



Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense



Vor ca. 400 Millionen Jahren war der Schachtelhalm baumgroß und bevölkerte riesige Wälder zusammen mit Riesenfarne und Moosen. Wie diese so hat auch der Schachtelhalm keine Blüten sondern vermehrt sich durch Sporen.

Die Familie der Schachtelhalme ist wohl eine der ältesten Pflanzenfamilien auf der Erde, man hat in Versteinerungen Exemplare gefunden, die weit mehr als 300 Millionen Jahre alt sind. Seinen Namen bekam der Schachtelhalm übrigens daher, weil die einzelnen Teile des Hohlstammes quasi verschachtelt ineinander gesteckt sind. Das Zinnkraut vermehrt sich nicht durch Blüten, vielmehr vermehrt es sich durch Sporen.

Pflanzenbeschreibung

Der Schachtelhalm wächst in Europa und Nordasien und ist weit verbreitet.

Er wächst auf Feldern, Wiesen, Äckern und Wegrändern.

Frühlingstriebe

Zinnkraut gehört zu den mehrjährigen Pflanzen. Es hat unterirdische schwarze Wurzeln, die einen Frühlings- und einen Sommertrieb ausbilden. Aus diesen Trieben kann man Tees herstellen.

Der Ackerschachtelhalm verwandelt vom Frühling bis zum Sommer seine Form: Anfangs, von März bis April, wachsen ca. 20 cm große blass-gelbliche Stengel mit einer Sporenöhre an der Spitze, bilden sich rotbraune oder auch gelbe bis zu 20 cm hohe Stängel, die braune Blätter tragen. An ihren Spitzen bilden sich die Behälter für die Sporen. Man könnte meinen, es handle sich um einen Pilz, wenn man das Aussehen so betrachtet. Aus diesen Sporenbehältern werden übrigens auch die leicht grünlichen Sporen verstreut.

Der Stengel setzt sich aus mehreren Abschnitten zusammen, die ineinander verschachtelt sind, woher auch der Name Schachtelhalm kommt.

Der Frühlingstrieb des Schachtelhalms enthält gar kein Chlorophyll und ernährt sich ausschließlich aus seinem Wurzelgeflecht. Der Zweck des Frühlingstriebes ist ausschließlich die Fortpflanzung. Nach der Fortpflanzung sterben die Frühlingstriebe ab.



Die Verwandlung im Sommer



Ab dem Mai findet dann die Verwandlung statt: Aus dem pilzartigen feinen Pflänzchen bildet sich die robuste Sommerform. Die Gestalt der Sommertriebe erinnert an kleine Nadelbäume; sie haben einen Stengel, von dem quirlförmig grüne "Zweiglein" abstehen. Die Stängel sind bis zu 14 cm hoch, sie sind saftig grün und sehr stark verzweigt. Zudem ist die Pflanze sehr robust und sehr hart, wenn man sie anfasst. Ich persönlich denke immer an einen alten Besen, wenn ich sie so berühre... Die grünen Triebe verwendete man früher z. B. zum Putzen von Metall, speziell für Zinn. Daher kommt übrigens auch der Name Zinnkraut. Diese grünen Stängel können im Sommer geerntet werden, man trocknet sie am besten an einem schattigen, gut gelüfteten Platz. Daraus lässt sich ebenfalls Tee herstellen.

Man findet den Ackerschachtelhalm an Gräben, Wiesen, an Straßen- oder Wegrändern.

Gute Schachtelhalme haben keine braunen Stellen; die braunen Stellen sind ein Hinweis darauf, dass der betroffene Schachtelhalm leicht giftig ist!!!

Vorsicht Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem leider giftigen Sumpfschachtelhalm. Näheres siehe unten unter Sammeltipps

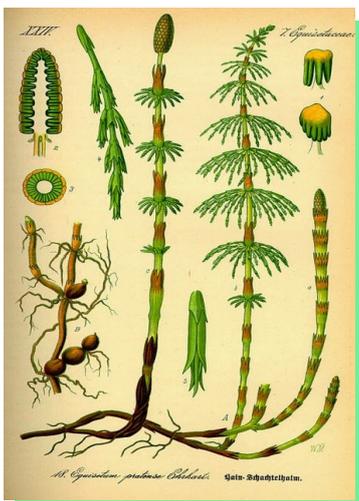
Geschichtliches

Zinnkraut kannte man schon in der Antike. Man nannte es im alten Griechenland auch Hippuris = Pferdeschwanz, da die Triebe einem Pferdeschwanz gleichen.

Dioskurides erwähnte den Schachtelhalm als Mittel, das den Harn treibt und Blutungen stillt.

