

Wildkräuter & Wildpflanzen

Ackerschachtelhalm

(*Equisetum arvense*)

Zinnkraut, Schachtelhalm, Katzenwedel, Pferdeschwanz, Fegekraut, Schafstroh – der Ackerschachtelhalm hat vom Volksmund Namen erhalten, die seine Verwendung oder Eigenschaften beschreiben. Meine Mutter nannte ihn Katzenschwanz oder Zinnkraut, und bei der zweiten Bezeichnung erklärte sie mir, dass man die Pflanze früher zum Zinn putzen verwandt hatte. Da wir wenig Zinn im elterlichen Haushalt hatten, war diese Anwendung – außer als interessanter Aspekt – für mich bedeutungslos. Zudem konnte ich mir nicht vorstellen, dass man Zinn wie Silber putzen muss. Im Gegensatz zu meinem heutigen Garten hatten wir im elterlichen Garten keinen Schachtelhalm. Ihn fand ich lediglich im Wald an feuchten Stellen. Wenn ich dann mal einen Schachtelhalm entdeckte, spielte ich mit der Pflanze und zog die einzelnen Glieder auseinander.



Der Ackerschachtelhalm ist eine Pflanze mit bemerkenswerten Besonderheiten, auf die ich hier im Einzelnen eingehen möchte.

Es handelt sich um eine Pflanze aus der Familie der Schachtelhalmgewächse. Er bildet also eine eigene botanische Familie. Die Pflanze ist eine sehr alte Pflanze. Sie hat sich wohl als eine der ersten Pflanzen auf der Erde angesiedelt – zusammen mit den Farne. Damals waren es riesige Bäume, die große Urwälder bildeten. Heute wird der Ackerschachtelhalm nur noch bis zu 50 cm hoch.

Die Fortpflanzung des Ackerschachtelhalmes findet entweder über die Wurzeln, die sehr tief gehen können, statt oder über die Sporen. Es gibt keine Blüte bei den Schachtelhalmen. Im zeitigen Frühjahr erscheinen zuerst die zapfenförmigen Sprossen, die blass sind und



an deren verdicktem oberem Ende die Sporen sitzen. Die Sporen sind sechseckig. Sie benötigen feuchten fruchtbaren Boden, um zu keimen. Erst wenn die Sprossen abgestorben sind – nach dem Verteilen ihrer Sporen – erscheinen die sterilen Sommertriebe. Dies geschieht etwa im Mai. Die Sommertriebe sehen aus wie kleine Tannenbäumchen und sind grün. Die Sommertriebe sind aufrecht stehende, mit Rippen besetzte Stängel, mit strahlenförmigen Seitentrieben. Der Stängel besteht aus Schachteln, das heißt die Stängel sind aus einzelnen Teilen ineinander geschoben, wie Schachteln. An jeder Astscheide ist eine Schachtel, auch die Seitentriebe sind ineinander gesteckt. Jede einzelne Schachtel am Stängel ist von schmalen dunklen Zähnen am oberen Rand umgeben.

Ein deutliches Unterscheidungsmerkmal mit den anderen Schachtelhalmarten ist die Tatsache, dass die unteren Glieder der Seitentriebe länger sind als die Seitentriebe im Stängel.

Die Wurzeln – eigentlich sind es verzweigte Rhizome – gehen sehr tief und von daher gilt der Ackerschachtelhalm als nicht ausrottbar. Bei mir im Garten wuchert er so vor sich hin, speziell durch den Cotoneaster, der den Hang hält, streckt der Ackerschachtelhalm immer wieder seine Wedel durch. Wenn er mir zu viel wird, dann ziehe ich die einzelnen „Tannenbäume“ aus dem Boden, und zwar so, dass ich sie ziemlich tief in der Erde mitbekomme. Den Rest lasse ich wachsen. Ich bin mir im Klaren darüber, dass die Bedingungen in unserem Garten optimal sind. Wir haben Lehmboden und unter den bodendeckenden Pflanzen ist das Klima ideal mit der Staunässe.

Der deutsche Name erschließt sich von selbst. Der Ackerschachtelhalm wächst auf verdichteten Böden oder Äckern und sein Aufbau ist schachtelförmig durch die ineinander gesteckten Glieder wie bei Schachteln. Der botanische Name *Equisetum* kommt von lateinisch *equus* = Pferd und *seta* = Borste, da die



Halme hart wie Rosshaar sind. Der Beiname *arvensis* bezieht sich auf das Vorkommen in der Natur.

