

## *Hagebuttenschalenpulver*

Jeder kennt die roten Früchte der Hundsrose besser bekannt als Hagebutte oder Wildrose. Schon als Kinder haben wir die trockenen Hülsen aufgebrochen um an die Samen zu kommen, die in den Kleidern eine üblen Juckreiz auslösen konnten. Berliner, Krapfen oder Pfannkuchen sind mit dem roten Fruchtmarkt gefüllt und bei Erkältungen greifen wir zu Hagebuttentee. Aber das Hagebutten auch gegen Arthrose und Gelenkschmerzen hilft wissen die wenigsten. Die Hagebutte blüht in der Regel nur einmal im Jahr. Aus den Fünzfähligen nicht gefüllten Blüten werden ab September die kleinen roten Steinfrüchte. Sie lieben sonnige Standorte und können bis zu 5 m hoch werden.

Schon die Römer wussten um die Heilsamen Wirkungen der Rose, wobei hier Aberglaube und Halbwissen die Überlieferungen prägen. Erstmals wurde die Hagebutte im Entwurf des Klostersgarten von St.Gallen namentlich erwähnt. Die mittelalterlichen Klöster wussten um die keimtötende, insektenvertreibende und heilende Wirkung der Rosen und setzten sie unter anderem bei Hämorrhiden, Lungen- und Leberschmerzen, Kopfweh, Augentränen, Geschwüre, Magenleiden, Fieber, Brand- und Prellwunden und vielem mehr ein.

Vor mehr als 20 Jahren bemerkte ein dänischer Bauer, der häufig Hagebuttenmarmelade aß, eine deutliche Linderung seiner Gelenksbeschwerden. Doch es sollte weitere 10 Jahre dauern bis ein skandinavisches Labor festgestellt hatte welcher Inhaltsstoff für diese Wirkung verantwortlich ist. Das sog. GOPO ist ein Galaktolipid, eine Verbindung aus einem Zucker und bestimmten Fettsäuren.

Dieser Wirkstoff unterbindet die Lockrufe der Abwehrzellen im Entzündungsgebiet. So wandern weniger entzündungsfördernde Körperzellen zu dem "Brandherd" im betroffenen Gelenk ein weiteres Aufflammend er Entzündung wird effizient unterbunden. Damit kann eine Chronifizierung der Entzündung entgegengewirkt werden. Außerdem ist das GOPO in der Lage die knorpelabbauenden, gelenkschädigende freien Radikalen zu bremsen und so das Gelenk vor deren Zerstörungswut zu schützen.

Die vorliegende Studien, die mit einem standardisierten GOPO-Hagebuttenextrakt durchgeführt wurden, geben den Arthrose-Patienten Anlass zur Hoffnung. So stellte sich bei einem Großteil der Patienten mit Hüft- und Kniegelenksbeschwerden bereits nach drei Wochen einen deutliche Schmerzreduktion ein. Dank der roten Früchte konnten die Schmerzmittel im Verlauf einer weiteren, mehrmonatigen Anwendung im etwa die Hälfte gesenkt werden. Auch die Beweglichkeit der erkrankten Gelenke hatte sich verbessert.

In einer weiteren Untersuchung wurde der Hagebuttenextrakt bei Personen mit Arthrose an den Handgelenken getestet. Diese Form von Abnutzungserscheinungen ist besonders unangenehm, da mit Hilfe der Hände ein Großteil des Alltags bewältigt werden muss. Im Ergebnis berichteten fast 90% der Anwender von einer deutlichen Linderung der Schmerzen und einer besseren Bwegelichkeit und Bewältigung der täglich anfallenden Arbeiten.

### *Dosierung:*

1 Teelöffel täglich in ein Glas Wasser oder Saft eingerührt trinken. Die Mischung min. 30 Minuten quellen lassen. Kann auch in Joghurt oder Müsli genommen werden. Auch hier min. 30 Minuten quellen lassen.