Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

Artikel: Spült ordentlich durch und stärkt das Gewebe
Autor: Rech, Anja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1055489

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Ackerschachtelhalm kommt auf der ganzen nördlichen Halbkugel vor und gedeiht auf Äckern, Wiesen und in feuchten Wäldern sowie in zahlreichen Gärten. Die grünen Pflanzen sind fast das ganze Jahr über zu sehen.

Im Frühjahr treiben zuerst bräunliche, unverzweigte Stängel mit zapfenförmigen Fruchtständen aus.

Spült ordentlich durch und stärkt das Gewebe

Bei Harnwegsinfekten und Schwellungen bringt ein Tee mit Ackerschachtelhalm Linderung. Die in ihm enthaltene Kieselsäure festigt auch das Bindegewebe und sorgt so für gesunde Haare und Nägel.

Text: Anja Rech

Eine unserer ältesten Heilpflanzen ist der Acker-Schachtelhalm, auch Zinnkraut genannt, mit dem wissenschaftlichen Namen *Equisetum arvense*. Seine Heilkraft wurde bereits in der Antike geschätzt. Noch viel älter sind seine Vorfahren: Schachtelhalmgewächse bildeten im Karbon vor mehr als 300 Millionen Jahren ganze Wälder mit über 30 Meter hohen Bäumen. Es handelt sich also bei den heutigen Schachtelhalmen um lebende Fossile.

Welche Teile sind nutzbar?

In der Naturheilkunde verwendet werden die grünen Sprosse des Ackerschachtelhalms, die man zwischen Mai und August erntet. Es gibt allerdings mehrere Schachtelhalmarten bei uns, die sich ähneln. Verwechslungsgefahr besteht vor allem mit dem – nur für Tiere – giftigen Sumpfschachtelhalm. Er wächst ausschliesslich auf sehr feuchten Standorten, ist biegsamer und stärker verzweigt.

Erkennungszeichen für den Ackerschachtelhalm ist, dass sein Hauptspross einen Durchmesser von mehr als drei Millimetern entwickelt und die Blattscheiden, die den Stängel umgeben, häufig mehr als acht Zähne aufweisen.

Was steckt drin?

Ackerschachtelhalm ist reich an Wirkstoffen: Er enthält bis zu 10 Prozent Kieselsäure (Silikate), dazu Kalium und Flavonoide. Sie alle haben einen harntreibenden Effekt, regen die Funktion der Nieren an und wirken diuretisch, also entwässernd. Auch die Durchblutung der Nieren wird gefördert, zudem hat die Pflanze entzündungshemmende Eigenschaften.

Welche Einsatzbereiche gibt es?

Vor allem wegen seines durchspülenden Effekts wird der Ackerschachtelhalm in der Naturheilkunde in vielen Bereichen angewendet: Man behandelt mit dem Tee Entzündungen der Blase und der Nieren. Er hilft auch, Nierengriess auszuspülen und unterstützt die Therapie von rheumatischen Beschwerden und Gicht. Hilfreich ist die Heilpflanze ausserdem bei Wassereinlagerungen, wenn etwa Finger oder Knöchel dick werden oder die Augenlider morgens geschwollen sind. Darauf verzichten sollten jedoch Patienten, bei denen eine eingeschränkte Herz- oder Nierenfunktion Ursache für die Schwellungen ist.

In der traditionellen Naturheilkunde nutzt man zudem die blutstillende Wirkung von Ackerschachtelhalm, etwa bei einer verstärkten Monatsblutung. Nasenbluten lässt sich mit Nasenspülungen und getränkten Tamponaden beruhigen.

Die Kieselsäure wirkt ausserdem festigend auf das Bindegewebe und regt den Stoffwechsel in der Haut an. Damit sorgt Ackerschachtelhalmtee für gesunde Haare, feste Nägel, stabile Knochen und Zähne. Er

soll zudem die Heilung von Knochenbrüchen unterstützen und Osteoporose vorbeugen.

Wie wird die Pflanze eingenommen?
Die Heilpflanze Ackerschachtelhalm wird überwiegend als Tee angewendet.
Anwendungstipp: Dafür kocht man 1 EL getrocknetes, zerkleinertes Kraut 15 Minuten in 150 ml Wasser und lässt es weitere 15 Minuten ziehen, bevor man es absiebt.
Der Tee kann mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Im Handel gibt es fertige Teepräparate mit Ackerschachtelhalm, ausserdem ist er Bestandteil von Blasen- und Nierentees sowie blutreinigenden Teemischungen.
Viele Menschen schätzen solche entwässernden Heilpflanzen für eine Frühjahrskur. Wer mehrmals täglich eine Tasse davon zu sich nimmt, unterstützt den Körper dabei, Stoffwechselprodukte auszuschwemmen, und entlastet ihn so.

