



## Hauhechel (Ononis spinosa L.)



Der Name Hauhechel kommt wahrscheinlich daher, daß er von den Bauern nur mit großer Mühe ausgegraben werden kann. Die Bauern verwendeten deshalb eine „Hau“, also eine Art Hacke oder Schaufel, zum Ausgraben, weil sie fürchteten, ihre wertvollen Pflüge damit zu beschädigen.

Ob sich der lateinische Name *Ononis spinosa* von den griechischen Wörtern für "Esel" und "nützlich" ableitet, ist umstritten. Immerhin mögen Esel die Pflanze angeblich – trotz ihrer Dornen. Auch ein anderes Tier bevorzugt die Hauhechel: Es ist die Raupe eines kleinen blauen Schmetterlings, der Hauhechel-Bläuling.

Die dornige Hauhechel ist ein Schmetterlingsblütler. Eine Staude mit schönen rosa, wickenähnlichen Blüten.

Die dornige Hauhechel wird etwa 50 Zentimeter hoch und besteht aus mehreren aufrechten und verzweigten Stängeln. Sie besitzt eine kräftige lange Pfahlwurzel. Die kleinen Blättchen sind feingesägt und kahl oder leicht behaart. In den Blattachseln befinden sich Dornen. Die rosa-weiß gefärbten Blüten stehen einzeln in den Blattwinkeln. Die Hauhechel gehört zu den Schmetterlingsblütlern (Fabaceae) und blüht zwischen Juli und Oktober.

Sie stammt aus Mitteleuropa und Nordafrika und wächst auf Trockenrasen sowie an Wegrändern.

Der Hauhechel ist weniger beliebt, er ist ein lästiges Kraut und schwer auszurotten. Am schnellsten geht es mit starkem Düngen oder Jauche. Die Wurzeln stecken so fest im Boden, dass Hobbygärtner das "Unkraut" regelrecht heraushauen müssen.

Als Heilpflanze hat die Hauhechel eine lange Tradition. Bereits Dioskurides, Arzt im antiken Griechenland, empfahl sie – in Essig gekocht – bei Zahnschmerzen. Er kannte auch die harntreibende Wirkung der Pflanze.

Schon im Altertum wurde die Hauhechel-Wurzel zur Blutreinigung, gegen Blasen- und Nierensteine und viele andere Krankheiten genutzt.

Schon einige Jahrhunderte vor Christi Geburt wurde die Hauhechel von Theophrast beschrieben. Allerdings dürfte die beschriebene Hauhechelart eine andere als die Dornige Hauhechel gewesen sein.

In Deutschland fand die Dornige Hauhechel im 16. Jahrhundert ihren Einzug in die Kräuterbücher, z.B. im Kreutterbuch von Leonhart Fuchs. Eine uralte volksmedizinische Weisheit lautet: „Nimm zeitweise Hauhecheltee, es reinigt das Geblüt!“

Als Zauberkraut setzte man es auch zum Schutz des Viehs ein.

Bis zur modernen Landwirtschaft ein gefürchtetes Unkraut, da die stabile Wurzel jeden Pflug stoppte und die Dornen Mensch und Tier verletzten.

Sammelzeit: Kraut: Juni und Juli,

Wurzel: Diese werden gesammelt im Frühjahr oder September bis November, wobei mit Vorsicht vorzugehen ist, da Verletzungen durch die Dornen schwer heilen.



**Youtube Information zur Hauhechel:** [https://www.youtube.com/watch?v=GvJ\\_CZA1Es](https://www.youtube.com/watch?v=GvJ_CZA1Es)

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Wurzel der Hauhechel wird arzneilich genutzt. Sie enthält sogenannte Isoflavonoide, vor allem die Substanzen Ononin und Genistein. Daneben finden sich Triterpene (zum Beispiel Spinonin) und ätherisches Öl in den Wurzeln. Die in den Wurzeln steckenden Isoflavonoide wirken aquoretisch (*wasserreibend*). Das heißt, sie erhöhen die Wasserausscheidung über die Nieren und spülen so Keime aus den Harnwegen aus. Die Substanz Spinonin hemmt vermutlich das Wachstum von Bakterien.

