

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense



Sabine Ritter

Apothekerin und Heilpraktikerin

Der Acker-Schachtelhalm bildet im Frühjahr eine bräunliche, unverzweigte, fortpflanzungsfähige Sprosse, an deren Spitze sich ein zapfenförmiger Sporenbehälter befindet. Im Sommer erscheinen

dann die bis zu 50 cm hohen grünen, gerippten, unfruchtbaren Triebe, von denen aufrechte Äste etagenweise wie Quirle abzweigen. An diesen Verzweigungsstellen befinden sich ringförmige Blattscheiden aus zahnförmigen, miteinander verwachsenen kleinen Blättchen. Sie bilden die sogenannten Schachteln, aus denen sich der deutsche Name der Pflanze herleitet. Dank seiner Kieselsäureeinlagerungen sind die Stängel des Schachtelhalmes rau und hart, so dass er früher als Scheuermittel genutzt wurde und daher auch unter der Bezeichnung Zinnkraut bekannt ist. Seine Wurzel ist oft dreimal so lang wie seine oberirdischen Teile und weit verzweigt. Diese langen Wurzeln brauchte er vor etwa 300 Millionen Jahren, als er bis zu 20 Meter in die Höhe wuchs. Heute siedelt er sich dank seines Wurzelwerks gerne dauerhaft auf staunassen Lehm Böden an.

Medizinisch werden alle oberirdischen Teile der Pflanze als Extrakt, Tee oder Tinktur genutzt. Aufgrund seines hohen Gehalts an Mineralstoffen, insbesondere der Kieselsäure, kann der Schachtelhalm sowohl zum Erhalt, als auch zur Wiederherstellung der Knochengesundheit einen wichtigen Bei-

trag leisten. So kann die Arzneipflanze zum Beispiel zur unterstützenden Behandlung bei Knochenbrüchen, Osteoporose oder Arthrose eingesetzt werden.

Zugleich wirkt er dank seiner Flavonoide entzündungshemmend, weshalb er ebenso bei rheumatischen Beschwerden im Bewegungsapparat zum Einsatz kommen kann. Seine Silikate, die zu etwa 10% wasserlöslich sind, nähren zudem Haut, Haare und Nägel sowie das Bindegewebe. Somit kann er innerlich beispielsweise bei übermäßiger Schweißbildung oder Cellulitis sowie bei Inkontinenz oder Reizblase angewendet werden. In der chinesischen Medizin gilt er aus diesem Grund als Qi- und Yin-Tonikum für die Niere.

Als Tee wirkt der Schachtelhalm nicht nur harntreibend, sondern auch antimikrobiell. Deshalb kann er zum Durchspülen der Harnwege bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der Harnwege beitragen, oder das Ausleiten von Nierengriß, harnpflichtigen Stoffen oder Ödemen nach langem Stehen beziehungsweise stumpfen Verletzungen unterstützen. Die Wirkung diuretisch (harntreibend) wirkender Medikamente kann er so verstärken.

Seine entzündungshemmenden, antimikrobiellen und blutstillenden Eigenschaften kann man sich zudem bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen sowie Entzündungen im Mund oder bei Zahnfleischbluten zu Nutze machen, indem man ihn für Spülungen, Sitzbäder oder Umschläge einsetzt. ◀

Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Mineralstoffe einschließlich Kieselsäure sowie Flavonoide, Pflanzensäuren, Zucker, Hemicellulosen, Phytosterine

Wirkungen:

Entzündungshemmend, remineralisierend, bindegewebsfestigend, schweißhemmend, zusammenziehend, blutstillend, wundheilungsfördernd, antimikrobiell, antioxidativ, harntreibend, leberschützend

Anwendung:

Innerlich bei bakteriellen oder entzündlichen Erkrankungen der Harnwege, Nierengriß, Bettnässen, Inkontinenz, Reizblase, statischen oder traumatischen Ödemen, Sportverletzungen, Knochenbrüchen, Osteoporose, Arthrose, Rheuma, Bindegewebsschwäche, Cellulitis, Haarausfall, brüchigen Nägeln, trockener Haut, übermäßigem Schwitzen, Hauterkrankungen

Äußerlich als Mundspülung bei Zahnfleischbluten oder Entzündungen sowie als Auflage bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen, Schweißfüßen

Nebenwirkungen:

Sehr selten leichte Magenbeschwerden bei innerer Anwendung

Gegenanzeigen:

Eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, Schwangeren und Stillenden liegen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor.