



http://www.callutherian.edu/Academic_Programs/Departments/Biology/Wildflowers/cr/images/mfa/can-777.jpg

Acker-Schachtelhalm *Equisetum arvense*



www.kuleteven-kartrik.b

Lilian Meier / 2008



<http://delta-intkey.com>



www.science.salt.edu



www.kuleteven-kartrik.b



www.towen.no.no

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Die Systematik des Acker-Schachtelhalmes

Überabteilung: Gefäßsporenpflanzen (Pteridophyta)
Abteilung: Schachtelhalme (Sphenophyta)
Ordnung: Schachtelhalmartige (Equisetales)
Familie: Schachtelhalmgewächse (Equisetaceae)
Gattung: Schachtelhalm (Equisetum)

Art: Equisetum Arvense L. (**Acker-Schachtelhalm**)

Weitere Arten: Ästiger Schachtelhalm (Equisetum ramosissimum)
Winter-Schachtelhalm (Equisetum hyemale)
Bunter Schachtelhalm (Equisetum variegatum)
Teich-Schachtelham (Equisetum fluviatile)
Sumpf-Schachtelhalm (Equisetum palustre)
Wald-Schachtelhalm (Equisetum sylvaticum)
Wiesen-Schachtelhalm (Equisetum pratense)
Riesen-Schachtelhalm (Equisetum telmateia)
Schlamm-Schachtelhalm (Equisetum limosum)

Synonyme: **Zinnkraut, Acker-Zinnkraut, Scheuergras, Zinngas, Bandwisch, Pfannebutzer, Kannenkraut, Scheuerkraut, Tannenkraut, Schafstroh, Katzenschwanz, Katzenwedel, Pferdeschwanzkraut**



Aussehen und Vermehrung des Schachtelhalmes

Der Schachtelhalm ist eine mehrjährige Pflanze aus der Abteilung der Schachtelhalme (Sphenophyta) und entwicklungs-geschichtlich mit über 400 Millionen Jahren eine sehr alte Pflanzenart. Der Schachtelhalm unterscheidet sich deutlich von anderen Pflanzen. Er besitzt nicht die übliche Gliederung der oberirdischen Teile in Stengel, Blatt und Blüte.

Im März oder April erscheinen auf Wiesen und Äckern blasse, ca. 20 cm hohe Halme mit seltsamen «Ähren» an ihrem oberen Ende, die einem Pferdeschweif nicht unähnlich sehen («Equisetum» weist auf die Verbindung zu Pferden hin). Es sind die Frühjahrstrieb des Schachtelhalmes, die blass, ohne Chlorophyll (grüner Pflanzenfarbstoff) in den Frühling geschickt werden. Ohne Chlorophyll sind sie nicht in der Lage, das Sonnenlicht in chemische Energie umzuwandeln, die Stoffe, die sie zum Leben brauchen, können sie selbst nicht aufbereiten.

Wer einen dieser Halme ausgräbt, wird auf ein weit verzweigtes, bis zu zwei Meter tiefes Wurzelwerk stoßen. An dem schwarzen, bleistift-dicken Wurzelnetz hängen kleine kartoffelartige Knöllchen, die mit Reservestoffen gefüllt sind. Sie sind die Vorratskammern des Frühjahrstriebes. Dieses Wurzelwerk macht den Schachtelhalm zu einer fast unausrottbaren Pflanze, denn die tiefen, weit ver-

zweigten Wurzeln werden weder vom Pflug noch von der Hacke zerstört. So wird der einstige König des Urzeitwaldes heute nur noch verächtlich «Unkraut» genannt. Die bräunlichgelben, hohlen und unverzweigten Stängel des Frühjahrstriebes tragen scheidenförmige, braune Blätter, die wie aufgeblasen aussehen. Die spitzen Zähne der Scheiden sind oft zu zweien verwachsen, der Stängel dazwischen ist längsgefurcht. Die einzelnen Stängelabschnitte sind in die Scheiden hineingeschachtelt, was zum Namen des Schachtelhalmes geführt hat. Zieht man an einem jungen Stängel mit beiden Händen in entgegengesetzter Richtung, so zerreißt er immer am unteren Ende eines Stängelgliedes, da dieses längere Zeit weiter gewachsen ist, weich ist und deshalb leichter zerreißt. Die walzenförmige Ähre des Halmes ist aus vielen Sporenlättchen zusammengesetzt, jedes trägt an einem Stiel ein kleines sechseckiges Plättchen. An der Innenseite dieser Plättchen hängen 12 weiße Sporensäckchen. Jedes ist mit Sporen gefüllt. Wenn wir die Sporen unter einem Vergrößerungsglas betrachten, so sehen wir sie als kleine Kügelchen, die ein Band um sich herum geschlungen haben. Bei der Sporenreife trocknen sie, und wir erkennen zwei sich kreuzende Bänder, die in der Mitte befestigt sind. Bei Trockenheit strecken die Sporen diese Bänder wie nach einem Win-



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Vorkommen und verschiedene Arten von Schachtelhalm

terschlaf, der Sporensack öffnet sich, und sie werden vom Wind davongetragen. Mit blossen Auge erkennt man sie jetzt als blaugrünen Staub.

Die Sporenähre, der Frühjahrstrieb, hat seine Aufgabe nun erfüllt und stirbt ab. Die Sporen wachsen zu winzigen Pflänzchen heran, zum so genannten Vorkeim. Diese ähneln nicht im Geringsten dem späteren «richtigen» Schachtelhalm, sie sehen eher aus wie kleine Flechten oder Moospflänzchen. Es gibt weibliche und männliche Vorkeime. Eine Befruchtung kann nur geschehen, wenn weibliche und männliche Vorkeime nahe zusammenstehen. Deshalb hängen sich die Sporen vor dem Sprung aus der Samenkapsel mit ihren Ärmchen zusammen und werden so meist zusammen verweht. Die weiblichen Vorkeime, an ihrem oberen Ende fein gefranst, sondern einen säuerlichen Saft aus, der die Schwärmer, korkenzieherförmige, bewimperte, wie Spermien bewegliche Gebilde anlockt. Sie schwimmen bis zum weiblichen Vorkeim, wo in einer buchtigen Erweiterung das Ei eingebettet liegt. Schwärmer und Ei verschmelzen, eine neue Schachtelhalmpflanze entsteht.

Jetzt bilden sich aus dem Wurzelstock neue oberirdische Triebe. Diese Sommertriebe sind reich an Blattgrün und können die geplünderte Speisekammer, die Reservestoffknöllchen an den Wurzeln, wieder füllen. Die Sommertriebe des Schachtelhalmes ähneln kleinen Tannenbäumchen, sind ganz fein und leicht gefurmt. Sie werden 10 bis 50 cm hoch, sind rau gefurcht und tragen quirlig stehende Äste. Der Stängel verzweigt sich an jedem Knoten, auch die einzelnen Ästchen sind quirlig angeordnet. Der Schachtelhalm bildet keine Blüten oder deutliche Blätter, sondern besteht nur aus reinem Stängelwerk. Er ist ganz abstrakt und formal konstruiert. In äusserster Kargheit ist er auf das Wesentliche beschränkt.

Die Phytotherapie verwendet dieses im Sommer erscheinende, sterile nadelbaumartige «Zinnkraut».

