



# Ackerschachtelhalm Eine uralte Heilpflanze

**D**er Ackerschachtelhalm ist der Dinosaurier unter den Heilpflanzen.

Bereits vor etwa 400 Millionen Jahren gab es den Schachtelhalm. Damals war er so groß wie ein Baum und bildete zusammen mit Riesenfarnen große Wälder. Heute wird er nur mehr einen halben Meter hoch und wächst meist auf Äckern, Feldern und Wegrändern.

**Im Frühling** zeigt sich der Ackerschachtelhalm als bräunliche stängelartige Pflanze. Diese Stängel tragen Sporen, die durch den Wind verbreitet werden. Der Schachtelhalm bildet also keine Blüten, sondern vermehrt sich durch diese Sporen. Im Sommer wachsen dann die grünen Triebe, die wie kleine Nadelbäume aussehen. Diese Sommertriebe werden auch als Heilpflanze verwendet.

**Der lateinische Name „Equisetum“** bedeutet Pferdeschwanz. Im Volksmund nennt man ihn auch Katzenwedel, Fuchsschweif oder Schafsschwanz, weil der Stängel mit den vielen Nebenästen an den Schwanz dieser Tiere erinnert. Früher verwendete man die Sommertriebe auch zum Putzen von Zinngeschirr, weil sie durch die enthaltene Kieselsäure wie ein pflanzliches „Schmirgelpapier“ verwendet werden können. Daher stammen auch die Namen Zinnkraut oder Scheuergras.

**Der Ackerschachtelhalm wirkt wassertreibend** und hilft dabei, dass bei einer Blasenentzündung die Bakterien leichter aus Blase und Harnröhre ausgeschwemmt werden. Weil er sehr viel Kieselsäure und Mineralstoffe enthält, hat er auch positive Wirkung auf



## Tipp

aus der Apotheke

**Von Apothekerin Barbara**

Der Ackerschachtelhalm kann sehr vielseitig verwendet werden. Er hilft als Blasentee, aber auch als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund und bei Halsschmerzen. Der Tee gilt auch als Knochenheiler. Bei einem Knochenbruch sollte man den Tee regelmäßig trinken, damit der Bruch schneller verheilt. Der Ackerschachtelhalmtée kann auch äußerlich verwendet werden. Er kräftigt die Haut und hilft bei juckenden Hautausschlägen und trockener Haut. Dazu wird er am besten zu einer Salbe verarbeitet.



**So machst du eine Ackerschachtelhalm-Salbe** Du gibst 10 g Tee in etwa 100 ml Wasser und kochst diesen für etwa 15 Minuten. In der Zwischenzeit erwärmst du 50 g Eucerin anhydricum (aus der Apotheke) am Wasserbad und rührst anschließend 50 ml des noch warmen Tees mit dem Schneebesen in die Salbenschmelze. Bitte unbedingt einen Erwachsenen, dass er dir bei der Zubereitung hilft!



Haut und Schleimhäute.

## Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Der Ackerschachtelhalm kann leicht mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm verwechselt werden. Deshalb solltest du die Pflanze nie selbst sammeln, sondern nur als Tee in der Apotheke kaufen!