



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER STRUKTUR:

ACKER-SCHACHTELHALM

(Equisetum arvense)

Der Acker-Schachtelhalm ist nach der TCM dem **Wasser-element**, dem **Yin** sowie der **Blase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „die *Cellulite eliminiert*“.

Die thermische Zuordnung ist **kühl**, vom Geschmack her wird er als **bitter, salzig** wahrgenommen.

Der Acker-Schachtelhalm ist eine weit verbreitete Pflanze, die wild auf Ackerflächen wächst, aber auch an Wiesenrändern, auf Ödland, entlang von Gräben und an Böschungen.

Bereits im zeitigen Frühjahr wächst der Ackerschachtelhalm aus seinem unterirdischen, waagrecht verzweigten Wurzelstock. Zunächst erscheinen braune Sporentriebe, die an ihrer Spitze eine Sporenähre tragen. Einige Wochen später folgen die unfruchtbaren, grünen Triebe. Diese bestehen aus einem bis zu 20 - 30 cm hohen Stängel, von dem in regelmäßigen Quirlen Seitenäste abgehen. Die Sporenähren sind in der Regel bis zum Frühsommer gut sichtbar.

Der Acker-Schachtelhalm gedeiht bevorzugt in den gemäßigten Klimazonen der nördlichen Halbkugel und bevorzugt feuchte, lehmhaltige Böden. Sein Geschmack ist mild, weich und leicht salzig, wobei der hohe Gehalt an Kieselsäure beim Kauen ein knirschendes Gefühl erzeugt. **Kieselsäure**, auch **Silizium** genannt, ist essentiell für den Aufbau von **Bindegewebe, Sehnen, Bändern, Haut, Haaren, Knochen, Zähnen** und **Nägeln**.

Personen, die unter **Cellulite** leiden, können durch den Einsatz von Schachtelhalm, einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ein wahres kleines Wunder erleben.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind bis zu 10 % **Kieselsäure, Saponine, Flavonoide und Kaliumsalze**.

Wer den Acker-Schachtelhalm selbst sammeln möchte, sollte dies im Frühsommer tun, wenn die Triebe saftig grün und frisch sind. Es dürfen nur die unfruchtbaren Triebe geerntet werden. Man schneidet die Triebe knapp über dem Boden ab, bindet sie zu Bündeln und hängt sie an einem luftigen Ort auf. Die Trocknung ist abgeschlossen, wenn sich die Seitenäste leicht abbrechen lassen.

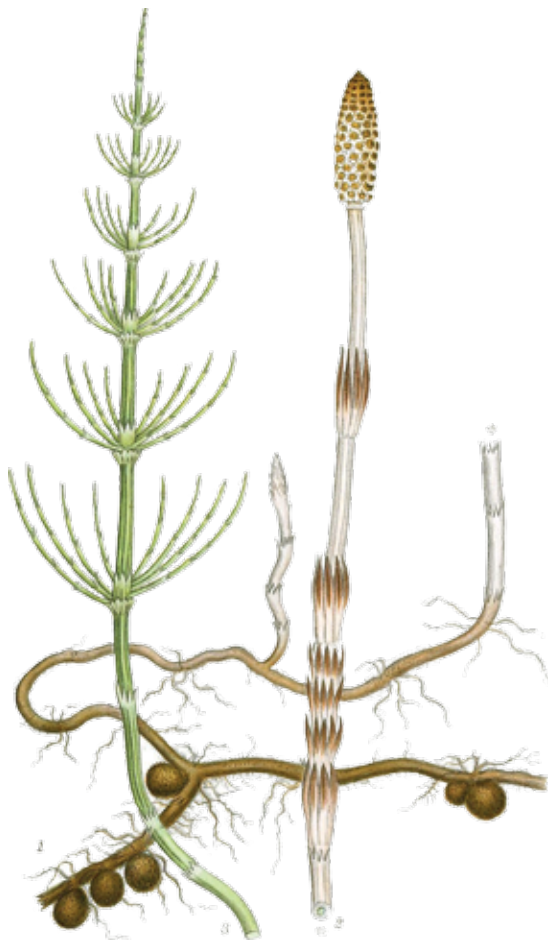
Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Schwach harntreibend
- ✿ Regt den Hautstoffwechsel an
- ✿ Festigt das Bindegewebe
- ✿ Wasser treibend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Bei feuchter Hitze der Blase und im unteren Erwärmer
- ✿ Nieren-Yin-Mangel
- ✿ Leere der Blase
- ✿ Stärkt die Essenz