Das Vorkommen des Schachtelhalmes

Der Acker-Schachtelhalm ist auf der nördlichen Hemisphäre, in ganz Europa, Asien und Nordamerika bis in die arktischen Gebiete verbreitet. Er ist eine Pio-

nierpflanze, die Kiesgruben, Schuttplätze, Wegränder, feuchte und lehmige Wiesenränder, Gräben, Böschungen und Äcker besiedelt. Er gilt als Zeigerpflanze für Staunässe.

Die verschiedenen Schachtelhalme

Es gibt verschiedene Schachtelhalmmarten, von denen einige als giftig gelten. Wer ihn selbst sammeln möchte, sollte sich deshalb unbedingt die Mühe nehmen und die verschiedenen Arten unterscheiden ler-

Giftige Arten?

Unter den heute noch existierenden 32 Schachtelhalmen ist der Acker-Schachtelhalm die wichtigste Heilpflanze. Der allgemein als giftig geltende Sumpf-Schachtelhalm (*Equisetum palustre*) darf in Schachtelhalmkraut nicht vorkommen.

Früher wurde der Schachtelhalm in manchen Gegenden «Kuhtod» genannt, denn man hatte Vergiftungen beim Verfüttern dieser Pflanze beobachtet. Man glaubte, dass der Schachtelhalm besonders für Kühe gefährlich sei, dass er den Pferden jedoch nicht schade, sondern sie stärke. «Der Pferde Brot - der Kühe Tod», so hiess es kurz und bündig über den Schachtelhalm. Es wurde allerdings auch von Vergiftungen bei Pferden und Schafen berichtet. Diese so genannte Taumelkrankheit hat folgende Symptome: Erregbarkeitssteigerung, Schreckhaftigkeit, Krämpfe, Störung der Bewegungskoordination und schliesslich Tod durch Lähmung. Diese Vergiftungen führte man auf einen Stoff des Schachtelhalmes zurück, das Alkaloid Equisetin (Palustrin). Verursacht werden diese Vergiftungserscheinungen jedoch möglicherweise durch ein Enzym, das einen Vitamin-B1-Mangel hervorruft, und nicht wie früher angenommen direkt durch das Alkaloid Palustrin.

Ein ebenfalls giftiger und auf der Pflanze schmarotzender Pilz (*Ustilago Equiseti*) befällt hauptsächlich den Sumpf-Schachtelhalm, den Wald-Schachtelhalm und den Winter-Schachtelhalm. Er bildet braune Flecken an Stängel und Ästchen und befällt die Pflanzen erst im Spätsommer. Wer ganz sicher gehen möchte, sollte deshalb den Schachtelhalm ab Ende Juli nicht mehr sammeln und die Pflanzen auf braune Flecken untersuchen.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Anbau und Geschichte des Schachtelhalm

nen. Wer sicher sein möchte, sammelt nie im Wald oder an feuchten Stellen, untersucht den Schachtelhalm auf braune Flecken und sammelt ihn ab Ende Juli nicht mehr, weil er ab dann mit dem giftigen Pilz *Ustilago Equiseti* befallen sein kann (siehe dazu Kasten auf Seite 3).

- Für Tees und Bäder sammelt man hauptsächlich den **Acker-Schachtelhalm** (*Equisetum arvense*). Dieser wächst auf Äckern und Wiesen. Im März und April erscheinen die sporentragenden, bleichen Triebe. Die Stängel haben sechs bis zwölf schwarzbraune Zähne und sind unverzweigt. Später kommen grüne gefurchte Stängel mit abstehenden unverzweigten Ästen hervor, die 10 bis 50 cm hoch werden. Die Zähne sind halb so lang wie die Scheidenröhre. Unterscheidungsmerkmal sind unter anderem die Stängelscheiden (mit 4 bis 12 breiten weiss berandeten Zähnen), die länger sind als das untere Glied der zugehörigen Seitentriebe.

- Der **Wald-Schachtelhalm** (*Equisetum sylvaticum*) wächst an feuchten Stellen im Wald. Er ist viel zarter als der Acker-Schachtelhalm. Fruchtbare und unfruchtbare Stängel erscheinen zur gleichen Zeit. Die Scheiden der fruchtbaren Stängel sind glockig-bauchig, oben rot-braun, mit drei bis sechs stumpfen Zähnen. Die Äste der unfruchtbaren Stängel hängen bogig herab. Von allen anderen Schachtelhalmmarten unterscheidet sich der Wald-Schachtelhalm dadurch, dass sich die Äste noch einmal verzweigen. Bei den übrigen Arten bleiben sie unverzweigt.

- Beim **Winter-Schachtelhalm** (*Equisetum hyemale*) sind fruchtbare und unfruchtbare Triebe gleich gestaltet. Die Pflanze ist wintergrün, deshalb der Name. Sie kann bis zu 1,25 m hoch werden. Der Winter-Schachtelhalm ist in China ein bekanntes Heilmittel und wird in der Homöopathie häufig bei Nieren- und Harnwegserkrankungen, Bettnässen und Prostatabeschwerden eingesetzt. Die Schulmedizin verwendet diese Art nicht.

- Der **Sumpf-Schachtelhalm** (*Equisetum palustre*) wächst an feuchten, sumpfigen Standorten und auf Moorboden. Er wird 20 bis 70 cm hoch und hat weiss berandete, grüne Zähne (Acker-Schachtelhalm hat dunkelbraune Zähne). Die Sprosse sind gerippt und die Sporenröhre wirkt schwärzlich.

- Der **Riesen-Schachtelhalm** (*Equisetum telmateia*) wächst an schattigen, feuch-

ten Stellen an Uferläufen. Er wird bis zu 2 m gross. Diese Art wird gelegentlich für Bäder verwendet.

Anbau und Verwendung im Garten

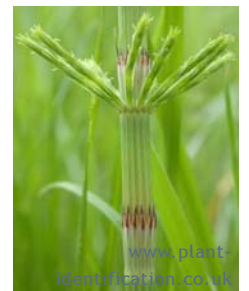
Der Acker-Schachtelhalm weist auf Bodenverdichtung durch schwere Maschinen oder zu wenig Bodenleben (Regenwurm) oder mangelnden Humus hin - auf Äcker jedenfalls ein Alarmzeichen für schlechte Bodenbearbeitung. Im landwirtschaftlichen Ackerbau wird er als Schädling betrachtet und mit Herbiziden bekämpft. Häufig kann der Acker-Schachtelhalm jedoch nicht ganz vernichtet werden. Eine Übertragung auf andere Ackerflächen ist bereits durch an Maschinen und Geräten verbleibende Bodenrückstände möglich.

Wer sich den Acker-Schachtelhalm in den Garten holen möchte (was gut überlegt werden sollte, denn man wird ihn nicht leicht wieder los), sollte ihm guten Ackerboden und ein sonniges Plätzchen zur Verfügung stellen. Wenn der Boden noch ein wenig lehmig ist, fühlt sich der Schachtelhalm besonders wohl.

Eine Jauche oder ein Kaltwasserauszug aus Acker-Schachtelhalm dient als Stärkungsmittel für Pflanzen und vorbeugend zur Bekämpfung von saugenden Schädlingen, etwa Blattläusen. Der hohe Kieselsäuregehalt festigt die Zellstruktur der Pflanzen und erschwert es Schädlingen, die Oberfläche der Pflanze zu zerstören. Die Besprühung mit Schachtelhalm-Tee hilft gegen Mehltau und Rost an Obstgehölzen und Tomatensträuchern. Zur Herstellung des Tees muss der Schachtelhalm mindestens 20 Minuten mit Wasser kochen, damit sich die Kieselsäure löst.