Wie funktioniert die äusserliche Behandlung?
Ackerschachtelhalm eignet sich zur äusserlichen Behandlung, indem man den Tee für einen Umschlag oder Wickel nutzt. So beschleunigen seine Inhaltsstoffe – besonders die Kieselsäure – die Heilung von Wunden, Ekzemen, Verbrennungen und Hautausschlägen. Entsprechende Anwendungen lindern Schwellungen, Krampfadern sowie Hämorrhoiden. In Höhe der Nieren angelegt, unterstützt ein Wickel die Aktivität des Organs. Bei Harnwegsinfekten oder einer Entzündung der Prostata bieten sich ergänzend zur Teekur Sitzbäder an.
Anwendungstipp: Für ein Sitzbad bietet sich ein sogenanntes Mazeratsdekokt an; bei dieser Zubereitungsart löst sich besonders viel Kieselsäure aus der Pflanze. Dazu 100 g Kraut über Nacht in 1 l kaltes Wasser einlegen und am Morgen 30 Minuten lang kochen. Der Sud wird ins Badewasser gegeben; die Badedauer beträgt 20 Minuten.

Was gibt Ackerschachtelhalm kulinarisch her?
Ackerschachtelhalm lässt sich durchaus in der Küche nutzen: Die grünen Triebe geben Gemüse eine herbe Note. Die sporentragenden braunen Stängel, die äusserlich Pilzen ähneln, lassen sich wie diese zubereiten, etwa als Pfannengericht oder Pfannkuchenfüllung. Ihr Geschmack erinnert an den von Pilzen und ist milder als jener der grünen Pflanzenteile. •

Kosmetische Wirkung

In der Naturkosmetik soll Ackerschachtelhalm dazu beitragen, die Haut zu straffen, zu glätten und zu festigen. In Haarshampoos wird er eingesetzt, um die Haarstruktur zu stärken und für ein gesundes Aussehen zu sorgen.

Putzstarke Kristalle

Der Hauptinhaltsstoff **Kieselsäure** ist in Form winziger Kristalle in die Zellwand eingelagert und für die starre Wuchsform des Acker-Schachtelhalms verantwortlich, denn sie versteift den Stängel. Namen wie Zinnkraut und Scheuergras zeugen davon, dass die Pflanze früher zum Reinigen von Zinngefässen benutzt wurde, weil die harten Kristalle als Putzkörper wirken.

Nützlicher Sud

Ackerschachtelhalm ist auch sehr nützlich: Aus den grünen Stängeln lässt sich ein Sud herstellen, der Zier- und Nutzpflanzen stärkt und so gegen Schädlinge wie Blattläuse und verschiedene Pilze wie Grauschimmel, Mehltau, Sternrusstau oder Schorf schützt. Diese positive Wirkung geht auf die Kieselsäure zurück.

Herstellung eines Suds: 150 g frischer Ackerschachtelhalm pro Liter Wasser, 1 grosse Zwiebel, 1 Knolle Knoblauch, etwas Öl. Halme klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch grob würfeln und in 1 l kochendes Wasser geben. Etwas Öl hinzugeben, umrühren, 15 Minuten köcheln lassen. Den bräunlichen Sud durch ein Sieb giessen, in eine Flasche oder ein Weckglas füllen und abkühlen lassen. Hält mehrere Monate.

Botanische Merkmale

Im Pflanzenreich stellen die Schachtelhalme eine alte, primitive Gruppe dar, die weder Blätter noch Blüten entwickelt und sich mit Sporen anstelle von Samen vermehrt. Auch ihr Aufbau ist sehr einfach und bei allen Arten ähnlich. Der Name «Schachtelhalm» bezieht sich auf die Wuchsform der Pflanzen: Ihr Stängel besteht immer aus Segmenten, die aussehen, als seien sie ineinandergeschachtelt. Den Rand der Abschnitte bilden charakteristische kleine Zähne. Wer in einem Museum schon einmal versteinerte Überreste ihrer riesigen Vorfahren gesehen hat, wird den klassischen Aufbau mit dem geschachtelten, gerippten Stamm sofort wiedererkannt haben.

Der Ackerschachtelhalm ist grün und wird bis zu 40 Zentimeter hoch. Er hat einen deutlich gerippten, hohlen Stängel, von dem sternförmig nadelartige Seitentriebe abgehen. Damit ähnelt er einem kleinen Tannenbaum. Die fruchtbaren Triebe sehen völlig anders aus: Sie sind beige-braun und unverzweigt, an ihrer Spitze stehen zapfenförmige Fruchtstände. Diese enthalten als Fortpflanzungsorgan sogenannte Sporangien, die staubfeine grüne Sporen freisetzen. Nach etwa einem Monat sterben diese Stängel ab; anschliessend schieben sich die grünen Triebe aus dem Boden. Die Pflanze vermehrt sich auch munter durch Ausläufer, was sie im Garten wenig beliebt macht.