Heilpflanze und zugleich lästiges Unkraut

Als eines der hartnäckigsten und lästigsten Unkräuter einerseits, andererseits aber auch als eines der bekanntesten und meist verwendeten Heilpflanzen Europas, errang der Ackerschachtelhalm schon vor sehr langer Zeit Bekanntheit. So bedienten sich bereits die Ärzte im Altertum (z.B. Dioskurides ca. 70 n. Chr.) der wassertreibenden Eigenschaften der aus den oberirdischen grünen sterilen Trieben gewonnenen Droge. Die Pflanze geriet jedoch nach dem Mittelalter zunehmend wieder in Vergessenheit und später fanden die getrockneten und stark verkieselten Sommertriebe nur noch aufgrund ihrer schonenden Scheuerwirkung Verwendung beim Polieren von Zinngeschirr und Holz.



Hierdurch erhielt die Pflanze auch zahlreiche volkstümliche Namen, die entweder auf ihre äußere Gestalt oder den Verwendungszweck hinweisen. So wird sie als Schaftheu bezeichnet, aber auch mit einem Katzenschwanz/wedel bzw. einem Fuchsschwanz etc. verglichen. Die Namen Zinnkraut, Scheuerkraut und Kannenkraut deuten auf die Verwendung als Putz- und Poliermittel hin.

Schließlich wurde der Ackerschachtelhalm durch Pfarrer Kneipp wieder entdeckt. Kneipp lobte vor allem seine harntreibende Kraft, weil sich mit einer Schachtelhalm Teekur die Harnabgabe um 1/3 steigern lässt. Er machte ihn sich daher insbesondere bei

Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma und Gicht zunutze.

Heutzutage empfehlen Phytotherapeuten die Pflanze aufgrund ihres hohen Gehalts an Kieselsäure (5-8%, davon ca. 10% wasserlöslich) zur Bindegewebestärkung, bei brüchigen Haaren und Nägeln und bei Bandscheibenschäden. Bei Frostbeulen, Unterschenkelgeschwüren und Beinödemen, die oft nach Knochenbrüchen auftreten, sollen Schachtelhalmbäder ebenfalls gute Wirkung zeigen, da sie den Stoffwechsel anregen und die Durchblutung fördern sollen.

Botanisches

Der Ackerschachtelhalm ist eine mehrjährige Pflanze und hat keine Blüten, er vermehrt sich durch Sporen. Er hat unterirdische, schwarze Wurzeln, die einen Frühlings- und einen Sommertrieb ausbilden. Aus diesen Trieben kann man Tees herstellen.

Während der Schachtelhalm im Frühjahr eine blassgelbliche Pflanze ist, die sehr schnell wieder verschwindet, wachsen im Sommer grüne Triebe, die man früher z.B. zum Putzen von Metall (Zinn) genutzt hat. Daher kommt übrigens auch der Name Zinnkraut.



Die grünen Stängel erntet man im Sommer und kann sie an einem schattigen, gut gelüfteten Platz trocknen. Auch aus Ihnen kann man Tee herstellen.

Durch die großen Mengen an Kieselsäure, die der Schachtelhalm enthält, wird der Schachtelhalm bei Nierenkrankheiten und Problemen mit dem Bindegewebe eingesetzt.

Der Schachtelhalm wirkt auf die Haut durch seinen hohen Anteil an Kieselsäure elastizitäts-verbessernd. Die typische Sammelzeit ist im Sommer. Dabei sollte man vorwiegend jüngere Pflanzen selbst sammeln, da sie wesentlich mehr an Kieselsäure enthalten.

Die Kieselsäure macht das Zinnkraut auch sehr interessant für die Naturkosmetik. Sie hilft bei Problemen mit dem Bindegewebe, verbessert die Elastizität der Haut, zudem ist die Kieselsäure essentiell beim Aufbau neuer Knochen, gesunden Zähnen und für gesunde und harte Finger- und Fußnägel.

Kieselsäure strafft die Haut und verbessert deren Durchblutung. Zudem hat Kieselsäure eine adstringierende Wirkung, sie zieht also z.B. Poren zusammen, was besonders nützlich ist bei Erkrankungen wie Akne, entzündeter oder unreiner Haut.

Der Schachtelhalm enthält sehr viel Kieselsäure, was den Einsatz bei Nierenkrankheiten und Problemen des Bindegewebes begründet.

Anwendung

Innerlich

Innerlich wird der Schachtelhalm vorwiegend als Tee eingesetzt.