Die Geschichte des Schachtelhalm

Viele Millionen Jahre bevor wir Menschen unseren Fuss auf diese Erde setzten, gab es schon den Schachtelhalm. In seiner eigentümlichen, archaischen Gestalt trägt er die fast 400 Millionen Jahre alte Geschichte seiner Sippe. Wir können uns heute ein Bild davon machen, wie es damals, am Anfang der Geschichte des Schachtelhalm, hier ausgesehen hat, denn auf der Suche nach Rohstoffen haben wir uns hinabgewühlt in die Hochzeit des Schachtelhalm: Aus den riesigen Schachtelhalm- und Farnwäldern des Altertums



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Geschichte und Wesen des Schachtelhalmes

der Erdgeschichte sind unsere heutigen Steinkohlevorkommen entstanden.

Der Schachtelhalm, dieses eigentümliche Pflänzchen, war damals im Steinkohlezeitalter zu einem stattlichen Baum von bis zu 30 Metern Höhe entwickelt. Die Paläontologie konnte seine Gestalt aus Funden versteinelter Pflanzenreste, vor allem aus Steinkohleflözen, rekonstruieren. Der «Steinkohlewald» der Urzeit, der damals bis nach Spitzbergen reichte, bestand aus riesigen Schachtelhalmen, Bärlappgewächsen und Farnen. Könnten wir in diese riesigen, sumpfigen Urzeitwälder versetzt werden, sie würden uns sicher sehr seltsam und fremdartig vorkommen, und vielleicht würden wir bald etwas vermissen. Denn in all dieser üppigen Vegetation fänden wir keine einzige Blüte. Die schönen, duftenden, zarten, bunten Blüten der Pflanzen, die unser Herz besonders erfreuen, die waren damals noch nicht erfunden. Die Moose, Farne und Schachtelalmgewächse im Steinkohlewald vermehrten sich ungeschlechtlich, d. h. sie hatten keine Blüten und keine Früchte, sondern Sporen.

Das «Wesen» des Schachtelhalmes

Der Schachtelhalm symbolisiert das Abstrakte, die Kargheit und die Reduktion auf das Wesentliche. Die Stängel des Schachtelhalmes sind durch Gelenke miteinander verbunden und ähneln der menschlichen Wirbelsäule. Sie fühlen sich hart und rau an und haben deshalb eine Beziehung zu Knochen, Zähnen und Gelenken. Ganz deutlich können wir die Wesensart des Schachtelhalmes erkennen, wenn wir einen Sommertrieb vorsichtig auf einem Blech verglühen. Was übrig bleibt, ist ein glasiges, helles Skelett, das fast aus reiner Kieselsäure besteht (bis 97%).

Im Schachtelhalm sind diejenigen Kräfte verkörpert, die für eine klare Gliederung und Strukturierung des Denkens und der Formbildung erforderlich sind. Demzufolge ist Schachtelhalm bei all jenen Zuständen angezeigt, in denen die Fähigkeit zur Struktur- oder Formbildung geschwächt ist. Dies äussert sich zum Beispiel in unklarem Denken oder Mangel an Ordnungssinn und Organisationstalent. Der Mangel kann sich aber ebenso im Gegenteil äussern, in der Abhängigkeit von starren Strukturen, Normen und Ordnungen.

Das angedeutete Wesen der Gliederung und Skelettbildung und der hohe Kieselsäure-Gehalt wirken im Bindegewebe zusammen und führen zu einer Unterstützung der Knochenbildung. Das Bindegewebe hält nicht nur Organe, Gefässe und Muskeln zusammen, aus dem Bindegewebe wird auch das Knochengewebe gebildet. An den Stellen der Knochenneubildung im Bindegewebe reichert sich Silizium an. Siliziummangel führt zu verzögertem Wachstum und deformierter Knochenbildung.

Hervorzuheben ist deshalb die stärkende Wirkung des Schachtelhalmes auf das Bindegewebe und das Skelett (insbesondere Wirbelsäule und Sprunggelenke), also auf diejenigen Organe, die unseren Körper strukturieren.

Wirkungsweise von Kieselsäure

Kieselsäure wirkt auf das menschliche Bindegewebe. Diese Gewebeart ist genau das Gegenteil der Kieselsäure: weich, formbar, feucht und beweglich. Es umhüllt die Organe und die festen Teile. Wenn es zu schwach geworden ist, dann kann die Kieselsäure neue Impulse zur Festigung geben. Der Stoffwechsel des Bindegewebes wird angeregt, die Entschlackung gefördert, der Aufbau gefestigt. Dort, wo sich zu viel Schlackenstoffe angesammelt haben, besonders in Gelenken, schwemmt der Schachtelhalm aus. Die Knochen, Sehnen und Bänder werden gestärkt.

In ihrer reinen Form kommt Kieselsäure als Quarzkristall vor, ein harter und kühler Stein. Weniger rein und edel sind Kieselsteine, ebenfalls zum grossen Teil aus Kieselsäure bestehend. Kieselsäure ist festigend, trocken und kalt. In der anorganischen wie organischen Natur tritt Kieselsäure in sechseckigen Formen auf, wie im Quarzkristall, der einen sechseckigen Querschnitt hat. Fast 50% der Erdrinde bestehen aus Kieselsäure (Silizium). In dieser Form ist sie inaktiv, d. h. sie tritt mit keinem anderen Element in Verbindung. In Pflanzen wird Kieselsäure teilweise aktiv. Vom hohen Gehalt an Kieselsäure im Schachtelhalm sind nur etwa 10% durch Extraktion löslich. **Deshalb soll ein Schachtelhalm-Tee nicht nur überbrüht, sondern mindestens 20 Minuten gekocht werden**, um so viel wie möglich von der Kieselsäure zu lösen.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Wesen und Verwendung des Schachtelhalmes

Es finden sich weitere Beziehungen zum Bindegewebe: Der sich aufs Wesentliche und Gerüsthafte begrenzende Schachtelhalm kommt auf der organischen Ebene in der ödemhemmenden Wirkung zum Ausdruck. Schachtelhalm begrenzt den bei Ödemen aus der Form geratenen Körper wieder auf seine ursprüngliche Dimension.

Das Bindegewebe hat eine zentrale Funktion im Stoff- bzw. Informationstransport von den Blutkapillaren, Lymphgefäßen und Nervenenden zu den Zellen und zurück. Die Stoffe und Informationen werden nicht direkt aus dem Kreislaufsystem in die Zellen geleitet, sondern der Austausch erfolgt über das Bindegewebe. Dies ist auch der Ort, wo im Übermass zugeführte oder im Stoffwechsel entstandene Giftstoffe deponiert werden. Die Ablagerung von Toxinen führt zu einer Behinderung der Transportfunktionen und der Informationsübertragung des Bindegewebes, in der Folge kommt es zu einer Beeinträchtigung der Regulation und zu funktionellen Störungen. Bei einer ganzheitlichen Therapie ist die Reinigung des Bindegewebes deshalb ein zentrales Anliegen.

Interessant ist auch die Parallele zwischen der Verwendung von Silizium bei Informationsübertragungssystemen in der elektronischen Datenverarbeitung und seine biologischen Bedeutung im Bindegewebe.

