

Schachtelhalm/Zinnkraut – Equisetum arvense

Der Kräutersteckbrief



Evolutionsgeschichtlich ist der Ackerschachtelhalm ein Überbleibsel großer Bäume aus dem Paläozoikum. Der deutsche Name Ackerschachtelhalm bezieht sich auf die ausziehbaren Stängelglieder. Es wird auch Zinnkraut genannt, da es als Scheuermittel für Zinn im Mittelalter verwendet wurde.

Auffallend an dieser Pflanze ist sein hoher Gehalt an Mineralien, Spurenelementen, Silizium und Kieselsäure.

In der westlichen Kräuterheilkunde wurde das Zinnkraut als Blasen, Nieren und Blutreinigungstee eingesetzt. Des Weiteren bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, chronischem Husten, Knochenschwund und schlecht heilenden Brüchen.

Aus der Sicht der chinesischen Kräutertherapie hat der Ackerschachtelhalm auch einen großen Bezug zur Niere. Das System, welches Knochen, Zähne und Kopfhaar stärkt, unsere Lebensenergien speichert.

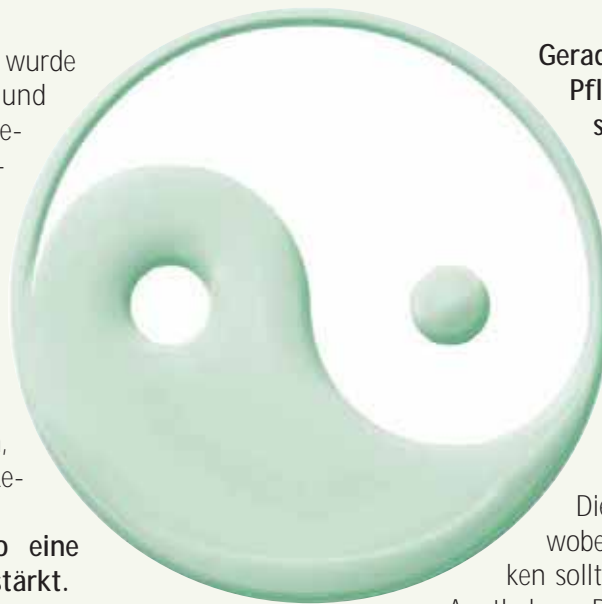
In der chinesischen Medizin also eine Pflanze, die Knochen und Knorpel stärkt.

In der westlichen Kräuterheilkunde ist es die Kieselsäure, die auf das Knochen skelett wirkt.

Ebenso das enthaltende Silicium, welches den Einbau von Calcium in den Knochen fördert.

Durch seine reinigende, nährnde und die Elastizität fördernde Wirkung auf das Bindegewebe, gilt der Ackerschachtelhalm als eine Pflanze, die bei regelmäßiger Anwendung den Bewegungsapparat jugendlich erhält.

Der Schachtelhalm ist damit die wichtigste Knochenpflanze, was auch schon seine Struktur verrät. Er hat eine klare Struktur, ist starr, hart und fest.



Gerade im Ausdauersportbereich eine Pflanze, auf die man nicht verzichten sollte, um Knorpel und Knochen und Bindegewebe zu stärken.

Da dies vom Temperaturverhalten eine kühle Pflanze ist, würde ich sie mit anderen Pflanzen kombinieren, wie dem wärmenden Meisterwurz, der in der chinesischen Medizin, das wärmende der Nieren stärkt und somit Lendenwirbelsäule und Knie stabilisiert.

Die Einnahme kann als Tee erfolgen, wobei man dreimal täglich eine Tasse trinken sollte, es gibt auch Pflanzenpresssäfte in Apotheken, Reformhäusern und bei ihrem LEX-

Händler.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, individuelle Kräutermischungen erstellen zu lassen, diese gibt es als Tee, oder aber auch in Tropfenform.

Dr. med. Karin Benner