Teemischung zur Vorbeugung in Erkältungszeiten:

Diese Teemischung eignet sich besonders in Erkältungszeiten zur Vorbeugung, da sie die Abwehrkräfte des Körpers stärkt. Mit Honig gesüßt, hat sie einen angenehmen Geschmack und kann im Winter sogar als täglicher Hustee genossen werden.

Teemischung:

- 10 g Acker-Schachtelhalm
- 10 g Malvenblüten
- 10 g Lindenblüten
- 10 g Spitzwegerich
- 5 g Fenchelfrüchte
- 5 g Holunderblüten
- 5 g Thymian

Zwei Teelöffel dieser Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen. Die empfohlene Dosierung beträgt zwei bis drei Tassen täglich. Nach Belieben mit Honig süßen.

Weitere Teeanwendung:

Drei Esslöffel Schachtelhalm mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, dann 10 Minuten ziehen lassen, mit einem Sieb abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Dann zu beliebigen Zeiten tagsüber trinken.

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Bei krampfartigen Schmerzen bei Blasenentzündung
- ✿ Bei Reizblase und Bettnässen
- ✿ Bei Wasseransammlung nach Verletzungen
- ✿ Stärkt Haare, Haut und Nägel
- ✿ Stärkende Wirkung auf das Bindegewebe, Knochen, Sehnen, Bänder, Haut

Äußere Anwendung:

- ✿ Sitzbäder bei entzündlichen Schleimhautbeschwerden, sowie Blasenentzündungen
- ✿ Chronische Ekzeme
- ✿ Unterstützung bei schlecht heilenden Wunden
- ✿ Juckende Hautausschläge, Akne, Schuppenflechte

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Neid, Geiz
- ✿ Machtgier
- ✿ Bringt Klarheit bei Entscheidungen
- ✿ Hebt starre Strukturen des Denkens auf z.B. Sucht nach Macht, Geld, Anerkennung: gibt Stärke und Willenskraft zurück

Stärkung des Bindegewebes:

Der Acker-Schachtelhalm stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Bildung materieller und geistiger Strukturen, was hilft, sich sicherer zu fühlen. Indem er das Gewebe stärkt, schützt er Rückenmark und Gehirn durch eine flexible und stützende Wirbelsäule und das Nervensystem. Dies reduziert den Druck auf die Nerven und das Gehirn. Schachtelhalm bewirkt flexible Spannkraft, was bei Problemen wie Bandscheibenvorfällen oder Organabsenkungen, z. B. der Gebärmutter oder Blase, hilfreich ist.

Badeanwendung:

Für ein Vollbad werden etwa 100 g Kraut benötigt, das eine Stunde in heißem Wasser ziehen muss. Anschließend wird der Extrakt dem Badewasser hinzugefügt. Auch fertige Badeextrakte sind eine empfehlenswerte Alternative.

Gegenanzeige: Bei Personen mit stark eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion ist Schachtelhalm als Einzelkraut für eine langfristige Therapie zur Ausschwemmung von Ödemen nicht geeignet.

Nebenwirkungen: Keine bekannt

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

Bildquellen:

Titelbild: Grigorii Pisotsckii - shutterstock.com #290254937
Grafik: Von Mentz, August, 1867-1944;Ostenfeld, C. H. (Carl Hansen), 1873-1931 - <https://www.flickr.com/photos/internetarchivebookimages/19750676683/>
Source book page: <https://archive.org/stream/billederfnorden02ment/#page/n508/mode/1up>, No restrictions, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=73040072>



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112,
Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied
Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at