Polieren mit Kieselsäure

Mit einer Lupe kann man auf den Trieben des Schachtelhalmes kleine glasige Kieselsäureperlen erkennen. Man hat früher ganz praktisch darüber gedacht und den Schachtelhalm als wunderbar feines «Schmirgelpapier» verwendet (die Silikate üben eine gewisse Schleifwirkung aus). Besonders Zinngeschirr wurde damit wieder blank geputzt, deshalb auch der Name «Zinnkraut», der häufig für den Schachtelhalm verwendet wird. Aber auch Aluminium, Kupfer usw. kann damit ganz schonend behandelt werden. Zum Polieren von ganz feinen hölzernen Gegenständen haben die Kunstschreiner und Instrumentenbauer den Schachtelhalm ebenfalls verwendet. Ganz fein pulverisierter, getrockneter Schachtelhalm ergibt zusammen mit Schmierseife, Wollfett und ätherischen Ölen eine wunderbare Handwaschpaste, die die Haut schonend und gründlich reinigt.

Auch wenn bisher erst die Funktion von Silizium bei der Knochenbildung bekannt ist, kann man vermuten, dass diesem Element auch bei der Informationsübertragung im Bindegewebe eine entscheidende Bedeutung zukommt.

Die Verwendung des Schachtelhalmes

Bereits im Altertum wurde der Acker-Schachtelhalm als Lieferant von Kieselsäure und wegen seiner blutstillenden Wirkung geschätzt. **Dioskurides** beschrieb 50 nach Christus «Hippuris» (griechisch für Pferdeschwanz) auch als harntreibendes Mittel. **Plinius**, bei dem zum ersten Mal der Name Equisetum auftaucht, berichtet, die Kraft der Pflanze sei so gross, dass es genüge, sie in der Hand zu halten, um eine Blutung zu stillen.

Auch in den kräuterkundlichen Kompendien der Klostermedizin findet der Acker-Schachtelhalm immer wieder lobende Erwähnung. **Albertus Magnus** (1193 bis 1280) und die Leipziger Drogenkunde nennen Wundheilung und Blutstillung als die bevorzugten Anwendungsgebiete und zitieren zum Acker-Schachtelhalm den berühmten griechischen Arzt **Galen**: «Galienus sagt, die Kraft dieser Pflanze ist die, dass sie stopft mit geringer Bitterkeit und deshalb trocknet sie, ohne zu beissen. Und deswegen schliesst und härtet sie zusammen die üblen Wunden und ist für diejenigen geeignet, die Blut speien, und stillt den Fluss des Menstruationsblutes und ist hilfreich bei Darmgeschwüren und dem Fluss des Bauches, und einige sprechen, dass sie damit Wunden in der Blase in kurzer Zeit zusammengehärtet haben.» Lediglich **Hildegard von Bingen** hält den Acker-Schachtelhalm für medizinisch unbrauchbar.

Als Heilpflanze einige Zeit mehr oder weniger vergessen, wurde er lange vor allem als Reinigungsmittel für Gegenstände aus Zinn verwendet. Erst **Sebastian Kneipp** machte den Acker-Schachtelhalm als Heilpflanze wieder bekannt, er setzte ihn ein zur Behandlung von Störungen bei der Wundheilung und gegen Rheuma und Gicht und lobte ihn mit den Worten «einzig, unersetzbar» als blutstillendes Mittel.

Noch im 18. Jahrhundert setzte man die Pflanze bei Nieren- und Blasenleiden ein, so unter anderem Friedrich Hoffman, der Leibarzt des Preussenkönigs Friedrich II.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Verwendung und Inhaltsstoffe des Schachtelhalm

Um 1900 herum kann die Pflanze in der Heilkunde zu neuen Ehren. Man setzte sie - ebenfalls wegen des hohen Kieselsäuregehaltes - angeblich recht erfolgreich gegen die damals häufige Tuberkulose und bei Hautleiden ein. Der unerwartete Ruhm als Arzneipflanze währte allerdings nur wenige Jahrzehnte. Inzwischen findet der Acker-Schachtelhalm von Seiten der Forschung kaum noch Beachtung.

Die heutige **Volksmedizin** schätzt ihn als «Blutreinigungsmittel» für Frühjahrs- und Herbstkuren, als Mittel zur Behandlung von Rheuma und Gicht, als Husten- und Asthma-Mittel, als Mittel gegen Wasserstauungen im Körper, bei Hautunreinheiten, brüchigen Fingernägeln und Haarschäden.

Die **Wissenschaft** äussert sich zurückhaltend zur Verwendung von Acker-Schachtelhalm. Das deutsche Bundesgesundheitsamt gibt folgende Empfehlung: «Schachtelhalm-Tee dient der Erhöhung des Harnflusses so-wie der Zusatzbehandlung bei Katarrhen im Bereich der Niere und Blase». Das bedeutet, dass sich Schachtelhalm (wie auch Goldrute, Brennessel oder Löwenzahn) immer dann erfolgreich einsetzen lässt, wenn der Arzt bei der Behandlung von Blasen- oder Nierenleiden seinen Patienten rät, zur Durchspülung viel zu trinken. Bei den meisten wasser-treibenden Tees weist das Bundesgesundheitsamt darauf hin, dass diese nicht verwendet werden sollten, wenn die Wasserstauungen im Körper durch Herz- oder Nieren-Insuffizienz verursacht werden.

Schachtelhalmkraut ist auch Bestandteil vieler Tee-Mischungen, die gegen Rheuma und Gicht, Husten oder Erkältung eingesetzt werden.

Für den arzneilichen Gebrauch wird der Acker-Schachtelhalm vor allem aus China importiert.

Inhaltsstoffe von Schachtelhalm

Beim Zerkauen von Acker-Schachtelhalm knirscht es zwischen den Zähnen, denn in das Grundgerüst der Zellwände ist Kieselsäure eingebaut. Die Pflanze weist einen **sehr hohen Kieselsäuregehalt** (Siliziumdioxid, Quarz) auf. Der Kieselsäuregehalt gehört zu den ausgeprägtesten Merkmalen dieser Pflanze. In gewissem Sinne ist der Schachtelhalm Pflanze gewordener Kristall. Die Kieselsäure ist im Inneren so

dicht vernetzt, dass bei der Verbrennung die ursprüngliche Pflanzengestalt als weisses Aschengüst erhalten bleibt.

In der Heilkunde wird das junge Kraut des Ackerschachtelhalm, die getrockneten sterilen Sprossen (Equiseti herba) verwendet, deren entwässernde Wirkung für die Wissenschaft nur durch ein Zusammenspiel der verschiedenen Pflanzenwirkstoffe erklärbar ist. Dazu zählen **Flavonoide**, **Kaffeesäurederivate** (Dicaffeoyl-meso-Weinsäure und Caffeoylshikimisäure) und 10% mineralische Bestandteile, darunter ein hoher Anteil an Kieselsäure und **Kalium- und Aluminiumchlorid**, sowie in Spuren **Alkaloide** (Palustrin und Nicotin). Die mineralischen Wirkstoffe lassen sich nur durch längeres Kochen aus dem Kraut herauslösen.

In früheren phytotherapeutischen Werken ist zu lesen, dass Schachtelhalm Saponine enthalte - dies hat sich aber als Irrtum erwiesen.

Indikationen für Schachtelhalm

Schachtelhalmkraut ist ein häufig gebrauchtes **harntreibendes Mittel**. Wissenschaftlich anerkannt ist die Anwendung von Schachtelhalmkraut zur Durchspülungstherapie bei **bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege**, zur **Ausschwemmung von posttraumatischen und statischen Ödemen** sowie zur Prophylaxe und Therapie von **Nierengriess** und **Gichtattacken**.

