

Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)

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 wasserreibenden 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 Schachtelhalmteekur 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 (6-8%, davon ca. 10% wasserlöslich) zur Bindegewebsstärkung, 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.

Der Ackerschachtelhalm wurde auch durch Pfarrer Kneipp wieder entdeckt. Kneipp lobte vor allem seine harntreibende Kraft. Er machte ihn sich daher insbesondere bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma und Gicht zunutze.

Botanisches zum Acker-Schachtelhalm

Der Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*), auch Zinnkraut, Acker-Zinnkraut, Katzenwedel, Pferdeschwanz, Schaftheu, Pfannebutzer oder Scheuerkraut genannt, ist eine Pflanzenart aus der Klasse der Schachtelhalme (*Equisetopsida*).

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 elastizitätsverbessernd. Die typische Sammelzeit ist im Sommern. 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.

Wirkung und Anwendung von Ackerschachtelhalm

- Blasenleiden
- Blutungen
- Durchblutungsstörungen
- Erhöht die Elastizität des Bindegewebes
- Fördert Knochenaufbau
- Frostbeulen
- Hämorrhoiden
- Hautentzündungen
- Hautleiden
- Kieselsäuregehalt ist immunstimulierend
- Krampfadern
- Nierenleiden
- Prostataleiden
- Rheumatische Beschwerden
- Schwache Menstruation
- Wassersucht
- Wundheilung
- Rheumatischen Erkrankungen
- Gicht
- Husten
- Asthma
- Wasserstauungen
- Hautunreinheiten
- Brüchige Fingernägel
- Haarschäden
- Wirkt positiv auf Haare, Haut und Fingernägel