

## Hagebutte - die Frucht der Wildrose die es in sich hat

Wirksamkeit der Hagebutte bei der Behandlung von Arthrose (Rheuma, Gelenkschmerzen). Sie hat entzündungshemmende Wirkstoffe und schmerzstillende Effekte. Hier kann Hagebutte, als Pulver der ganzen Hagebutte mit Körnchen), den Zustand drastisch verbessern. Das Schmerzbild wird um 60% verbessert. Gelenke lassen sich besser bewegen und so werden sie auch besser mit Nährstoffen versorgt.

Ein riesen Plus hat die Hagebutte in ihrem hohen Vitamin-C –Gehalt. Schale und Mark haben pro 100g etwa 1500 mg Vitamin C (100g Orange hat 50mg Vitamin C). Dies Vitamin ist bei den meisten Stoffwechselfvorgängen maßgeblich beteiligt. Dies macht dieses Vitamin so wichtig für den Körper. Wenn man die Früchte roh verzehrt, bleibt das hitzelabile Vitamin voll für den Körper erhalten. So mixe ich immer wieder ein paar frische oder eingefrorene Hagebutten in meinen Frühstückssmoothie.

Man kann sich nun ein hochwertiges Präparat besorgen, oder bei einem Spaziergang sich ein paar Hagebutten ernten und in den Smoothie mixen. Vor dem Mixen bitte die kleinen Körnchen entfernen. Sie enthalten giftige cyanogene Glycosidverbindungen (auch Amygdalin oder „Vitamin B17“ genannt), die zwar in kleinen Mengen sogar gesund sein sollen. Da man nie genau weiß, welche Hagebutte nun durch individuelle Wachstumsbedingungen vielleicht ausgesprochen hohe Cyanitinhaltstoffe besitzt, ist es besser die Kerne wegzulassen.

Die beste Erntezeit für Hagebutten ist der Herbst. Man kann sie sich auch für einen späteren Verzehr einfrieren.



### Vitamin C

Eine Ernährung die reich an Vitalstoffen ist, ganz speziell auch die Vitamin C –Versorgung abdeckt, stärkt das Immunsystem. Dies wappnet einen ua. bei der nun anstehenden kalten Jahreszeit, vor Erkältungskrankheiten.

Der Tagesbedarf eines Erwachsenen wird mit 100mg angegeben. Dies ist ein, für mich, zu gering gehaltener Wert. Bei persönlichen Stresssituationen, Leistungssport, Infektabwehr des Körpers usw, wird meiner Meinung nach, um eine optimale Funktion des Körpers zu ermöglichen, mehr benötigt.

**Vitamin C-Menge in rohem Obst und Gemüse, jeweils auf 100g**

Apfel	12 mg
Schwarze Johannisbeere	177 mg
Sanddornbeere	450 mg
Brennnessel	300 mg
Broccoli	115 mg
Grünkohl	105 mg
Paprika	120 mg
Petersilie	159 mg
Hagebutte	1500 mg