### Anwendung

Die Hauhechelwurzel ist ein gutes harntreibendes Mittel. Sie ist ein bevorzugtes Mittel bei Neigung zur Harnsäurebildung und der in der Folge damit verbundenen Gries- und Steinbildung.

1) Die Wurzelrinde in Wein abgekocht und diese getrunken „*bricht den Stein mit Gewalt*“. Dieser Trank dient auch gegen die Gelbsucht.

Bei allgemeiner Wassersucht und im Besondern bei Schwellungen infolge Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe (Oedemen), Nierenentzündung, Nierengries, Nierensteinen und Gelenkrheumatismus, leistet die Hauhechelwurzel gute Dienste.

Die Hauhechel kommt häufig in Nieren- und Blasentees vor, meist kombiniert mit ähnlich wirkenden Kräutern wie Birke oder Ackerschachtelhalm. Die Tees können bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung die Beschwerden lindern.

**Wichtig:** Halten die Symptome eines Harnwegsinfekts, wie Brennen beim Wasserlassen, an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Die ganze Pflanze treibt kräftig den Urin und wird auch bei Wassersucht verwendet sowie bei Rheuma und Gicht. Sie kann auch bei entzündlichen Erkrankungen Anwendung finden. Da sich der Körper besonders schnell an die harntreibende Wirkung anpasst, kann man die Wurzel nur für ein paar Tage anwenden.

Sollte eine Anwendung über längere Zeit notwendig sein, muß man nach rund einer Woche wegen der nachlassenden Wirkung absetzen und dann nach einer mehrtägigen Pause wieder neu beginnen.

Kombinationen mit Hauhechelwurzel: Birkenblätter Ackerschachtelhalm, Goldrute, Wacholder.

Man stellte wiederholt fest, daß der Teegenuß die Verdauungsdrüsen anregt und dadurch eine aufkommende Darmträgheit behebt. Auch die Drüsen der Bronchialschleimhaut werden zu einer erhöhten Tätigkeit veranlaßt und dadurch bringt man Bronchialkatarrhe rascher zum Abheilen.

Die günstige Wirkung auf den allgemeinen Stoffwechsel verursacht schließlich eine gute Abheilung stark juckender trockener bis nässender Ekzeme.<sup>1)</sup>

## **Wurzel-Tee**

Bei der Herstellung eines Tees sollte man darauf achten, daß das Wasser nicht kocht, da sich das in der Pflanze enthaltende Saponin sich sonst verflüchtigt und die Wirkung verloren geht.

2 - 3 g fein geschnittenen Droge mit 250 ml heißem Wasser übergießen. Man läßt 20 - 30 Minuten zugedeckt ziehen und seiht dann ab. Mehrmals täglich wird eine Tasse getrunken.

## **Wurzel-Tee als Kaltauszug**

2 Teelöffel Hauhechel-Wurzel-Stücke mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und 10 Stunden stehen lassen. Dann abgedeckt nur ganz kurz aufkochen und anschließend abseihen. Sobald der Tee lauwarm ist: ungesüßt trinken.

2 Teelöffel Hauhechel-Wurzel-Stücke mit 250 ml, dazu muss ausreichend Wasser (etwa 2 Liter/Tag) getrunken werden. Regt Harn- und Stoffwechselfähigkeit an.

## **Blüten-Tee**

1-2 Teelöffel der Blüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Hilft gegen geschwollene Beine.

## **Mundspülung**

Einen Wurzel-Absud mit Essig gekocht, hilft als warme Mundspülung gegen Zahnschmerzen.

## **Einreibung**

Einen Wurzel-Absud mit Wein gekocht, hilft als Einreibungsmittel gegen Wadenkrämpfe.

## **Hauhechel-Kraut**

Das zerkleinert und zerquetschte Kraut hilft als Auflage bei Ekzemen, Hautausschlägen und Hautjucken.

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

## Literaturhinweis:

<sup>1)</sup> Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

<http://www.100-gesundheitstipps.de/heilpflanze-hauhechel.html>

<http://www.kaesekessel.de/kraeuter/h/hauhechel.htm>

<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Hauhechel.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/hauhechel>

<https://heilkraeuter.de/lexikon/dornige-hauhechel.htm>

<https://www.netdokter.de/heilpflanzen/hauhechel/>