Tee zur Entwässerung und Entgiftung: Tagesdosis etwa 6 g, pro Portion 2-4 g Droge als Tee: das Ackerschachtelhalmkraut in etwa 150 ml siedendem Wasser für 5 bis 10 min kochen, dann ziehen lassen und nach etwa 15 min abseihen. Wenn nicht anders verordnet, mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken.

Der Tee muss als **Abkochung***** zubereitet werden und mindestens 20 Minuten kochen, damit sich die Kieselsäure aus den Pflanzen löst.

Den Tee kann man verwenden, wenn man seinem Harnapparat oder seinem Bindegewebe etwas Gutes tun will.

Zur Blutstillung eignet sich am besten der frische Presssaft.

Presssaft (1:1,6-2): Im Rahmen einer Durchspültherapie nimmt man 3-mal täglich 20 ml Press-Saft mit reichlich Flüssigkeit ein.

Flüssigextrakt (1:1 in 25%igem Alkohol): 3-mal täglich 1 bis 4 ml Extrakt

Trockenextrakte werden zu Nahrungsergänzungsmitteln speziell für Sportler oder die Indikation „Haut und Haare“ verarbeitet. Die Dosierung richtet sich nach dem jeweiligen Produkt.

***** Abkochung:** Besonders harte Pflanzenteile werden als Abkochung zubereitet. Dies gilt vor allem für Wurzeln und Hölzer.

Kräuter, die viele ätherische Öle haben, sollten nicht abgekocht werden, da sich die ätherischen Öle sonst verflüchtigen würden.

1. Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse
2. Setze sie in einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf an
3. Lasse das Wasser langsam aufkochen
4. Lasse die Kräuter-Wassermischung bis zu 10 Minuten kochen
5. Nehme den Tee vom Herd und lasse ihn noch ein paar Minuten ziehen
6. Seihe den Tee ab

Trinke ihn in kleinen Schlucken

„Sanfte“ Abkochung

Bei einer sanften Form der Abkochung wird der Tee nicht gekocht, sondern nur kurz zum Kochen gebracht.

1. Nimm etwa 1 TL Kräuter pro Tasse
2. Setze sie in einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf an
3. Lasse das Wasser langsam aufkochen
4. Nehme den Tee vom Herd und lasse ihn noch ein paar Minuten ziehen
5. Seihe den Tee ab
6. Trinke ihn in kleinen Schlucken

Äußerlich

Äußerlich ist der Schachtelhalm als Voll-, Teilbad, Wickel oder Auflage geeignet. Dazu wird je nach Bedarf eine größere Menge Tee gekocht.

Als Bad wird der Tee mit Wasser verdünnt. Für ein Vollbad muss man ca. 150 g Schachtelhalm rechnen.

Wickel und Auflagen, z.B. bei Ekzemen, Geschwüren usw. werden in den Tee getaucht und auf die betroffenen Stellen aufgelegt.

Umschläge bei Hauterkrankungen: 10 g getrocknetes Kraut in einem Liter Wasser 30 Minuten kochen.

Achtung: *Größere Wunden sollte man wegen der Infektionsgefahr nicht mit einem selbst hergestellten Sud behandeln. In diesem Fall empfehlen sich sterile Fertigprodukte. Aber auch fetthaltige Salben dürfen nicht auf offene Wunden, sondern nur auf die Wundränder aufgetragen werden.*

In Frage kommt der Sud (für Umschläge und Waschungen) nur bei oberflächlichen und leichteren Abschürfungen, Juckreiz und sonstigen Hautreizungen. Die angegebenen Konzentrationen dürfen nicht überschritten werden, da höhere Mengen Schachtelhalmextrakt das Gewebe schädigen könnten.

Schachtelhalm-Bad: *2 g pro Liter Wasser, Kraut mit heißem Wasser circa eine Stunde kochen und dem Bad zusetzen. Verfügbar sind auch fertige Badezusätze mit dem Schachtelhalmextrakt.*

Volkstümliche Anwendungsgebiete

In der Volksheilkunde wurde das Zinnkraut früher gegen Geschwüre, bei Frostbeulen, bei Magenblutungen, bei Tuberkulose, bei Blasenentzündungen, Knochenschwund (Osteoporose), gegen Ekzeme und trockene Haut, gegen Haarausfall, bei Gicht, gegen rissige Fingernägel, gegen Schwellungen, als blutstillendes Mittel, auch bei zu starken Regelblutungen, bei Knochenbrüchen oder auch bei rheumatischen Erkrankungen verwendet. Gurgeln mit einem Zinnkrautabsud half (und hilft noch) bei Zahnfleischbluten oder einer entzündeten Mundschleimhaut (auch Stomatitis genannt).

