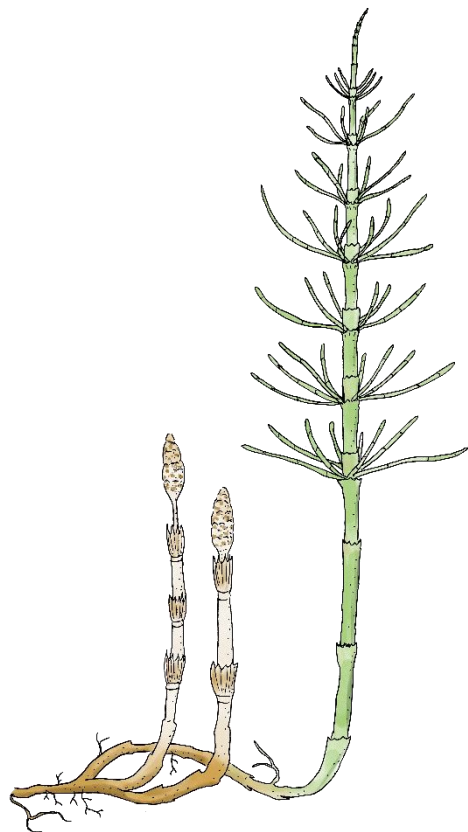




ACKERSCHACHTELHALM

Equisetum arvense



Erkennungsmerkmale und Verwechslungsgefahren

In unserer mitteleuropäischen Heimat gibt es zehn verschiedene Schachtelhalmarten – darunter der Sumpfschachtelhalm, der Winterschachtelhalm, der Waldschachtelhalm und so weiter. Diese wachsen jedoch an sumpfigen oder schattigen Standorten und viele enthalten ein Enzym, das gesundheitsschädlich ist, weil es Thiamin (Vitamin B1) im Körper abbaut.

Als Heilpflanze kommt also nur das als Unkraut verschriene, auf sonnigen Äckern, Wegrändern und Gartenböden wachsende Zinnkraut in Frage.

Astrologische Zuordnung

Der Ackerschachtelhalm wird astrologisch dem Saturn zugeordnet.

Name und Brauchtum

Ackerschachtelhalm wird auch Zinnkraut genannt. Er enthält nämlich so viel Kieselsäure (Siliziumdioxid), dass man ihn einst zum Blankputzen und Scheuern von Zinnbehältern benutzte.

Wie viel Silizium das tatsächlich ist, kann man ganz einfach sichtbar machen: Wenn man einen Schachtelhalmwedel in eine heiße Ofenröhre steckt und ihn verascht, dann bleibt ein kieseliges Skelett davon übrig. Die weiße Asche besteht aus rund 90 Prozent reiner Kieselsäure.

<i>Sammelzeit</i>
Junge Wedel Mai – August
<i>Volksname</i> Fegekraut, Fuchsschwanz, Tannkraut, Scheuer- und Zinnkraut
<i>Pflanzenfamilie</i> Schachtelhalmgewächse (Equisetaceae), mehrjährig
<i>Standort</i> Wiesenrand, Äcker, Gärten, feuchter Lehm Boden, Sonne bis Halbschatten
<i>Inhaltsstoffe</i> Kieselsäure, Gerbstoff, Kaliumsalz, Flavonoide, Saponine, Magnesium, Natrium



DER ACKERSCHACHTELHALM IST EINE DER WIRKKRÄFTIGSTEN HEILPFLANZEN, EIN GUTES FRÜHLINGSWILDGEMÜSE SOWIE EINE HILFE IM GÄRTNERHANDWERK.

Heilpflanze

Es ist vor allem dieses biologisch verfügbare Silizium, das die fossile Pflanze zu einem Superheiler macht. Schachtelhalm enthält aber auch Flavonoide, die die Blutgefäße festigen, Saponine, die entwässernd wirken, Spurenelemente aller Art und verschiedene organische Säuren.

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Schachtelhalm therapeutisch anzuwenden: als Aufguss (Tee) oder als Abkochung (Dekokt).

Das aufgebrühte Kraut (Tee) hilft bei:

- der Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Prostatabeschwerden und bei Nierengriß.
- Gicht und Rheuma (kurmäßig getrunken).

Sitzbäder mit dem Aufguss sind angesagt bei mangelnder Nierentätigkeit und erkrankten Harnorganen.

Jeden Tag eine Tasse Tee: Wegen seines hohen Kieselsäuregehalts stärkt Schachtelhalm Knochen, Haut und Zähne.

