

Ackerschachtelhalm

Equisetum arvense

- Blüte: keine
Pflanzenfamilie: Schachtelhalmgewächse
Standort: Wiesen, Garten, feuchte Lehm Böden
Inhaltsstoffe: Kieselsäure, Flavone, Bitterstoffe, Saponin, Gerbstoffe, Aluminium, Ascorbinsäure, Eisen, Kalium, Mangan, Schwefel, Zink
Eigenschaften: adstringierend, blutstillend, gewebefestigend, kräftigend, schleimlösend, wassertreibend

Verwechslungsmöglichkeit mit anderen Schachtelhalmmarten, die jedoch NICHT verwendet werden dürfen!!!

Es gibt in Mitteleuropa den Ackerschachtelhalm, Sumpfschachtelhalm, Waldschachtelhalm, Riesenschachtelhalm, Winterschachtelhalm, Teichschachtelhalm und noch einige andere, die vorwiegend als Ziergewächse verwendet werden. In der Volksheilkunde, Medizin und zur inneren Einnahme wird ausschließlich der Ackerschachtelhalm verwendet. Alle anderen sind giftig bzw. ungenießbar.

Verwendung in der Küche:

Da der Ackerschachtelhalm sehr holzig schmeckt, wird er so gut wie nicht in der Küche verwendet. Man könnte ihn jedoch trocknen, zu feinem Pulver mahlen und dieses in die Wildküche einbauen.

Medizin und Volksmedizin:

Überall wo eine Bindegewebsschwäche angezeigt ist, wird der Ackerschachtelhalm verwendet. Also für Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder, Zähne, Haare, Nägel. Die Pflanze enthält sehr viel Kieselsäure, diese verhilft das Bindegewebe zu stärken, zu festigen, zu reinigen und sie fördert den Hautstoffwechsel.

Weitere Anwendungsgebiete sind Entzündungen und Beschwerden der Blase und Nieren. Der Schachtelhalm senkt den Harnsäurespiegel und ist somit auch anwendbar bei Rheuma und Gicht.

Der Ackerschachtelhalm fördert aber auch die Blutstillung und regt die Bildung weißer Blutkörperchen an, wodurch die Abwehr gestärkt wird. Aber auch bei Wunden, Ekzemen, Geschwüren, Gerstenkorn, Verbrennungen und Hautausschlägen findet er Anwendung.

Bei Ödemen, die durch eingeschränkte Herz- und Nierentätigkeit entstanden sind, sollte der Ackerschachtelhalm nicht verwendet werden.

Anwendungsmöglichkeiten:

Der Ackerschachtelhalm soll gut zerkleinert werden und mit Wasser kalt angesetzt werden. Mehrere Stunden oder im besten Fall sogar über Nacht. Dadurch werden die Strukturen geöffnet und die Inhaltsstoffe können besser austreten. Anschließend wird der Ansatz erhitzt und ab dem Siedepunkt mind. 20 Minuten gekocht. Anschließend abseihen und höchstens 3 Tassen Tee pro Tag trinken.

Ackerschachtelhalm kann frisch oder getrocknet verwendet werden, als Tee für Sitzbäder und Umschläge, Presssaft oder Tinktur. Es heißt, dass die beste Wirkung bei gleichzeitiger innerer und äußerlicher Anwendung erzielt wird.

Volks glauben und Brauchtum:

Der Ackerschachtelhalm, Farne und der Bärlapp waren die ersten Pflanzen auf der Erde und haben den Planeten bereits vor über 400 Millionen Jahren besiedelt! Damals noch als Bäume, die bis zu 30 m hoch waren. Dies konnte durch Funde von versteinerten Pflanzenresten belegt werden. Damals kannten die Pflanzen noch keine Blüte, sie vermehrten sich ungeschlechtlich mit Hilfe von Sporen und das ist bis heute so geblieben.

Seelenebene:

Der Ackerschachtelhalm stärkt unser Rückgrat, besonders wenn es uns schwer fällt Entscheidungen zu treffen. So fördert er Mut und Sicherheit, um für uns selbst und unsere Bedürfnisse einzustehen. Er gibt uns Struktur und Disziplin und verhilft uns, unsere Bedürfnisse zu formulieren und auszusprechen. Die beste Pflanze, um aus der ängstlichen Anpassung auszuscheren und für dich einzustehen.

Rezepte:

Haarspülung:

Der Absud (erkalteter Tee) ergibt ein gutes Nachspülmittel nach dem Haarewaschen. Es hilft gegen fettendes Haar und macht es schön locker.

Putzmittel:

Früher wurde das Kraut zur Reinigung von Zinngefäßen verwendet, daher auch sein Name Zinnkraut.

Einschleuserpflanze:

Er ist eine wichtige Einschleuserpflanze und fördert die Aufnahme von Natrium und Magnesium. Wer unter Magnesiummangel leidet, hat somit eine gute Möglichkeit gefunden die Aufnahme zu erleichtern.

Zinnkrautcreme:

Pflegt die Haut und beugt Dehnungsstreifen vor. Schnell gemacht ist eine Lotion, wenn man eine Tinktur in die fertige Hautmilch einrührt.

Pflanzensud:

Ähnlich wie Brennnesseljauche stärkt auch ein Sud aus Ackerschachtelhalm unsere Garten- und Gemüsepflanzen. Neben einem verbesserten Wachstum kann es auch vor dem Befall von Mehltau, Pilz und Schädlingen bewahren.