

Nicht nur wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts werden Hagebutten geschätzt. Wie Forscherteams gezeigt haben, vermag Hagebuttenpulver bei Arthrosepatienten Schmerzen zu lindern und hemmend in die Entzündungsprozesse einzugreifen.

Manuel Lüthy

Hagebutte

Natur pur gegen Gelenkschmerzen



Gelenk- und Rückenschmerzen zählen in Europa zu den häufigsten Gründen für einen Arztbesuch. In der Regel werden die Schmerzen von einer Arthrose verursacht – einem fortschreitenden Abbau der Gelenkknorpel. Ist der Knorpel einmal geschädigt, kann er sich nicht mehr zurückbilden.

Zu den Risikofaktoren der Arthrose gehören das Alter, Übergewicht, eine angeborene Fehlstellung der Gelenke sowie Überbelastungen der Gelenke durch Sport oder im Beruf.

Erste Symptome sind Schmerzen während oder nach starker Belastung, Anlaufschmerzen und Gelenkknirschen. Später treten die Schmerzen auch in Ruhephasen auf. Oft kommt es schubweise zu Entzündungen der Gelenke. Im Verlauf der Erkrankung wird die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke immer mehr eingeschränkt.

Hagebutte – Heil- und Hausmittel mit langer Tradition

Funde in Pfahlbauten weisen darauf hin: Hagebuttenmus gehörte bereits zum Speiseplan der Pfahlbauer und war damals besonders während des Winters ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant (s. Kasten). Als Heilmittel taucht die Hagebutte schon bei den Ärzten des Altertums auf. Hippokrates erwähnt die Hundsrose als entzündungswidriges Mittel. Im Mittelalter waren die Hagebutten auch beliebte Fleisch- und Dessertwürze; medi-

zinisch genutzt wurden die Schalen der Scheinfrüchte u. a. bei rheumatischen Beschwerden, Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Erkrankungen.

In den 1990er-Jahren rückte die Hagebutte ins Blickfeld der Forschung. Eric Hansen, ein dänischer Bauer, erhielt gegen seine Arthroseschmerzen von einer Bekannten Hagebuttenmarmelade, einem in Dänemark traditionellen Hausmittel. Von der Wirkung überrascht, begann Hansen Früchte zu sammeln, schonend zu trocknen und zu Pulver zu verarbeiten, das er auch Freunden und Bekannten schenkte. Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen begann Hansen eine Produktion aufzuziehen. Als Hansens Sohn den Bauernhof mit-samt Produktion übernahm, wollte er wissen, ob sich die Wirkung wissenschaftlich belegen liesse. Forscher der Universität Kopenhagen zeigten Interesse, untersuchten das Hagebuttenpulver in Laborversuchen und prüften dessen Wirksamkeit in einer klinischen, randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie. Eine weitere Doppelblindstudie wurde von einer norwegischen Forschergruppe durchgeführt.

Vielfältige Wirkungen

Als Wirkstoffe der Hagebutte kristallisierte sich ein Galaktolipid heraus – ein Molekül aus dem Zucker Galactose und Fettsäuren. Das an Galaktolipiden reiche Hagebuttenpulver hemmte in vitro (im

Reagenzglas) die weissen Blutkörperchen (Leukozyten), in das entzündete Gebiet einzuwandern und die Gewebe weiter zu schädigen.

Hagebuttenpulver wird zudem ein antioxidativer Effekt zugeschrieben: Es neutralisiert freie Radikale und stabilisiert so Zellmembranen; damit wird die Entzündung in den Gelenken abgeschwächt oder allenfalls ganz unterdrückt.

Die dänische Studie (112 Patienten) zeigte: Bei Patienten, die während 3 Monaten täglich 5 g Hagebuttenpulver einnahmen, besserten sich im Vergleich zur Placebogruppe Gelenkschmerzen und die Morgensteifigkeit signifikant. Zudem brauchten die Patienten weniger synthetische Schmerzmittel (-44%). Bei der norwegischen Studie (100 Patienten) erhielten die Studienteilnehmer während 4 Monaten täglich 2,5 g Hagebuttenpulver (oder Placebo). Auch hier vermochte Hagebuttenpulver die Schmerzen signifikant zu senken und die Beweglichkeit zu verbessern. Bei Personen, die Hagebuttenpulver eingenommen hatten, war die Menge des Entzündungsmar-

kers CRP (C-reaktives Protein) im Blut ebenso verringert wie auch das LDL-Cholesterin, das sich in den Blutgefässen ablagert und zu Arteriosklerose führt.

Wertvolle Nahrungsergänzung

Hagebuttenpulver ist als Nahrungsergänzungsmittel im Handel; das Pulver enthält die wertvollen Inhaltsstoffe in höherer Konzentration als die frischen Früchte. «Es wird empfohlen, das Hagebuttenpulver mit viel Flüssigkeit (um einer Verstopfung vorzubeugen) und zeitlich verschoben zu anderen Medikamenten (um Resorptionsstörungen vorzubeugen) einzunehmen. Tee (wässriger Extrakt) aus Hagebutte wirkt nicht schmerzlindernd, da das antientzündliche Wirkprinzip fettlöslich ist», schreibt Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik in Hausarzt Praxis (2006, 5, 44 – 45). Wie bei allen pflanzlichen Heilmitteln, so die Fachärztin an anderer Stelle, brauche es etwas Geduld, bis die Wirkung spürbar sei. Es wird daher empfohlen, Hagebuttenpulver während mindestens vier bis sechs Wochen einzunehmen.

Hagebutte – auch eine Vitamin-C-Bombe

Die Gemeine Hundsrose (*Rosa canina* L.) ist eine einheimische Wildrose, die als extrem winterhart und gesund gilt.

Medizinisch verwendet werden die getrockneten korallenroten, eiförmigen Scheinfrüchte: die Hagebutten – entweder ganz (mit den darin enthaltenen kleinen Früchtchen und den Kelchblättern) oder nur die Schalen oder die Samen. Von allen einheimischen Früchten enthalten Hagebutten am meisten Vitamin C (ca. 500 mg/100 g); das Mark hat 20-mal mehr Vitamin C als Zitronen. Zudem sind Hagebutten reich an Pektinsäuren (11%) und Flavonoiden (bis 8,3%), enthalten Provitamin A und B-Vitamine, viele Mineralstoffe und die Spurenelemente Mangan, Zink und Kupfer.

Die Samen enthalten kein Vitamin C und werden zur Herstellung von Hagebuttenmarmelade entfernt. Darüber hinaus sind sie mit widerhakenbesetzten Borsten bedeckt. Da diese bei Hautkontakt einen starken Juckreiz auslösen, werden die Samen von Kindern gerne als Juckpulver verwendet.