Eine noch wichtigere Rolle als der einfache Tee spielt die Abkochung (Dekokt). Das am besten im Frühsommer gesammelte Kraut wird etwa 20 bis 25 Minuten sanft geköchelt. Auf diese Weise wird die Kieselsäure herausgelöst. Dieses aus der Pflanze gewonnene Silizium ist im Gegensatz zu gemahlenem Quarz biologisch verfügbar.

Dadurch eröffnet sich eine ganze Palette von therapeutischen Möglichkeiten:

- Silizium, aus der Kieselsäure, ist wichtig für gesunde Haut und gesunde Zähne; die Abkochung hilft bei splitternden Fingernägeln und stumpfen Haaren.

Die uralte Pflanze ist ein Geriatrikum, sie hilft alten Menschen, gesund zu bleiben. Sie stärkt die Knochen, wirkt Osteoporose entgegen, mindert die Verkalkung der Blutgefäße (Arteriosklerose) und dadurch auch den Gedächtnisschwund.

Eine weitere Anwendung des Schachtelhalms ist die der Asche. Eine Messerspitze des Pulvers hilft, eingenommen, sehr schnell bei Sodbrennen und Magenproblemen. Wir sehen also, wir haben es mit einer Superheilpflanze zu tun!

ZINNKRAUT WEIN

R E Z E P T

Ackerschachtelhalm frisch
Weißwein guter Qualität

1. Eine Handvoll frisches Zinnkraut in 0,7L Weißwein aufkochen.
2. Eine Woche stehen lassen.
3. Danach abfiltern und alsbald verwenden.

1 Gläschen nach den Mahlzeiten
stärkt das Bindegewebe.

In der Küche

Beim Ackerschachtelhalm sind die Sporentriebe von den grünen Wedeln getrennt. Die Sporentriebe sind kahle, nichtgrüne, unverzweigte, blass beigebraune, schuppige Triebe mit Sporenkapseln am oberen Ende. Sie erscheinen im Frühling und vergehen wieder, wenn die grünen Sommertriebe emporwachsen.

Es sind diese ährentragenden Sprosse, die ein ausgezeichnetes, mild schmeckendes Wildgemüse ergeben. Sie eignen sich für Gemüsepfannen, Suppen und Aufläufe. Ich mag sie besonders im Rührei. Roh sind sie weniger genießbar.

In Garten oder Balkon anbauen

Der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*), wird oft aufgrund seiner invasiven Natur und aggressiven Ausbreitung nicht als Gartenpflanze empfohlen. Falls du dennoch Interesse daran hast, Ackerschachtelhalm anzubauen, hier sind einige Schritte, die du befolgen kannst:

Standort aussuchen:

Ackerschachtelhalm bevorzugt feuchte bis nasse Böden und wächst oft in feuchten Gebieten wie Ufern von Gewässern oder in feuchten Wiesen. Achte darauf, dass der Standort viel Sonnenlicht erhält.

Wann pflanzen:

Der beste Zeitpunkt, um Ackerschachtelhalm zu pflanzen, ist im zeitigen Frühjahr. Ackerschachtelhalm kann durch Teilung bestehender Pflanzen oder durch Pflanzen von Rhizomen (Wurzelstöcken) vermehrt werden.



REGELMÄßIGE KONTROLLE UND BEGRENZUNG DES WACHSTUMS SIND WICHTIG, UM EINE ÜBERMÄßIGE AUSBREITUNG ZU VERHINDERN.

Bodenvorbereiten:

Für den Garten: Pflanze die Rhizome in den vorbereiteten Boden und bedecke sie leicht mit Erde. Achte darauf, dass sie nicht zu tief gepflanzt werden.

Für den Balkon: Verwende große Töpfe oder Behälter mit guter Drainage, um die Ausbreitung des Ackerschachtelhalmes zu kontrollieren. Pflanze die Rhizome in die vorbereiteten Behälter und bedecke sie mit Erde.

Gießen:

Halte den Boden während der Wachstumsperiode feucht, da Ackerschachtelhalm feuchte Bedingungen bevorzugt.

SCHACHTELHALM DEKOKT FÜR DEN GARTEN

1. Einen großen Topf mit Schachtelhalm füllen, mit Wasser auffüllen und 20-30 Minuten kochen lassen.
2. Den abgeseihten und abgekühlten Sud mit einer Blumenspritze unverdünnt über die Blätter sprühen.

Besonders zu empfehlen bei Rosen (gegen Blattläuse), Tomaten (gegen Braunfäule), Jungpflanzen (gegen Stängelfäule) und Obstgehölzen (gegen Rostpilze).

R E Z E P T