In der Volksheilkunde gehören auch **rheumatische Beschwerden**, **Bindegewebereinigung**, **Prophylaxe von Osteoporose**, Unterstützung bei **Skoliose** (Verformung der Wirbelsäule) zu den Anwendungsgebieten. Die Wirkung wird den Flavonoiden, Kaffeesäurederivaten und eventuell dem hohen Kaliumgehalt zugeschrieben.

Auch in einigen Hustenmitteln ist die Droge noch enthalten. Früher nahm man an, dass bei **Lungentuberkulose** durch resorbierbare Kieselsäure die natürlichen Heilungsvorgänge unterstützt würden. Nach-

Kontraindikationen

Bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist von einer Durchspülungstherapie abzuraten (innerliche Anwendung).

Nebenwirkungen sind nicht bekannt.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Anwendung und Dosierung des Schachtelhalm

weisen konnte man bisher nur eine **Stimulierung der körpereigenen Abwehrkräfte**, die durch die Kieselsäure bedingt sein könnte. Ferner hat die Droge blutstillende Eigenschaften, die man volkstümlich bei **verstärkter Monatsblutung**, **Nasenbluten** und zur **Wundheilung** nutzt. Schachtelhalm ist Bestandteil vieler standardisierter Präparate, wie Rheuma-, Husten-, Nieren-, Blasen- und Blutreinigungstees.

Homöopathie und anthroposophische Therapierichtungen nutzen Equisetum u. a. bei Nieren- und Harnwegserkrankungen. Homöopathen verwenden Acker-Schachtelhalm auch gelegentlich (als Phytotherapeutikum) zur Drainage bei einer homöopathischen Therapie von chronischen Erkrankungen.

Äusserliche Anwendungen des Schachtelhalmes dienen zur unterstützenden Behandlung schlecht heilender **Wunden**, in Bädern bei **Frostschäden**, **Durchblutungsstörungen**, **Schwellungen** nach Knochenbrüchen, rheumatischen Beschwerden sowie Wundliegen.

Anwendungsform und Dosierung

Aus geschmacklichen Gründen wird der Acker-Schachtelhalm selten allein zubereitet. Ist dies der Fall, empfiehlt sich eine Tagesdosis von 6 g.

Um die Kieselsäure zu lösen, wird der Schachtelhalm mit kaltem Wasser angesetzt (z. B. bereits am Vorabend) und dann vom Siedepunkt an mindestens 20 Minuten gekocht. Für die äusserliche Anwendung wird der Tee genau gleich zubereitet.

Die beste Wirkung wird erzielt, wenn der Schachtelhalm gleichzeitig innerlich und äusserlich angewendet wird.

Viel trinken

Der Tee ist sehr wirksam bei stoffwechselbedingtem Anschwellen der Beine. Um eine gute Durchspülung der Nieren zu erreichen, sollte man mindestens ebenso viele Tassen Wasser wie Tee über den Tag verteilt trinken.

Fussbad zur Entgiftung über die Haut und bei übermässigem Fusschweiss (Susanne Fischer-Rizzi)

In 5 Liter Wasser 2 Handvoll Schachtelhalm 20 Minuten auskochen. 2 Esslöffel strahlenlose Kamille und 1 Esslöffel Salbei zugeben. Zugedeckt ziehen lassen, abseihen und zum Fussbad verwenden. 2- bis 3-mal wöchentlich durchführen.

Teemischung für Umschläge bei Lidrandentzündung (Susanne Fischer-Rizzi)

Je 1 Teelöffel Schachtelhalm und Fenchelsamen mit 1 Tasse Wasser zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen, gut abseihen (Kaffeefilter). Gasekompressen im Tee tränken und aufs Auge auflegen.

Schachtelhalm in der Kosmetik (Susanne Fischer-Rizzi)

Schachtelhalm findet auch für kosmetische Zwecke Anwendung:

- Schachtelhalmttee-Waschungen helfen bei schlaffer, unreiner Haut und erhöhen deren Widerstandskraft.
- Bei Schuppen und fettigen Haaren benutzt man als letzte Spülung Schachtelhalmttee.
- Eine Schachtelhalmtteekur stärkt Haare, Nägel und Haut.
- Bei roten, geschwollenen Augen hilft eine Kompresse mit Schachtelhalmttee.
- Pulverisierter, getrockneter Schachtelhalm ergibt zusammen mit Seife und Öl oder Wollfett ein Körper-Peeling.

Kobert-Kühnscher Kieseltee bei Tuberkulose und chronischen Bronchialerkrankungen (Susanne Fischer-Rizzi)

37,5 g Acker-Schachtelhalm (Equisetum arvense), 75 g Vogelknöterichkraut (Polygonum aviculare) und 25 g ockergelbes Hohlzahn-Kraut (Galeopsis ochroleuca) mischen. Dreimal täglich 1½ Esslöffel mit zwei Tassen Wasser ansetzen und auf die Hälfte einkochen.

Der Schachtelhalm wirkt erst bei längerer Anwendung auf die Lunge (Vermehrung der weissen Blutkörperchen und somit Stärkung der Immunabwehr, Festigung des Lungengewebes), er kann und soll deshalb über mehrere Monate oder auch für immer angewendet werden.



www.kulturnatur.com



www.aphotooflora.com



www.plant-identification.co.uk



www.nhm.ac.uk



www.kulturnatur.com



www.tofen.de/ta

Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Medizinische Anwendung von Acker-Schachtelhalm

Blasenentzündung (Cystitis)

Eine Blasenentzündung wird häufig durch Bakterien verursacht (meist Kolibakterien aus dem Darm), die durch falsche Hygiene, Geschlechtsverkehr oder allgemein über die Harnröhre in die Blase gelangen. Da Frauen eine erheblich kürzere Harnröhre haben, sind sie wesentlich häufiger von einer Blasenentzündung betroffen. Manchmal gelangen die Bakterien noch weiter in den Körper, so dass die Nieren mit betroffen sind und es auch hier zu einer Entzündung kommt. Das Ergebnis sind Schmerzen oberhalb der Hüfte, häufig verbunden mit erhöhter Temperatur. In solchen Fällen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Auch wenn die Blasenentzündung länger als drei Tage andauert, sollte man zum Arzt gehen.

Medizinisch streng unterschieden von der Blaseninfektion, aber mit ähnlichen Beschwerden verbunden (und daher naturheilkundlich ähnlich behandelt) ist die Reizblase. Sie kommt sowohl bei Männern wie auch bei Frauen vor. Typisch für die Reizblase ist, dass es zu einem dauernden unkontrollierten Harndrang kommt - sowohl tagsüber als auch nachts -, obwohl die Blase leer ist. Neben einer Nervenreizung (etwa durch Stress) kommt als Ursache für eine Reizblase eine Schwäche der Blasenschliessmuskeln in Frage, die durch hormonelle Veränderungen ausgelöst wird.

Einer reinen Blasenentzündung, die sich durch unangenehmes Jucken und Brennen beim Wasserlassen bemerkbar macht, kann mit einer Durchspülungstherapie begegnet werden. Dabei regt man durch reichliches Trinken von geeigneten Tees (Acker-Schachtelhalm-Kraut, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Goldrutenkraut, Liebstöckelwurzel, Spargelwurzel, Petersilienkraut oder -wurzel) eine vermehrte

Teemischung bei Cystitis

(Apotheker Mannfried Pahlow)

Je 10 g Acker-Schachtelhalm, Hagebutten (mit Kernen) und Pfefferminzblätter mit 20 g Löwenzahn (Wurzeln und Kraut) mischen. 3 Esslöffel der Mischung mit 1 Liter siedendem Wasser übergießen, zuge deckt 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Zwischen den Mahlzeiten mehrmals 1 Tasse trinken, mindestens 1 Liter pro Tag. Süssen mit Honig ist vorteilhaft.