Zinnkrautwaschungen und Zinnkrautbäder empfahl man bei Knochenfraß, Nagelbettentzündungen, Bartflechten, alten Wunden, bei Fisteln, selbst bei krebsartigen Geschwüren, bei offenen Füßen, bei einem Fersensporn.

Zudem empfahl man (und empfiehlt sich noch), die Wirkung mit einer Beigabe von Spitzwegerichkraut oder Brennesselkraut zu verstärken.

Auf schmerzende Hämorrhoiden legte man einen Brei aus dem frischen Kraut auf.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Ackerschachtelhalm

Im Zinnkraut, das man am besten dort sammelt, wo der Boden besonders steinig ist, weil dann der höchste Gehalt an Kieselsäure in der Pflanze zu finden ist, ist eine Vielzahl gesunder Inhaltsstoffe zu finden, besonders interessant ist aber die bereits erwähnte Kieselsäure. Sie sorgt dafür, dass die Haare, die Fingernägel, die Haut, die Knochen und die Knorpel gesund sind. D. h. wenn man ausreichend Kieselsäure zu sich nimmt, wachsen die Haare, die Haut und die Knochen gesund und stark nach.

Dazu kann man zum Beispiel eine Kur mit einem Tee aus Ackerschachtelhalm durchführen, den man über mehrere Wochen hinweg trinkt. Dieser Tee hilft aber nicht nur dabei, dass man feste Knochen und schöne Haare hat, sondern er ist auch hilfreich, wenn man unter Rheuma oder unter Gicht leidet. Zudem hilft die im Ackerschachtelhalm enthaltene Kieselsäure, dass Wunden schneller heilen und dass der Stoffwechsel angekurbelt wird.

Ein Tee aus Ackerschachtelhalm

Du brauchst dafür einen Esslöffel des getrockneten Krautes, das du in einem 1/4 Liter kaltem Wasser ansetzt. Dieser Ansatz bleibt dann über Nacht stehen und wird am Tag

darauf für eine halbe Stunde lang leicht gekocht und danach für eine Viertelstunde stehen gelassen. Danach siebt man diesen Tee ab. Trinke davon bis zu fünfmal am Tag jeweils eine Tasse. Wenn du eine Kur damit machen möchtest, trinke dies drei Wochen lang jeden Tag.

Schachtelhalm ist wassertreibend und kann schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung genommen werden. Die enthaltene Kieselsäure hilft Haut, Haaren und Nägeln.

Bäder und Wickel mit Ackerschachtelhalm

Das Zinnkraut hilft äußerlich angewandt, Blutungen zu stillen und Entzündungen zu hemmen. Das ist natürlich besonders hilfreich, wenn man sich verletzt hat und dadurch Wunden hat. Dazu wird der oben genannte Tee äußerlich auf die Wunden aufgetragen.

*Aber auch wenn du unter **Ekzemen oder Geschwüren** leidest, wenn du eine Schleimbeutelentzündung hast, wenn du eine Sehnenscheidenentzündung hast oder wenn die Knochenhaut entzündet ist, kann dieser Tee helfen. In diesem Fall stellt man Wickel oder Auflagen her, die man mit dem lauwarmen Tee tränkt. Lege diese Wickel oder Auflagen dann auf die betroffenen Stellen auf.*

Wenn du unter einer Harnwegsentzündung leidest, kannst du diese Auflagen für 30 Minuten auf die Nieren legen, bei Blähungen legt man diese Auflagen auf den Bauch. Denke immer daran, dass die Auflagen nicht zu heiß sein dürfen, da du dich ansonsten daran verbrühen könntest.

*Wenn du einen so genannten **Fersensporn** hast, kannst du eine solche Auflage über Nacht auflegen und gut fixieren. Das hilft gegen die Schmerzen und gegen die Entzündung.*

Ein Sitzbad, das Zinnkraut enthalten soll, stellt man auf folgende Art her: *Nimm 50 g getrocknetes Zinnkraut, gebe es in 1 l kaltes Wasser und lasse dies über Nacht stehen. Am nächsten Tag filtere das Zinnkraut heraus und gebe die Flüssigkeit in das Badewasser. Das Badewasser sollte nicht allzu heiß sein, ebenso solltest du nicht länger als eine Viertelstunde baden. Nach dem Baden tupfe deinen Körper nur leicht ab und ziehe sofort einen Bademantel über, dann solltest du 1 Stunde lang ausruhen. Ein solches Sitzbad kann bei Entzündungen der Blase, bei Krampfadern, bei Rheuma und sogar bei einem Prostataleiden helfen.*

Wenn du unter Schnupfen leidest, kannst du den Tee als Nasenspülung verwenden, denn dann heilt der Schnupfen schneller.

