

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Rubrik: Praktisches und Wissenswertes

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hauhechel

Die Hauhechel (*Ononis spinosa*) aus der grossen Familie der Schmetterlingsblütler hat eine gewaltige Pfahlwurzel, die bis zu 50 cm lang wird. Um die Wurzeln und ihre Stärke ranken sich viele Legenden: mancherorts hiess es, sie könnten einen Pflug zerbrechen, in einigen Gebieten des Jura sagte man früher, die Wurzeln seien so kräftig, dass sie den Pferden die Hufeisen von den Füßen reissen könnten.

Die Hauhechel (auch Schafhechel, Stallchrut, Witschge) ist eine 20 bis 60 Zentimeter hohe Staude mit stark verzweigten, stacheligen Stängeln. An den Zweigen, die in einem spitzen Dorn enden, stehen viele kleine Blättchen mit gezahntem Rand. Die rosafarbenen bis karminroten Blüten (Juni bis September) sind kleine Kunstwerke mit weissen oder rosaroten Flügeln und einem dunkleren Schiffchen in der Mitte. Hauhechel wächst an trockenen, sonnigen Stellen, an Weg-, Wald- und Strassenrändern, auf Wiesen und Weiden bis in eine Höhe von etwa 1500 Metern.



In der Heilkunde schätzt man in erster Linie die Wurzel, die ätherische Öle, Saponin, Flavonoide und Mineralstoffe enthält. Schon im Altertum kannte man die harntreibenden Eigenschaften der Hauhechel. Heute ist ihre Anwendung zur Durchspülung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriess gesichert. Man verwendet die Wurzelstücke als kalten Aufguss (60 g getrocknete Wurzel 12 Stunden lang in einem Liter kaltem Wasser ziehen lassen, im Verlauf von 24 Stunden vier bis acht Tassen trinken) oder als Tee (3 El Wurzel zwei bis drei Stunden in einem Liter

Wasser einweichen, dann 10 Minuten kochen, täglich zwischen den Mahlzeiten drei bis fünf Tassen warm trinken). Meistens wird Hauhechel in Kombination mit anderen Arzneipflanzen gereicht, etwa in Teemischungen oder in den Nieren-Tropfen Nephrosolid (in D: Nierentropfen N) von A. Vogel zusammen mit Goldrute, Birke und Schachtelhalm. • IZR

Basenreiche Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit

Dass Essen gesund oder krank machen kann, ist allgemein bekannt. Jetzt wurde in einer Untersuchung nachgewiesen, dass eine gesunde, basenreiche Ernährung mit Gemüse, Salaten, Kartoffeln und Früchten tatsächlich die Grundlage für mehr Gesundheit und Fitness ist. Die Studie, von der Karl und Veronika Carstens-Stiftung veranlasst, untersuchte, welchen Einfluss die aus naturheilkundlicher Sicht richtige Form des Essens auf die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff nimmt. 40 Freiwilli-

ge wurden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine erhielt allgemeine Ratschläge für eine bessere Ernährung sowie Tabletten ohne Wirkstoffgehalt (Placebo-Gruppe). Die andere Gruppe wurde gezielt auf die zu bevorzugenden basenreichen Nahrungsmittel hingewiesen und erhielt zusätzlich ein basisches Mineralsalzpräparat. Mit einem neuartigen Gerät wurde der Sauerstoffgehalt in den Blutgefässen der Haut bestimmt, der gleichzeitig Auskunft über die Sauerstoffversorgung des ganzen

Körpers gibt. Das Ergebnis der Studie von Frau Dr. Kraft in Bonn: Die Gruppe, die sich an die basenreiche Kost hielt und das basische Mineralsalz einnahm, war wesentlich besser mit Sauerstoff versorgt als die Vergleichsgruppe: In der achtwöchigen Kur nahm der Sauerstoffgehalt in der Haut um 70 Prozent zu, während bei der Placebogruppe keine Veränderung stattfand.

Ganz nebenbei verloren die Teilnehmenden beider Gruppen in dieser Zeit ca. vier Kilo Gewicht. • IZR



Blaumeise (*Parus caeruleus*)