Urinbildung an. Durch das häufige Wasserlassen werden viele Bakterien einfach ausgeschwemmt. Mit den restlichen Bakterien, die sich teilweise fest an die Blasenwand anheften, wird die Immunabwehr des Körpers dann alleine fertig. Damit der Körper die grossen Flüssigkeitsmengen möglichst umgehend ausscheiden kann, unterstützt man diese Behandlung mit sanft nierenanregenden pflanzlichen Nieren-Blasen-Mitteln.

In vielen Nieren-Blasen-Tees finden sich neben den durchspülungsfördernden Heilpflanzen (Diuretika) zusätzlich solche mit einer desinfizierenden und keimhemmenden Wirkung (etwa Pflanzen mit Senfölglykosiden wie Brunnenkresse oder Meerrettich, oder Bärentraubenblätter).

Hilfreich ist auch eine Kur mit Preiselbeeren, deren Saft für ein saures Milieu in den Harnwegen sorgt und somit die Keimzahl reduziert.

Kürbissamen wirken harnanregend und zudem auch entzündungshemmend und blasenkräftigend: 2 Esslöffel morgens und abends kauen und 1 Glas Wasser dazu trinken.

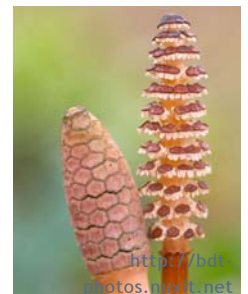
Wohltuend schmerz- und reizlindernd sind Wärmebehandlungen. Vor allem warme Sitzbäder und auch feucht-warme Umschläge haben sich hier bewährt. Insgesamt sollte man auf warme Kleidung achten und kühle Sitzgelegenheiten möglichst vermeiden.

Schachtelhalm-Bäder

(Apotheker Mannfried Pahlow)

Ein Schachtelhalm-Bad kräftigt die schwache Blase und beugt Krankheiten vor. Als vorbeugende Massnahme empfiehlt sich ein Vollbad zweimal pro Woche: Bei 35 bis 38°C mit Schachtelhalm-Tee-Zusatz 10 bis 15 Minuten baden. Anschliessende Bettruhe verstärkt die Wirkung (durch die Wärme).

Wer unter kalten Füssen leidet, sollte zur Immunabwehr ein ansteigendes Fussbad machen: 1 Liter Thymian-Tee mit 1/2 Liter Heublumen- oder Schachtelhalm-Tee (mindestens 20 Minuten kochen) mischen und zusammen mit warmem Wasser (37°C) in eine hohe Fussbadewanne geben. So lange heisses Wasser zugeben, wie es erträglich ist, und die Füsse 10 bis 15 Minuten darin baden. Nachher warme Socken anziehen.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Medizinische Anwendung von Acker-Schachtelhalm

Bindegewebsschwäche

Der Traum aller Frauen, eine straffe und jugendlich zarte Haut von Kopf bis Fuss, ist vom Zustand des Bindegewebes abhängig. Allerdings neigt das weibliche Geschlecht zu einer Schwäche des Bindegewebes und diese Laune der Natur hat ihre Berechtigung. Im Gegensatz zu den Männern ist das Bindegewebe der Frauen nur locker und parallel vernetzt, die Unterhaut stärker und die Lederhaut dagegen weniger stabil ausgeprägt. Diese Struktur ermöglicht dem Gewebe, sich bei einer Schwangerschaft auszudehnen.

Das Bindegewebe stützt und hält wie eine Füllsubstanz die Organe unseres Körpers zusammen. Es besteht aus nicht spezialisierten, sehr wandlungsfähigen Zellen. Zum Bindegewebe gehören unter anderem Bänder, Sehnen, Gelenkknorpel und -kapseln, Zwischenwirbelscheiben, Nervengewebe, Darm- und Magenwände, Haut, Haare, Finger- und Zehennägel sowie Gewebe, das sämtliche Organe und Blutgefäße umhüllt und verbindet.

Das Bindegewebe nimmt mit zunehmendem Alter an Stabilität ab und die Haut wird schlaffer. Dieser Prozess kündigt sich bereits häufig im Alter von 20 Jahren an. Bei den meisten Frauen macht sich die Bindegewebsschwäche in Form von Dellen insbesondere an Po, Hüften, Oberschenkeln und Bauch bemerkbar. Orangenhaut, Zellulitis oder Zellulite lauten die Bezeichnungen für ein schlaffes Bindegewebe. Die unschönen Dellen auf der Haut werden in der Regel mit untauglichen und zugleich kostenaufwendigen Mitteln bekämpft. Die Ursache liegt aber eine Etage tiefer und zwar in den bindegewebshaltigen Hautschichten, die mit einer Strasse vergleichbar sind: Ist der Untergrund porös und schlecht aufbereitet, passt sich die Oberfläche den tieferen Schichten an und wird bei Belastungen schnell rissig

Acker-Schachtelhalm-Tee (Ingrid und Peter Schönfelder)

2 Teelöffel Acker-Schachtelhalmkraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt 3 Tassen trinken, für eine Durchspülungstherapie auf zusätzliche reichliche Flüssigkeitszufuhr achten. Nicht anwenden bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit.

und wellig. Später kommen Falten hinzu, die Haare werden spröde, die Neigung zu Krampfadern verstärkt sich, Gelenke büßen an Beweglichkeit ein und Bänder und Sehnen sind weniger belastbar.

Kieselsäure - genauer gesagt, das in ihr enthaltene Silizium - übernimmt zahlreiche Aufgaben im menschlichen Körper. Die wichtigste ist zweifellos ihre Rolle bei der Bildung und Reparatur von Bindegewebe. Darüber hinaus ist das Spurenelement ein Nähr- und Aufbaustoff für Stützgewebe, Knochen, Knorpel und Zähne. Die Substanz trägt zur Elastizität der Blutgefäße bei, verringert das Risiko von Arteriosklerose und Osteoporose, wirkt entzündungshemmend und stimuliert das Immunsystem.

Das in grossen Mengen im Acker-Schachtelhalm enthaltene Spurenelement Silizium erhöht die Feuchtigkeitsbindung und steigert dadurch die Spannkraft des Gewebes. Silizium schafft ein gesundes Milieu in den Bindegewebszellen. Die Nährstoffversorgung aus den Blutgefässen wird ebenso aktiviert wie der Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Zudem kann Silizium selbst giftige Substanzen binden.

Silizium unterstützt die Bildung der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin. Symptome, die mit einem Verlust an Kollagen und Elastin einhergehen, wie dünnere Haut sowie der Verlust an Spannkraft und Elastizität lassen sich nicht nur aufhalten, sondern in begrenztem Rahmen sogar rückgängig machen.

Die Anwendung von Schachtelhalm-Präparaten ist nebenwirkungsfrei - einzig bei Wassereinlagerungen im Bindegewebe (Ödemen), die von Herz- oder Niereninsuffizienz herrühren, darf Acker-Schachtelhalmkraut nicht angewendet werden.