Ein Tee zum Durchspülen der Harnwege

Du brauchst dafür zwei Teelöffel Zinnkraut, das du in einen 1/4 Liter kochendes Wasser gibst, dann für eine halbe Stunde lang ziehen lässt und schließlich ab-filterst. Diesen Tee trinkst du fünfmal am Tag.

Dieser Tee beschleunigt die Wasserausscheidung und hat sich bei Erkrankungen der Blase und der Niere bewährt, da er die Niere und die Harnwege durchspült.

Dieser Tee sollte nicht verwendet werden, wenn man unter Ödemen leidet, ebenso sollte man ihn nicht nehmen, wenn das Herz oder die Niere in ihrer Funktion eingeschränkt sind.

Tinktur

Eine Tinktur mit Ackerschachtelhalm

Du brauchst dazu einen halben Liter Wodka und ca. 50 g getrocknetes Zinnkraut. Gebe das Zinnkraut zusammen mit dem Wodka in eine Flasche und lasse dies vier Wochen lang stehen. Danach filterst du die Flüssigkeit ab und füllst sie in eine Flasche aus dunklem Glas.

Äußerlich verwendet, hilft diese Tinktur bei Problemen mit der Haut und Durchblutungsbeschwerden, innerlich angewandt hilft diese Tinktur gegen bakterielle Erkrankungen oder Entzündungen der Harnwege. Nehmen Sie dafür jeden Tag bis zu 30 Tropfen der Tinktur ein.

Eigenschaften von Ackerschachtelhalm

Die Kieselsäure macht dieses Kraut sehr interessant für die Naturkosmetik. Sie hilft bei Problemen mit dem Bindegewebe, verbessert die Elastizität der Haut, zudem ist die Kieselsäure essenziell beim Aufbau neuer Knochen, für gesunde Zähne und für gesunde und harte Finger- und Fußnägel. Kieselsäure strafft die Haut und verbessert deren Durchblutung.

Kieselsäure hat eine adstringierende Wirkung, sie zieht also z. B. Poren zusammen, was besonders nützlich bei Erkrankungen wie Akne oder entzündeter und unreiner Haut ist.

Wirkstoffe

- **Silikate:** 5–8% Kieselsäure
- **Salze:** 1,5% Kalium- und Aluminiumsalze, Mangan
- **Flavonoide:** Quercetin und Kämpferol (als Glykoside und Ester)
- **Säuren:** Equisetolsäure; Phenolische Säuren: Zimtsäure, Kaffeesäure, Caffeoylshikimisäure und Dicafeoyl-meso-Weinsäure
- **Alkaloide:** Nicotin, 3-Methoxypyridin: Spuren
- **Ätherische Öle:** Hexahydrofarnesyl-Aceton, cis-Geranyl-Sceton, Thymol und Trans-phytol

Der Schachtelhalm enthält sehr viele Mineralien, etwa 10% der Trockenmasse sind Mineralien (75% davon Silizium).

Rezepte und Anwendungen

Frauenkräuter - Ackerschachtelhalm bei Scheidenpilz und für die Schönheit

Der Ackerschachtelhalm kann Probleme mit dem weiblichen Bindegewebe mildern, was ja oft zu Cellulitis führt, zudem wird die Elastizität der Haut verbessert und es hilft beim Aufbau und Erhalt der Zähne, Knochen und Haare.

Die enthaltene Kieselsäure hat eine porenverfeinernde Wirkung auf die Haut, besonders nützlich ist das bei Entzündungen der Haut oder auch bei unreiner Haut.

Als typisches Frauenkraut hilft das Zinnkraut gegen eine Scheidenpilzinfektion, hier wendet man es in Sitzbädern oder als Tinktur an. Für ein Sitzbad verwendet man bis zu einem Liter Tee, den man dem Badewasser zugibt.

Vorsicht - Risiken und Nebenwirkungen

Man sollte keine harntreibenden Tees verwenden, wenn im Körper Wasserstauungen durch eine Leistungsminderung (Insuffizienz) des Herzens oder der Nieren hervorgerufen wurden. Dann besser den Arzt befragen!

Wenn bei Herz- und Nierenschwäche Diuretika eingenommen werden, sollte nicht zusätzlich Acker-Schachtelhalm eingesetzt werden.

