose an einem Ort, wo gepflückt werden darf, ernte ein paar Teile und zaubere etwas Gutes daraus (siehe Rezepte). Solltest du wenig Zeit haben, nimm wenigstens eine kleine Menge mit und probiere etwas aus. ~ Mache dir auch dazu Notizen:

WICHTIG! Bitte beachten ...

Die Kräuterportraits ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker! Die Informationen sollen helfen, bei Beschwerden ggf. auch eine Hilfe aus der Naturapotheke zu finden – sie ersetzen jedoch nicht eine fachkundige Anamnese, Diagnose und Therapie.

Bei allen unklaren, schwereren und chronischen Erkrankungen sollte man immer einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren!

Einige Kräuter sind nicht für Schwangere, Stillende und Kleinkinder geeignet. Beachten Sie jeweils die Hinweise im Kasten „Wichtiges auf einen Blick“!

Alkoholhaltige Tinkturen und Kräuterweine sind nicht für Kinder, Alkohol- und Leberkranke geeignet.

In allen Zweifelsfällen immer vorab einen Heilkundigen fragen!

Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, jedoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung für Schäden, die durch die Anwendung der vorgestellten Kräuter direkt oder indirekt entstanden sind. Verwenden Sie die Kräuter nur, wenn Sie absolut sicher sind!



Quellen und weiterführende Literatur

1. BÜCHER:

- Bodenstein, Katharina: Naturkosmetik aus meinem Garten. Jan Thorbecke Verlag.
- Kiehs-Glos, Christina: Die Wildrose: Eine Heilpflanze verwandelt das Feuer. Verlag Freies Geistesleben, 2000.
- Jacob, Anny / Grimm, Hedi & Wernt / Müller, Bruno: Alte Rosen und Wildrosen. Ulmer, 1992.
- Lüttig, Angelika / Kasten, Juliane: Hagebutte und Co. Blüten, Früchte und Ausbreitung europäischer Pflanzen. Fauna-Verlag, 2003.
- Saakov, S. G.: Wild- und Gartenrosen. VEB Deutscher Landwirtschaftsverlag, 1976.
- Schultheis, Heinrich: Rosen: die besten Arten und Sorten für den Garten. Ulmer, 1996.
- Witt, Reinhard: Naturnahe Rosen Band 1: Strauchrosen, NaturGarten Verlag, 2011.
- Witt, Reinhard: Naturnahe Rosen Band 2: Kletter- und Kleinstrauchrosen, NaturGarten Verlag, 2011.
- Witt, Reinhard: Wildrosen und Wildstraucher für den Garten, Franckh-Kosmos Verlag, 2002.

2. INTERNET

- gartendatenbank.de/wiki/rosa-glauca
- garten-literatur.de/Pflanzen/Rezepte/rosenwein.htm
- heilkraeuterfrauen.de/pflanzen-kennenlernen/pflanzenportraits/wildrose.php
- hortipendium.de/Rosa_canina
- kaesekessel.de
- kaesekessel.de/kraeuter/h/hundsrose.htm
- koch-welten.de/apicius/4rosenwein.htm
- kraeuter-verzeichnis.de
- rosenenergie.de/rosenessig-selbst-gemacht
- wikipedia.org/wiki/Hagebutte
- wildpflanzenliebe.wordpress.com/wildpflanzenportraits/wild-rose
- welt-der-rosen.de/rosenwelt/tabernaemon-tanus_rosenkueche.htm

3. FOTOS

- Fotos ohne Copyright-Angabe: pixabay
- kmp: Karin Myria Pickl

4. FILME & AUDIOS

–

5. SHOPS

–