Schachtelhalm-Tee zur Entwässerung (Apotheker Manfred Pahlow)

Je 10 g Acker-Schachtelhalm, Brennneselblätter, Birkenblätter, Goldrutenkraut, Löwenzahn (Wurzel und Blätter), Hagebuttenfrüchte (mit Kernen) und Pfefferminzblätter mischen. 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Kurmässig über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen 2 bis 3 Tassen täglich trinken.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Medizinische Anwendung von Acker-Schachtelhalm

Nässende Wunden, offene Beine

Die Wundheilung ist ein komplexer biologischer Prozess, der in drei sich überschneidenden Phasen verläuft:

- Entzündungsphase (mit natürlicher Wundreinigung)
- Reparaturphase (mit Gefäß- und Gewebeneubildung)
- Umbauphase (Wundkontraktion, Gewebe- oder Narbenbildung)

Eine chronische Wunde befindet sich in einem andauernden Entzündungszustand. Ständig werden Stoffe stimuliert, die die Entzündung vorantreiben und gewebeabbauende Substanzen freisetzen. Die Wirkung der Wachstumsfaktoren wird beeinträchtigt und der Hautdefekt immer grösser und tiefer. So bietet die Wunde eine ideale Angriffsfläche für Bakterien.

Chronische Wunden müssen zur besseren Durchblutung und zwecks Senkung des Infektionsrisikos warm gehalten werden und dürfen nicht austrocknen: Feuchte und warme Wunden heilen schneller und besser!

Nässende Wunden werden am besten zuerst mit feuchten Auflagen (Eichenrinde, Kamille, Ringelblume, Zaubernuss) behandelt und nachfolgend mit Salben, die dünn auf die Wundränder aufgetragen werden. Keine Wund- und Heilsalben, die fetthaltig sind, direkt auf die Wunde streichen!

Bei komplizierten Wunden dient die Phytotherapie vor allem der unterstützenden Behandlung, alleine eingesetzt hat sie oft keine ausreichende Wirksamkeit. Viele Wundheilpflanzen sind gleichzeitig natürliche Antibiotika, dazu gehören Ringelblume, Spitzwegerich, Johanniskraut, Blutwurz und Kamille.

Unsaubere Wunden können mit Tee gespült oder mit Tee-Kompressen abgedeckt

Schachtelhalm-Kompressen bei nässenden Wunden

(Handbuch der Klosterheilkunde)

Acker-Schachtelhalm eignet sich besonders bei schlecht heilenden Wunden als Auflage. Dazu kocht man 50 g Schachtelhalmkraut 10 Minuten in 1 Liter Wasser, seiht ab und lässt den Sud abkühlen. Dann träufelt man den Sud auf eine sterile Komresse und legt sie auf die Wunde.

werden. Hierzu eignen sich Teezubereitungen mit Ringelblume, Acker-Schachtelhalm, Kamille oder Zaubernuss.

Eine spezielle Form von offenen Wunden ist der chronische «Ulcus cruris», ein offenes Bein oder Unterschenkelgeschwür, das mal trocken, mal feucht sein kann, eiternd, mit hartem Rand oder von einem Ekzem umgeben. Die Wunde geht einher mit Entzündungen der Haut und Gewebeverlust und schliesst sich manchmal monatelang nicht.

Die Ursache ist meist eine chronische venöse Insuffizienz oder Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder eine arterielle Verschlusskrankheit.

Achtung: Ist der Auslöser für den Ulcus cruris eine chronische venöse Erkrankung muss zuerst diese behandelt werden (etwa mit Rosskastanie, Mäusedorn oder Steinklee), sonst verlagert sich die Krankheit bei der Wundheilung nach innen.

Wichtigste Therapiemassnahme bei offenen Beinen ist ein Kompressionsverband, der die Hautspannung verringert. Morgens und abends wird die Wunde durch Reinigen und mit Bädern oder Auflagen gepflegt, tagsüber sachgemäss verbunden und nachts offen gelassen, damit Luft daran kommen kann.

Zur Reinigung der Wunde und zur Vermeidung von Infektionen eignen sich Auflagen und Teilbäder mit Beinwell, Eichenrinde, Ringelblume, Acker-Schachtelhalm, Kamille oder Zaubernuss. Im Bedarfsfall kann Bio-Honig (Honig aus dem Supermarkt ist häufig hitzebehandelt und weist keine antimikrobiellen Eigenschaften mehr auf) aufgetragen werden. Honig stoppt das Bakterienwachstum, indem er durch seine osmotische Wirkung den Bakterien Wasser entzieht und so deren Vermehrung hemmt. Ausserdem sind im Honig antibiotische Substanzen enthalten, dadurch wird eine Wundinfektion verhindert und die Wunde gesäubert.

Acker-Schachtelhalm-Auflage (Ursel Bühring)

5 Esslöffel Schachtelhalmkraut (10 g) über Nacht in 1 Liter Wasser einweichen, am nächsten Tag 30 Minuten kochen, dann abgessen und damit sterilen Verbandsmull tränken. 2 bis 3 mal täglich anwenden.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense

Acker-Schachtelhalm in der Veterinär-Medizin

Schachtelhalm für Tiere

Ob (neben Sumpf-Schachtelhalm) auch Acker-Schachtelhalm für Tiere giftig ist, darüber streiten sich die Geister. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass getrockneter Acker-Schachtelhalm für Pferde (in sinnvoller Dosierung) nicht giftig ist, und Tierheilpraktiker verwenden ihn auch für Hunde und Katzen. Wiederkäuer scheinen ihn allerdings weniger gut zu vertragen. Das veterinär-medizinische Institut der Uni Zürich gibt als schädliche Dosierung 20% des Raufutters an, das wäre dann bei einem Pferd ungefähr ein Kilo getrocknetes Schachtelhalmkraut pro Tag - eine Überdosierung, die wohl kaum vorkommt!

Bei Pferden findet der Schachtelhalm vor allem zwei (nahe verwandte) Einsatzgebiete: Entschlackung bei älteren Pferden und bei Sommerexzemen. Daneben wird er gelegentlich bei Pferden zur Stärkung von Lunge und Lymphsystem angewendet, vor allem bei angelaufenen Beinen. Hierzu ist allerdings zu sagen, dass dieses Problem einfach behoben werden kann, nämlich dadurch, dass dem Pferd genügend Bewegung ermöglicht wird (Auslauf, Weidegang, Reiten).

Ältere Pferde werden steif und arthritisch, weil ihr Zellstoffwechsel nicht mehr richtig funktioniert und sich Schlackenstoffe in den Gelenken und um sie herum ablagern und verhärteten. Dadurch kommt es zu Entzündungen des Knorpels, der Bänder und des umliegenden Binde- und Muskelgewebes. Um das Pferd von diesen Schlackenstoffen zu befreien (zu entsäu-

Tee-Kur für ältere Pferde (Meredith L. Snader)

2 Tassen Sarsaparilla-Wurzel (*Smilax officinale*), 2 Tassen Yucca-Wurzelpulver (*Yucca spec.*), 1 Tasse wilde Yamswurzel pulverisiert (*Dioscorea villosa*), 1 Tasse Chaparall-Gras (*Larrea divaricata*), 1 Tasse Beinwell-Wurzel (*Symphytum officinale*), 1/2 Tasse Schachtelhalm-Pflanzenpulver (*Equisetum arvense*) gut miteinander vermischen und anschliessend in einer luftdicht verschliessbaren Plastikdose aufbewahren. 2 Tassen kochendes Wasser über 4 Esslöffel der Mischung giessen und 20 Minuten ziehen lassen. Der Tee sollte dem Pferd zweimal täglich zusammen mit dem Kraftfutter gegeben werden.

ern), eignen sich Tees mit kräftigenden Kräutern (Löwenzahn, Sassafras, Wiesen- klee, Petersilie und Wacholder), die die Arbeit der inneren Organe fördern, und durchspülende Pflanzen wie der Schachtelhalm. Wilde Yamswurzel und Yucca besitzen Wirkstoffe, die im Organismus des Pferdes zur Bildung entzündungshemmender Steroidhormone verwendet werden, die auch schmerzlindernd wirken. Andere Kräuter wie Bukku-Blätter, Weissulme und Sarsaparilla reinigen Blut und Verdauungsorgane. Eine entsprechende Kräuter-Entschlackungskur eignet sich hervorragend für ältere Pferde oder Pferde mit schlechtem Fell- oder Hufwachstum. Nach einer drei- bis sechswöchigen Tee-Kur sollte das Fell des Pferdes glänzen und das Tier insgesamt lebhafter erscheinen.