Wichtig:

*Ackerschachtelhalm-Brühe enthält viel Kieselsäure und wirkt daher vorbeugend gegen Blattkrankheiten aller Art. Den besten Schutz erzielt man, wenn man die Brühe vom Austrieb bis zum Spätsommer in regelmäßigen Abständen von etwa zwei Wochen ausbringt. Bei starkem Befallsdruck – beispielsweise durch **Sternrußtau***** an Rosen – solltest du die Brühe mehrere Tage nacheinander anwenden.*

Tipp: *Untersuchungen haben gezeigt, dass Kieselsäure das Aroma von Tomaten und anderen Gemüsearten verbessert. Du kannst daher deine Tomatenpflanzen auch aus rein geschmacklichen Gründen mit fünffach verdünnter Ackerschachtelhalm-Brühe gießen.*

Sternrußtau***

Sternrußtau trifft besonders Rosenbesitzer häufig, aber auch an anderen Pflanzen wie Lorbeer tritt die Krankheit auf. Auf den Blättern entwickeln sich schwarzbraune Flecken, welche sich ausbreiten und sternförmig oder zackig auslaufen. Die Blätter vergilben und fallen schließlich ab. Eine vorsorgliche Spritzung gegen Rußpilze ab Mai und eine Versorgung mit Schachtelhalmbrühe oder Brennesseljauche kann einem Befall vorbeugen. Halte die Blätter der Rosen möglichst trocken.

Heilwirkung:

Rheuma,
butreinigend,
blutstillend,
entzündungshemmend,
harntreibend,
Blasenschwäche,
Nierenschwäche,
Durchblutungsstörungen,
Schwache Menstruation,
Blutungen,
Frostbeulen,
Krampfadern,
Rheumatische Schmerzen,
Ödeme,
Wassersucht,
Wunden
Hautentzündungen,
Afterjucken,
Erhöht die Elastizität des Bindegewebes
Fördert Knochenaufbau

	<p><i>Hämorrhoiden</i> <i>Hautentzündungen</i> <i>Hautleiden</i> <i>Kieselsäuregehalt ist immunstimulierend</i> <i>Prostataleiden</i> <i>Gicht</i> <i>Husten</i> <i>Asthma</i> <i>Wasserstauungen</i> <i>Hautunreinheiten</i> <i>Brüchige Fingernägel</i> <i>Haarschäden</i> <i>Wirkt positiv auf Haare, Haut und Fingernägel</i></p>
wissenschaftlicher Name:	<i>Equisetum arvense</i>
Pflanzenfamilie:	<i>Schachtelhalmgewächse = Equisetaceae</i>
englischer Name:	<i>Horsetails</i>
volkstümliche Namen:	<i>Zinnkraut, Acker-Zinnkraut, Katzenwedel, Pferdeschwanz, Schaftheu, Pfannenputzer oder Scheuerkraut</i>
Verwendete Pflanzenteile:	<i>Sommertriebe</i>
Inhaltsstoffe:	<p><i>Silikate: 5–8% Kieselsäure</i> <i>Salze: 1,5% Kalium- und Aluminiumsalze, Mangan</i> <i>Flavonoide: Quercetin und Kämpferol (als Glykoside und Ester)</i> <i>Säuren: Equisetolsäure; Phenolische Säuren: Zimtsäure, Kaffeesäure, Caffeoylshikimisäure und Dicaffeoyl-meso-Weinsäure</i> <i>Alkaloide: Nicotin, 3-Methoxyppyridin: Spuren</i> <i>Ätherische Öle: Hexahydrofarnesyl-Aceton, cis-Geranyl-Sceton, Thymol und Trans-phytol</i> <i>Saponine, Kalzium, Magnesium, weitere Spurenelemente</i></p>
Sammelzeit:	<i>März - April, und Juni – Juli</i>

Blütezeit:	---
Blütenfarbe:	---

Sammeltipps

Sammelzeit ist März - April, und Juni – Juli.

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Nur wer den Acker-Schachtelhalm genau kennt, sollte die Pflanze selbst sammeln. So besteht an feuchten Standorten Verwechslungsgefahr mit dem Sumpf-Schachtelhalm. Dieser enthält ein schädliches Enzym, die Thiaminase. Es baut Thiamin (= Vitamin B1) ab. Wenn Weidetiere die Pflanze über längere Zeit fressen, leiden sie unter Vitamin-B1-Mangel und können daran versterben. Auch für den Menschen ist Vitamin-B1-Mangel unter Umständen lebensbedrohlich.

Ackerschachtelhalm und Sumpfschachtelhalm unterscheiden



Wie unterscheide ich den ungiftigen Ackerschachtelhalm vom giftigen Sumpfschachtelhalm?

Es gibt zwei relativ eindeutige Merkmale:

Die wie ineinander verschachtelten Abschnitte sind an ihren Übergängen unterschiedlich gefärbt. Der Ackerschachtelhalm ist an dieser Stelle grün, der Sumpfschachtelhalm ist dunkelbraun bis schwarz.

Ebenso das gezackte Muster.