Der Hauptinhaltsstoff des Ackerschachtelhalmes ist Kieselsäure. Dazu kommen Mineralstoffe, allen voran das Kalium, Flavonoide, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Pflanzensäuren. Seine Wirkung ist antibakteriell, straffend, entwässernd, zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend. Die Kieselsäure ist der Bestandteil, der das Hauptwirkspektrum des Ackerschachtelhalmes ausmacht. Es genügt nicht, einen Absud zu machen. Man sollte die Pflanzenteile mindestens eine Viertelstunde im Wasser kochen lassen, damit sich die Kieselsäure lösen kann. Diese Abkochung stärkt das Bindegewebe, wirkt Osteoporose entgegen, regt die Knochenheilkräfte an und ist gut für den Harnapparat – ein wirkungsvolles Mittel gegen Nierengrieß und zur Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden und Gicht. Zudem hilft diese Abkochung, innerlich eingenommen, bei Lungen-Tuberkulose und hilft bei zu starken Regelblutungen. Als Sitzbad eignet sich die Abkochung bei Blasen- Nieren- und Prostataerkrankungen oder bei Gefäßerkrankungen und Krampfadern. Auch bei Verstauchungen, Knochenbrü-

chen und Ekzemen kann ein Bad in einer Abkochung aus Ackerschachtelhalm lindern. Dazu werden 150g der Pflanze 15 Minuten gekocht und diese Abkochung dem Badewasser zugegeben. Bei schlecht heilenden Wunden oder offenen Beinen kann eine Auflage aus dem Brei der zerstampften Pflanze unterstützen. Ein Wickel mit der Abkochung des Krautes wird bei Ekzemen und Geschwüren eingesetzt und der frische Presssaft wirkt blutstillend. Die Asche der Pflanze kann bei Magenübersäuerung eingesetzt werden – eine gute Alternative zu den handelsüblichen Säurehemmern.

Rudolf Steiner bezeichnete den Ackerschachtelhalm als pflanzliches Kiesel. Die Kieselsäure in der Pflanze ist in der Lage, das Bindegewebe zu stärken und die Knochen aufzubauen. In unserer heutigen Zeit, in der die Menschen den Wunsch haben, ewig jung bleiben zu wollen, ist das Zinnkraut wieder zu Ruhm und Ehren gekommen, und zwar als Anti-Aging Mittel. Auch für Sportler, die Probleme mit den Gelenken, den Sehnen und den Bändern haben, haben Präparate aus Ackerschachtelhalm eine positive Wirkung. Grundsätzlich erstreckt sich das Wirkspektrum des Zinnkrautes von der Reinigung und

Stärkung des Bindegewebes über eine Stärkung des Knochengewebes, speziell der Wirbelsäule, der Zähne und der Haut bis hin zur Stärkung der Abwehr und der Heilung von Nieren- und Blasenleiden. Auch zur Blutbildung – speziell der roten Blutkörperchen – ist es hilfreich. Sogar im seelischen Bereich ist die Pflanze in der Lage, eine Stärkung zu erzielen, nämlich dann, wenn man sich ungeliebt fühlt und Probleme hat, sich zu entscheiden. Der Ackerschachtelhalm hat eine aufhellende Wirkung auf die Psyche.

Es gibt ein paar Einschränkungen, die hier erwähnt werden sollten:

- Ein Bruder des Ackerschachtelhalmes ist der Sumpfschachtelhalm, der auch zu Verwechslungsmöglichkeiten Anlass gibt. Der Sumpfschachtelhalm enthält giftige Alkaloide, weshalb von einer Anwendung abgesehen werden sollte. Eine Unterscheidungsmöglichkeit ist die Länge der Schachteln am Zweig im Verhältnis zu den Schachteln am Stängel. Beim Ackerschachtelhalm ist das untere Glied des Seitentriebes mindestens gleichlang oder sogar länger als die „Schachtel“ am Stängel.
- Wenn die Triebe des Schachtelhalmes braun gefärbt sind oder sich beim Trocknen braun verfärben, deutet das auf einen Pilz hin, der ein giftiges Alkaloid bildet. In diesem Fall sollte man von der Verwendung der Pflanzenteile absehen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, nur die oberen Triebspitzen zu pflücken und sich auf den Frühsommer mit der Ernte zu beschränken, da sich in dieser Zeit der Pilz noch nicht ausgebreitet hat.

So gerne die Pflanze von einem Pilz befallen wird, so gut kann man die Abkochung des Schachtelhalmes im Garten gegen Pilzbefall einsetzen, speziell bei Tomaten und Obstbäumen. Der Kaltwasserauszug stärkt die Pflanzen und verhindert den Befall von Läusen. Die harte Struktur der Pflanzen machte man sich in früheren Zeiten zunutze, um Silber und Zinn zu putzen.

Die Kristalle der Kieselsäure dienen dabei als Putzkörper. Genauso dient der Schachtelhalm den Klarinette- und Saxophonspielern als Hilfsmittel, um ihre Blättchen zu schleifen. Auch hier sind die Kristalle quasi das Schleifmittel.

Für die Astrologen:

Der Ackerschachtelhalm ist aufgrund seines hohen Alters dem **Saturn** zugeordnet. Wegen der Liebe zu feuchten Standorten wird er dem **Mond** zugeordnet und die aufrechte Form und Geruchlosigkeit zeigen eine **Merkur-**



Zuordnung an. Sein Wesen ist Gliederung, Struktur, was sich auch im schachtelförmigen Aufbau widerspiegelt. Die Signatur spiegelt die Wirbelsäule wider anhand des Stängels mit den Schachteln, die wie Wirbel anmuten.

Der Ackerschachtelhalm war im Jahr 1997 Heilpflanze des Jahres.

Marie-Luise Stettler

