

## Ackerschachtelhalm - *Equisetum arvense*



Schachtelhalme sind sehr alte Gewächse. Sie existierten schon, lange bevor es Blütenpflanzen gab. Seit über 400 Mio. Jahren. Schachtelhalme haben keine Blüten und Blätter, sondern kommen mit einem reinem Stängelwerk aus.

Für uns – und unsere Vögel – ist aber eine Art besonders Bedeutungsvoll: der Ackerschachtelhalm. Weitere Namen sind Zinnkraut, Katzenwedel, Katzenschwanz, Pferdeschwanz....

### **Verwechslung:**

Andere Arten des Schachtelhalms (Riesen-Schachtelhalm, Winter-Schachtelhalm) sind leicht giftig und die Verwechslungsgefahr der verschiedenen Arten ist gross. Deshalb sollte man sich, wenn man den Ackerschachtelhalm selber sammeln möchte, genau über die Unterschiede der verschiedenen Arten informieren.

### **Sammeln:**

Den Ackerschachtelhalm können ab April/Mai bis Juli gesammelt werden. Sie sind zwar bis in den Herbst zu finden, jedoch wird die Pflanze mit der Zeit gerne von einem Pilz befallen (kleine, schwarze Punkte am Trieb). Beim Ernten werden die ganzen Triebe kurz über dem Boden abgeschnitten.

### **Inhaltsstoffe:**

Kieselsäure (bis 10%), Kaliumsalze, Flavonoide, Saponine, Phenolsäuren, Alkaloide, Phytosterole, Triterpensäure.

Ackerschachtelhalm ist in unserer Flora die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Kieselsäure. Und genau diese ist für unsere Vögel von grosser Bedeutung. Sie ist ein unentbehrlicher Baustein von Organen (Lungengewebe), Bindegewebe, Skelett, Krallen und Federn.

Ackerschachtelhalm ist eine der wichtigsten Einschleuserpflanzen, die wir zur Verfügung haben. Ist die Magnesiumaufnahme im Körper gestört oder leidet man unter Magnesiummangel, hat in ihm eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Resorption zu erleichtern. Er fördert die Aufnahme von Natrium. Auch auf das Nierengewebe hat er eine positive Wirkung.

**ACHTUNG:** Bei Ödemen, bedingt durch eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit, sollte Ackerschachtelhalm nicht verwendet werden.

### **Wirkung:**

Kieselsäure stärkt und kräftigt Skelett, Knochen, Haare (Federn), Nägel (Krallen) und Bindegewebe. Es wirkt hautstraffend sowie wundheilungsfördernd. Ackerschachtelhalm beschleunigt die Heilung von Knochenbrüchen, Hautproblemen und Wunden. Zubereitungen wirken harntreibend, entgiftend, blutstillend, zusammenziehend, wassertreibend, kräftigend, gewebefestigend, schleimlösend.

### **Verwendung & Zubereitung:**

Frisch oder getrocknet unters Futter, als Teeaufguss (passt gut in Husten- Rheuma-, Blasen-, Nieren- und Blutreinigungstees), Tinktur, Bäder, Pulver als Nahrungsergänzung.

Damit die Kieselsäure sich lösen kann, sollte eine Abkochung gemacht werden. Dafür werden die frischen oder getrockneten Pflanzenteile gut zerkleinert und mindestens eine bis mehrere Stunden (auch über Nacht) angesetzt. Danach wird das Ganze zum Kochen gebracht und sollte noch 5-30 Minuten zugedeckt und bei kleiner Hitze sanft köcheln. Danach wird abgeseiht.