Zudem sind die geschachtelten Abschnitte am Stängel und an den Seitenzweigen unterschiedlich: Beim

Ackerschachtelhalm sind die Abschnitte länger als am zugehörigen Stängelabschnitt, beim Sumpfschachtelhalm ist es genau anders herum.

Verwertbare Teile

Unfruchtbare Triebe, junge und gelbe Triebe, Kolben, Wurzel.

Die grünen Stängel erntet man im Sommer. Gute Schachtelhalme haben keine braunen Stellen; die braunen Stellen sind ein Hinweis darauf, dass der betroffene Schachtelhalm leicht giftig ist!!!

Bauern mögen das Zinnkraut nicht

Bauern mögen diese Pflanze übrigens überhaupt nicht: Die Wurzeln reichen so tief in den Boden, dass man sie nur sehr mühsam herausbekommt. Und bleibt nur ein bisschen davon über, so wächst das Zinnkraut bald wieder nach. Kein Wunder also, dass man es in der Landwirtschaft eher als Unkraut ansieht. Und auch im Garten sollte man aufpassen: Wenn Sie selbst Zinnkraut anpflanzen möchten, so sollten Sie dies in Blumentöpfen tun, ansonsten werden Sie ihn kaum wieder los...

Küchen & Outdoor

Wichtig! *Nur die jungen gelben Stängel/Kolben/Blätter: für Gemüsesuppen geeignet; als Beigaben für Salate, Eier- und Pilzspeisen oder der geschälte Stängel als Bannockfüllung*



Zusatz Info:

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, auch gegen Chemtrails!

Aluminiumoxid ist ein Bestandteil von Chemtrails und vergiftet unsere Körper schon seit Jahrzehnten. Ackerschachtelhalm ist genau das "Kraut", um Aluminium auszuleiten.

Ackerschachtelhalm vermehrt sich über Rhizome, deshalb gibt es auch kein Saatgut zu kaufen.

Es wächst in der Natur und ist sehr robust. Man kann es sich natürlich auch mit nach Hause in den Garten nehmen, jedoch ist es sehr hartnäckig. Was die schnelle Vermehrung angeht, ist Schachtelhalm ein ungebetener Gast, der seine Wurzeln 1 1/2 Meter tief sitzen hat und schwierig zu entfernen ist. Eintopfen ist die beste Lösung, um ein Auswuchern im Garten zu verhindern.

In der Natur wird er leider schnell mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm verwechselt.

Ackerschachtelhalm ist wie sein Name schon sagt, auf dem Acker am liebsten Zuhause und eines der ältesten Pflanzen auf unserer Erde. Durch viel Chemie wurde er weitläufig auf den Feldern von den Bauern verbannt.

Man nennt den Schachtelhalm auch Zinnkraut, da er das wertvolle Silizium/Kieselsäure enthält, um wie früher, Zinnteller zu reinigen.

Silizium stärkt auch das Bindegewebe, ist ein Wasserspeicher, stärkt die Knochen, Blutgefäßwände, das Immunsystem und hält uns jung.

Zeolith mit viel Wasser unterstützt den Reinigungsprozess.

Das wichtigste ist:

Es leitet das Aluminium von Chemtrails aus unseren Körpern und ist sehr sehr, sehr, sehr wichtig für die Regeneration.

Eine Aluminium-Entgiftung sorgt für eine Entlastung unseres Nervensystems. Sie fördert den Kanal zu unseren ganzen Körpern auf „allen“ Ebenen.

Biologische Landwirtschaft

Extrakte und Aufgüsse finden als Schutz- und Vorbeugemittel gegen Pilzkrankungen (Mehltau) und Algenwachstum Anwendung.

Dazu weicht man die frischen Pflanzen in Wasser über Nacht ein und kocht sie anschließend für zwei Stunden. Mit dem Sud werden dann die Pflanzen besprüht. Erste Versuche bestätigen antimykotische Effekte, die auch bei der Verminderung von Pilzgiften (Mycotoxinen) in Nahrungsmitteln hilfreich sein könnten.

Schachtelhalmbrühe selber machen

Schachtelhalmbrühe stärkt Pflanzen auf natürliche Weise und beugt Pilzkrankheiten vor. Hier eine Erklärung, wie du eine Brühe aus Ackerschachtelhalm herstellen kannst.

