

## Ackerschachtelhelm (Zinnkraut)



Der zu den farnartigen Gewächsen gehörende Ackerschachtelhelm (oder auch Zinnkraut genannt) ist entwicklungsgeschichtlich eine sehr alte Pflanze. D.h. das Pflanzengerüst wird noch mit Hilfe des Kiesels gebildet und nicht mit Hilfe des Kohlenstoffes, wie es die heutigen Pflanzen vorwiegend tun. Die Vermehrung erfolgt durch Sporen. Dazu treibt die einjährige Pflanze im Frühjahr fruchtbare, hellbraune bis rötliche Sprossen, an deren Fruchttträger die Sporen gebildet werden, welche unter dem Mikroskop 4 Beinchen zeigen, die sich bei Feuchtigkeit zusammenziehen. Im Sommer wachsen die unfruchtbaren grünen Sprossen mit quirlig angeordneten Seitenästen.

Medizinisch verwendet werden die grünen Sprossen. Sein hoher Gehalt an Kieselsäure verursacht eine raue Struktur, weshalb er früher zum

Putzen von Zinn verwendet wurde, daher der Name *Zinnkraut*. An feuchten Standorten kann der Ackerschachtelhelm leicht mit dem viel größeren Sumpfschachtelhelm (*Equisetum palustre*) verwechselt werden, der aufgrund seines Alkaloidgehaltes jedoch als giftig gilt.

Bei Bauern ist der Ackerschachtelhelm unbeliebt: Die Wurzeln wachsen tief durch verdichtete Bodenschichten, dass er sich nur schwer entfernen lässt. Bleibt ein kleiner Teil der Wurzel stehen, wächst der Ackerschachtelhelm wieder nach und bringt Luft in den verdichteten Boden. Kein Wunder, dass er in der Landwirtschaft eher als Unkraut gilt.

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

Die typische Sammelzeit ist von Juni - Oktober. Hier werden nur die oberen zwei Drittel der Pflanze gepflückt. Man trocknet sie an einem schattigen, gut gelüfteten Platz. Dabei sollte man vorwiegend jüngere Pflanzen sammeln, da sie mehr Kieselsäure enthalten.

### Anwendungsmöglichkeiten

#### Nierenunterstützung

Der Ackerschachtelhelm wirkt durch seinen hohen Gehalt an Kiesel (Siliciumdioxid oder Bergkristall) und schwefelsauren Salzen unterstützend für die Nierenfunktion. Der pflanzliche Kiesel als Tee oder Medikament unterstützt in unserem Körper die Nierenfunktion. Die Niere hat in der Bauchhöhle auch eine Sinnesfunktion. Ist diese geschwächt und erhöht sich dadurch ihr Stoffwechsel, was bei Entzündungen der Fall ist, dann kann mit Hilfe des Kiesels im Schachtelhelm diese Sinnesfunktion gestärkt werden und die Niere kommt leichter wieder in ihr Gleichgewicht.

*Reine Kieselsäure, wenn wir sie dem Menschen geben, würde als solche nicht eine Wirksamkeit bis in die Nieren haben.*

#### Migräne

Bei Migräne wird die Kieselsäure des Schachtelhalmes bei der Fa. Weleda durch Zusatz von Eisen und Schwefel zu dem Präparat *Kephalodoron* verarbeitet. Dabei wirken die einzelnen Komponenten so auf den Stoffwechsel, dass dieser in den Verdauungsorganen zu Ende geführt werden kann und nicht nach oben in den Kopf wirkt, wo er die bekannten unangenehm störenden Symptome auslöst.

#### Bindegewebe

Die Kieselsäure macht das Zinnkraut auch interessant für die Naturkosmetik. Sie verbessert die Elastizität der Haut, ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und sorgt für gesunde Finger- und Fußnägel. Kieselsäure strafft die Haut und fördert das Haarwachstum. Zudem hat Kieselsäure eine adstringierende, d.h. zusammenziehende Wirkung, was hilfreich ist bei Akne und unreiner Haut.

