

Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Der dornige Hauhechel



(ms) – Man findet ihn nur an mageren Standorten, wenn man ihn aber blühend entdeckt, umschwärmt vom Hauhechelbläuling (Schmetterling), dann ist er eine wahre Augenweide. Die

Rede ist vom dornigen Hauhechel. Ab Juli bis hinein in den Herbst zeigt die Pflanze aus der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler seine zarte, rosafarbene Blütenpracht. Ich habe festge-

stellt, dass der Hauhechel erst seit drei bis vier Jahren häufiger auftritt – für mich ein Hinweis, dass er dringend benötigt wird. Seine Dornen halten uns vom schnellen Pflücken ab und geben uns

den Hinweis, dass die Heilwirkung hauptsächlich in den Wurzeln liegt.

Heilwirkung

Der Hauhechel hat eine starke, harntreibende Wirkung. Man hat festgestellt, dass die abgehende Urinmenge im Tag um bis zu 20 Prozent ansteigen kann, wenn der Hauhechel zum Einsatz kommt. Allerdings ist die Wirkung besser, wenn der Hauhechel in kürzeren Kuren eingenommen wird. Die Pflanze ist blutreinigend, blutstillend und vor allem sehr entsäuernd. Der Hauhechel hilft bei Rheuma, Gicht, Wassersucht, Blasen Schwäche und Lymphgefässstauungen. Bei Hautjucken und Ekzemen habe ich auch schon sehr gute Erfahrungen gemacht.

Wildkräuterküche

Im Frühjahr kann man die Triebspitzen vom Hauhechel im Salat verwenden, da hat der Hauhechel auch noch keine spitzen Dornen. Die Hauhechelblüten, die von Juli bis September blühen, verwende ich als essbare Dekoration auf dem Teller oder direkt auf dem Butterbrot.

Tee

Für den Tee trockne ich zuerst das blühende Kraut des Hauhechels und im Herbst hole ich die Wurzeln aus dem Boden und putze und trockne sie. Da der Hauhe-

Ansatzschnaps mit Hauhechelwurzel

Als Ansatzschnaps bezeichnet man einen Grundschnaps, zum Beispiel «Obstler 45% vol. Alk.», in unserem Fall angesetzt mit verschiedenen Kräutern. Da die Hauhechelwurzel recht scharf und kratzend schmeckt, mische ich sie mit folgenden Kräutern: Melisse, Echter Salbei, Frauenmantel, Wilde Malve, Basilikum, Rosmarin, Gänsefingerkraut, Schwarzer Holunder, Hauhechelwurzel.

Ich nehme alle Kräuter zu gleichen Teilen, lege sie drei bis vier Monate im «Obstler» an, danach siebe ich die Kräuter ab, lasse den Kräuterschnaps noch zwei Wochen ziehen und fülle ihn in Flaschen. Dieser Ansatzschnaps hilft bei Verdauungsbeschwerden.

chel bei Rheuma und Gicht hilft, kombiniere ich ihn mit anderen ähnlich wirkenden Pflanzen wie zum Beispiel Girsch, Brennnessel, Birkenblätter, Löwenzahnwurzel und Beifuss. Zubereitung: Auf einen Liter Tee ein Esslöffel voll von der Mischung heiss überbrühen und 15 Minuten stehen lassen und warm trinken. Für einen merklichen Erfolg sollte man eine fünfwöchige Kur machen, täglich einen Liter von die-

Hauhechel-Tinktur

Für die Hauhechel-Tinktur nimmt man die Wurzeln, welche im September und Oktober geerntet werden können. Schon früher nannte man den Hauhechel auch Weiberzorn. Seit ich die Wurzeln selber sammle, weiss ich auch warum: Die Ernte ist eine sehr mühsame Arbeit, da die Wurzel sehr fest im Boden sitzt.

Für die Tinktur wäscht man die Wurzel, trocknet sie mit einem Handtuch ab, zerkleinert sie und setzt sie mit mindestens 40-prozentigem Alkohol an. Das Verhältnis ist: 1/3 Wurzel zu 2/3 Alkohol. Die Tinktur tropfenweise als wiederholbare Kur anwenden: 15 Tropfen täglich während drei bis fünf Wochen.

ser Teemischung trinken und das Ganze zwei- bis dreimal im Jahr wiederholen.

Mystik

Nach einem alten Volksglauben soll der Hauhechel vor Unglück und Viehseuchen schützen.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesselerhof.ch