Eine Schachtelhalmbrühe erweist sich als echtes Allheilmittel im Garten – und ist zudem noch schnell gemacht

Schachtelhalmbrühe ist ein altes Hausmittel und lässt sich in vielen Gartenbereichen erfolgreich einsetzen. Das Tolle daran: Man kann sie wie viele Dünger für den Garten einfach selber machen. Schachtelhalmbrühe wird vorwiegend aus Ackerschachtelhalm

gemacht, weil er die häufigste Schachtelhalm-Art in Deutschland ist. Man findet ihn wild wachsend an feuchteren Standorten wie Böschungen, Gräben oder an Wiesenrändern. Im Ziergarten ist das Wildkraut zwar meist ein unerwünschter Gast, doch dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe lässt sich aus Ackerschachtelhalm ein wirksamer organischer Dünger herstellen. Neben Flavonoiden und organischen Säuren enthält Ackerschachtelhalmbrühe einen hohen Anteil an Kieselsäure. Dieser Kieselsäure verdankt der Ackerschachtelhalm seinen Beinamen "Zinnkraut", weil man ihn früher zum Putzen von Zinngeschirr verwendete. Grundsätzlich kann man zur Herstellung von Schachtelhalmbrühe jedoch auch andere Schachtelhalm-Arten verwenden, so zum Beispiel den Sumpfschachtelhalm, den Teichschachtelhalm oder auch den Wiesenschachtelhalm.

Verwendung von Schachtelhalmbrühe im Garten

Für die Pflanzen im heimischen Garten erweist sich Ackerschachtelhalmbrühe als äußerst nützlich. Durch eine regelmäßige Gabe von Schachtelhalmbrühe werden die Pflanzen widerstandsfähiger gegenüber Pilzkrankheiten wie zum Beispiel Mehltau oder Sternrußtau. Der hohe Kieselsäureanteil stärkt das Gewebe der Pflanzen und macht die Blattoberflächen widerstandsfähiger, sodass sich Pilzkrankheiten von vornherein nicht so leicht ausbreiten können. Die pflanzenstärkende Wirkung beruht neben der Kieselsäure auch auf dem Kalium- und Saponingehalt des Ackerschachtelhalms.

Rezept für zehn Liter Schachtelhalmbrühe



Folgende Zutaten und Hilfsmittel benötigen Sie zum Herstellen von Schachtelhalmbrühe:

- 1–1,5 kg frischen oder alternativ 150-200 g getrockneten Ackerschachtelhalm
 - 10 Liter Wasser (am besten Regenwasser)
 - einen großen Topf
- ein engmaschiges Sieb
 - eventuell eine Baumwollwindel



Schachtelhalm mit der Schere zerkleinern (links) und vor dem Kochen einweichen (rechts)

Bevor du die Brühe herstellen kannst, muss der Ackerschachtelhalm zerkleinert werden und circa 24 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend koche das Ganze auf und lassen es etwa 30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln. Danach seihe die Pflanzenreste mit einem Sieb ab und lassen den Sud abkühlen. Wenn du die Brühe mit einem Drucksprühgerät ausbringen möchtest, solltest du diese vorher mit einer Baumwollwindel oder einem dünnen Baumwolltuch filtern, damit die Sprühdüse nicht von Pflanzenresten verstopft wird.



Schachtelhalmbrühe als Dünger

Vor der Anwendung solltest du die Schachtelhalmbrühe verdünnen

Nicht nur den bereits erwähnten Pflanzenkrankheiten kann man mit Schachtelhalmbrühe beikommen – auch Krankheiten wie der Kraut- und Braunfäule, Schorf oder der Kräuselkrankheit beugt man mit regelmäßigen Gaben vor. Verdünne dazu die Schachtelhalmbrühe im Verhältnis 1:5 mit Wasser und fülle die Mischung in eine

Sprühflasche. Etwa alle zwei bis drei Wochen solltest du damit deine Pflanzen sowie den Boden um die Pflanzen herum gut besprühen.

Tipp: *Der beste Zeitpunkt für die Anwendung ist übrigens vormittags bei sonnigem Wetter, da Wärme die Wirkung der Schachtelhalmbrühe fördert.*

Soforthilfe bei Krankheiten



Zeigen deine Pflanzen bereits erste Anzeichen einer Pilzkrankheit oder befinden sich erkrankte Pflanzen in unmittelbarer Nähe zu ihnen, kannst du Schachtelhalmbrühe ebenfalls verwenden. Wichtig ist es in dem Fall, zunächst die infizierten Blätter zu entfernen. Sprühe die gefährdeten oder bereits erkrankten Pflanzen an drei aufeinanderfolgenden Tagen mit der Schachtelhalmbrühe ein. Sollte sich der Zustand nicht bessern, wiederhole den Vorgang nach einer Woche.

Weitere Bilder



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Ackerschachtelhalm



Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: [Wildes-Naturwunder](#) werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin@800olichter.com

[Wildes-Naturwunder](#)

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)