Ein Präparat für Bindegewebe und Knochen ist der „Schachtelhalmkiesel“:

Die Elastizität unseres Bindegewebes ist von ausreichend verfügbarem Silizium abhängig. Wegen seiner Wasserunlöslichkeit ist diese Substanz mehr und mehr in Vergessenheit geraten. Eine sehr positive Wirkung hat der Kiesel aus dem Schachtelhelm insbesondere auf das Bindegewebe im Knochen, da der Kalkstoffwechsel im Knochen sich nur dann vollständig vollzieht, wenn genügend lebendige Kieselsubstanz in Knorpel und Bindegewebe wirksam ist. So wurde ein Präparat entwickelt, welches über einen sechs Wochen dauernden Prozess aus Quarzkristall, Schachtelhelm sowie den Salzen aus Tanne, Buche und Eiche hergestellt wird. Über Wärmeprozesse und Destillationen werden die Ausgangsstoffe auf eine energetisch höhere Ebene gebracht, so dass der Kalkstoffwechsel über den Umweg des Kiesels (Siliciumdioxid aus Bergkristall und Schachtelhelm) bis in die Knochen aktiviert werden kann.

Die Anwendung von „Schachtelhalmkiesel“ ist in folgenden Fällen hilfreich:

- Ungenügende Kalkeinlagerung in Knochen und Zähne;
- übermäßiger Kalkabbau im Knochen (Osteoporose);
- Wechselnde Gelenksbeschwerden;
- Schwaches Bindegewebe (z.B. Sehnenschwäche, Ganglion, Myogelosen)
- Venenerweiterung und Krampfadernerneigung;
- Trockene rissige Haut, Ekzeme, spröde Nägel, Wachstumsstörungen der Haare, Lungenemphysem;
- Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen;
- Schlechte Wundheilung, Fisteln.

#### Dosierung des Präparats:

Das Pulver wird während 6 Wochen 2 x täglich eingenommen. Um eine tief greifende Wirkung zu erzielen, sollen 3 Kuren gemacht werden.

Weitere Auskunft zu diesem Thema können Sie über uns erhalten.

#### Weitere Anwendungen für Ackerschachtelhalm

##### Tee:

2 bis 3 Teelöffel (entsprechend 2 bis 4 g getrocknetes Schachtelhalmkraut) werden mit 250 ml siedendem Wasser übergossen und etwa 5 Minuten gekocht. Der Sud wird erst nach 15 Minuten abgeseiht, damit der schwer lösliche Kiesel in den Tee übergeht. Mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Weitere Nierenheilende Kräuter sind Labkraut, Goldrute, Birkenblätter, Bärentraubenblätter.

##### Umschläge:

Für Umschläge werden 10g Schachtelhalmkraut auf 1 l Wasser verwendet und wie bei der Teebereitung beschrieben zubereitet.

##### Bäder:

Schachtelhalmkraut mit heißem Wasser über eine Stunde ansetzen, abseihen, dem Bad zugeben. Die Konzentration soll ca. 2 g pro Liter Wasser betragen.

Weitere Anwendungen, siehe unter Zinnkraut in Kölbl's Kräuterfibel

#### Weitere Heilmittel bei Nieren-Blasenproblemen:

Kupfersalbe Wala zur Stärkung des Wärmehaushalts, 2 x tgl. in der Nierengegend einreiben.

Cantharis D6, brennen beim Wasserlassen und Blasenreizung.

**Hinweis: Frage Deinen Arzt oder Apotheker**

Der Besuch dieses Infobriefes kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- 25.9.10 Samstag Kurs 10°° bis 17 Uhr  
a) Heilmittelverständnis und –herstellung, Spagyrik; b) Die Metalle  
Ort: Praxis Dr. Höfer Überlingen Bamberg; Anmeldung erbeten, 07551 915151

### Literaturhinweis:

Haus-Apotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus Natur und Klostersgarten, Pater Simons, Kosmos-Verlag  
Kölbl's Kräuterfibel, Konrad Kölbl, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.gesundheit.de/lexika/heilpflanzen-lexikon/ackerschachtelhalm>