Zeigt die Haut eines Pferdes Symptome einer allergischen Erkrankung, so ist die lokale Behandlung dieses Organes alleine oft nicht Erfolg versprechend. Die Ausscheidung von Endprodukten geschieht nicht nur über die Nieren und das Leber-Galle-System, sondern auch durch Haut und Schleimhäute. Acker-Schachtelhalm kann hier sehr gut unterstützend eingesetzt werden.

Dosierung von Acker-Schachtelhalm

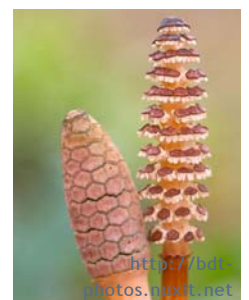
Pferd	25 bis 50 g
Hund	2 bis 5 g
Katze	0,5 bis 1 g

Kräutermischung für Pferde mit Hautproblemen

(Tierarzt Dr. Jürgen Bartz)

Zur Entlastung der Haut (z. B. bei Sommerexzem) ist es sinnvoll, eine intensive Ausleitung über die Nieren vorzunehmen und den Stoffwechsel anzuregen. Zur ganzheitlichen inneren Behandlung eignet sich etwa die folgende Mischung: 500 g Brennnesselblätter und je 400 g Kamillenblüten, Löwenzahnkraut, Salbeiblätter und Acker-Schachtelhalm mischen.

Der Patient erhält bereits 2 Monate vor der Sommerexzemer-Saison täglich 75 g der Mischung übers Kraftfutter. Die Menge reicht dann etwa für vier Wochen, nachher soll eine zweiwöchige Pause eingelegt werden. Während der ganzen Exzemer-Saison wird dann dieser Rhythmus beibehalten: Vier Wochen Kräutergabe, zwei Wochen Pause. Im Winter längere Pause



Acker-Schachtelhalm Equisetum arvense

Quellenangaben und Bildnachweise

Quellen:

- (1) Dr. Johannes Gottfried Mayer, Dr. med. Bernhard Uehleke, Pater Kilian Saum OSB: **Handbuch der Klosterheilkunde**, ISBN 3-89883-016-0, 2003, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München (D)
- (2) Ingrid und Peter Schönfelder: **Das neue Handbuch der Heilpflanzen - Botanik, Arzneidrogen, Wirkstoffe, Anwendungen**, ISBN 3-8047-2134-6 und ISBN 3-440-09387-5, 2004, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft und Kosmos-Verlag, Stuttgart
- (3) Roger Kalbermatten: **Wesen und Signatur der Heilpflanzen - die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen**, ISBN 3-85502-744-7, 2002, AT Verlag, Aarau (CH)
- (4) <http://de.wikipedia.org/wiki/Acker-Schachtelhalm>
- (5) Apotheker Mannfried Pahlow: **Heilpflanzen**, ISBN 3-8118-1747-7, Pabel-Moweig Verlag KG, Rastatt (D)
- (6) Susanne Fischer-Rizzi: **Medizin der Erde**, ISBN 3-03800-219-4, AT-Verlag, Baden (CH)
- (7) http://www.gesundheit.com/gc_detail_11_gc01050223.html
- (8) Ursel Bühring: **Praxis-Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde - Grundlagen, Anwendung, Therapie**, ISBN 3-8304-9097-6, 2005, Sonntag Verlag, Stuttgart (D)
- (9) Priska Mathys, Tierheilpraktikerin, Zeihen (CH): **Script zu Tages-Kurs «Heilpflanzen für Tiere»**, www.die-tierheilpraxis.ch
- (10) Meredith L. Snader und andere: **Pferde natürlich behandeln und heilen**, BLV-Verlag, München (D), 1996, ISBN 3-405-14659-3
- (11) Christiane Gohl: **Was der Stallmeister noch wusste - Hausmittel, Heilmittel, Tipps und Tricks**, Franckh Kosmos, Stuttgart (D), 1993, ISBN 3-440-06674-6
- (12) Tierarzt Dr. Jürgen Bartz: **Kräuterapotheke für Pferde**, Franckh-Kosmos Verlags GmbH, Stuttgart (D), 2006, ISBN 3-440-10558-X

Bildnachweise:

- <http://delta-intkey.com/britht/images/earven01.jpg>
- <http://www.kuleuven-kortrijk.be/facult/wet/biologie/pb/kulakbiocampus/lage%20planten/Equisetum%20arvense%20-%20Heermoes/Equisetum%20arvense-04-heermoes0-E5.jpg>
- <http://www.science.siu.edu/landplants/Sphenophyta/images/Equisetum.arvense.JPEG>
- http://www.toyen.uio.no/botanisk/nbf/plantefoto/equisetum_arvense_Per_Sunding01.jpg
- http://www.nhm.ac.uk/hosted_sites/bps/wof/WF0134.JPG
- <http://www.kuleuven-kortrijk.be/facult/wet/biologie/pb/kulakbiocampus/lage%20planten/Equisetum%20arvense%20-%20Heermoes/Equisetum%20arvense-04-heermoes3-E5.jpg>
- <http://www.plant-identification.co.uk/images/equisetaceae/equisetum-arvense-1.jpg>
- <http://www.aphotoflora.com/Equisetum%20arvense-plant-08-07-05.jpg>
- http://www.callutheran.edu/Academic_Programs/Departments/Biology/Wildflowers/cr/images/mtn/can-777.jpg
- <http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de/ackerschachtelhalm/Ackerschachtelhalm-equisetum-arvense4.jpg>
- http://www.uwgb.edu/biodiversity/herbarium/pteridophytes/equarv_aspect01.jpg
- <http://www.invasive.org/images/1536x1024/1261010.jpg>
- <http://www.agf.gov.bc.ca/cropprot/weedguid/images/60b.jpg>
- <http://ip30.eti.uva.nl/bis/flora/pictures/equisetum%20arvense%20ov.jpg>
- http://www.hoseito.com/FLORES%20SILVESTRES/fotos%20flores/lmg_7161.jpg
- <http://bdt-photos.nuxit.net/themes/fauneflore/photos/equisetumarvense001.jpg>
- http://www.uwgb.edu/biodiversity/herbarium/pteridophytes/equarv_aspect02.jpg
- http://www.sci.sdsu.edu/plants/sdpls/plants/jpgs/Equisetum_arvense2.jpg
- <http://www.nawwal.org/~mrgoff/photojournal/2004/sum/pictures/05-26p10horsetail.jpg>
- <http://usuarios.lycos.es/DAD/bot/B1821.htm>

