

# Unsere Heilpflanze: Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense - Paracelsus Magazin - Naturheilkunde, Psychologie, Tierheilkunde und Wellness

## Unsere Heilpflanze: Ackerschachtelhalm - Equisetum arvense



(Acker-)Zinnkraut, Katzenwedel, Pferdeschwanz, Schaftheu, Pfannebutzer, Scheuerkraut, Bandwisch, Falbenrock, Fegkraut, Gänsekraut, Papenpint, Papenpitt, Kleiner Schaffthalm, Schauergras, Scheuergras, Unnet, Unger, Duwacken, Wild, Katzenschwanz, Zinngras, Kannenkraut, Tannenkraut, Allosites arvense, *Equisetum boreale*

Schachtelhalme (Equisetum) sind die einzige heute vorkommende Gattung der Ordnung Equisetales in der Klasse Equisetopsida [= Sphenopsida] innerhalb der Farne. Man unterscheidet insgesamt 15-20 Arten.

Der Gattungsname Equisetum setzt sich aus dem lateinischen „equu“ (Pferd) und „seta“ (Borste, Haar) zusammen und bedeutet Pferdeschwanz).

Medizinische Verwendung findet nahezu ausschließlich der Ackerschachtelhalm. Er ist auf Äckern, lehmigen feuchten Wiesenrändern, Gräben und Böschungen auf der Nordhalbkugel zu finden. Das Vorkommen in Südafrika, Australien und Neuseeland resultiert aus einer Einschleppung durch die Europäer.

Von den Heilkräuterfreunden wurde Ackerschachtelhalm zur Heilpflanze des Jahres 1997 bestimmt.

### Woran erkennt man Ackerschachtelhalm?



Die reich verzweigten, behaarten Rhizome des Ackerschachtelhals kann eine Tiefe von 1,60 m erreichen. Man unterscheidet sporangientragende, fertile Triebe und sterile Laubtriebe. Die fertilen Triebe

erscheinen von März bis Anfang Mai und sterben nach dem Ausstäuben ab. Sie sind nur 5-20 cm (selten bis 40 cm) hoch, hellbraun und besitzen 4-6 Scheiden, aber keine Äste. Die Sporangienähre ist 1-4 cm lang und stumpf.

Die sterilen Laubtriebe erscheinen im Mai, werden 10-50 cm hoch und haben einen Durchmesser von 3-5 mm. Sie sind – außer an der Spitze – reichlich und regelmäßig quirlig verzweigt mit einfachen, aufsteigenden bis aufrecht abstehenden Ästen. Der Stängel hat 6-20 Rippen, die glatt oder mit stumpfen, niedrigen Papillen besetzt sind. Die Stängelscheiden sind 5-12 mm lang und in der Regel mit 10-12 langen, dreieckig-lanzettlichen, sehr spitzen, aber nicht begrenzten, schwärzlichen, nur schmal weißlich berandeten Zähnen von 4 mm Länge ausgestattet.

Neben der Vermehrung durch Sporen erfolgt noch eine vegetative Vermehrung sowohl durch unterirdische Ausläufer als auch durch Verschleppen und Anwachsen einzelner Rhizomstücke. Der Ackerschachtelhalm ist aus diesem Grund oft ein lästiges Acker- und Gartenunkraut und kann nur sehr schwer bekämpft werden. Er gilt als Zeigerpflanze für Bodenverdichtung und Staunässe.

### Wie wirkt Ackerschachtelhalm?

Bereits im Altertum hat man Ackerschachtelhalm in der Heilkunde oder Phytotherapie als Quelle für Kieselsäure geschätzt. Schon der Arzt und Pharmakologe Dioskurides lobte seine blutstillende Kraft; Plinius der Ältere behauptete, dass man ihn nur in der Hand halten müsse, damit diese zur Wirkung komme. Ackerschachtelhalm geriet später als Heilpflanze lange in Vergessenheit. Es ist Sebastian Kneipp zu verdanken, dass er in der Heilkunde wieder bekannter wurde. Dieser setzte ihn zur Behandlung von Störungen der Wundheilung, gegen Rheuma und Gicht ein.

Der Tee aus Ackerschachtelhalm-Kraut wird heute wegen seiner leicht harntreibenden Wirkung zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der Nieren und Harnwege sowie bei Nierengries verwendet. Er eignet sich auch zur Ausschwemmung von Ödemen. Durch seine abschwellende Wirkung ist er ebenso zur Behandlung von chronischem Husten geeignet. Ackerschachtelhalm weist daneben immunstimulierende Effekte auf und unterstützt das Verdauungssystem. Wegen des hohen Kieselsäuregehaltes hat er nicht zuletzt eine stärkende Wirkung auf das Bindegewebe. Er fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung.

In der Arthrosebehandlung werden erfolgreich Konzentrate (Elixiere) angewendet. Diese werden auch häufig von Sportlern zur Kräftigung von Sehnen und Bändern eingesetzt. Äußerlich verwendet man Ackerschachtelhalm-Kraut immer noch zur Behandlung schlecht heilender Wunden (auch beim Wundliegen), in Bädern bei Frostschäden, Durchblutungsstörungen, Schwellungen nach Knochenbrüchen sowie bei rheumatischen Beschwerden.

Heute ist Ackerschachtelhalm Bestandteil vieler standardisierter Präparate wie Rheuma-, Husten-, Nieren-, Blasen- und Blutreinigungstees. In vielen Urologika ist er z.B. neben Birkenblättern, Bärentrauben, Hagebutte, Goldrute, Brennessel, Hauhechel, Anis, Mädesüß und Kalmus enthalten.

In der Homöopathie setzt man Equisetum arvense HAB34 aus frischen Pflanzen mit sterilen Stängeln bei Nieren- und Harnwegserkrankungen ein.

### Wirkungen Welche Wirkstoffe enthält Ackerschachtelhalm?



10% Kieselsäure, davon ca. 10% in wasserlöslicher Form. Therapeutisch wirksame Bestandteile sind weiterhin Flavonoide (hauptsächlich Glykoside von Kämpferol und Quercetin). Außerdem sind Derivate der Kaffeesäure (Dicaffeoyl-mesoWeinsäure, Caffeoylshikimisäure), organische Säuren (Apfel-, Aconit-, Oxal- und Peptinsäure) sowie Kalzium, Kalium, Magnesium und weitere Spurenelemente enthalten, darüber hinaus geringe Mengen an Alkaloiden (Nicotin, 3-Methoxypyridin, Palustrin). Ein in früher veröffentlichter Literatur angegebener Gehalt an Saponinen hat sich nicht bestätigt.

Die PhEur (Europäisches Arzneibuch) fordert einen Mindestgehalt an Flavonoiden.

### **Welche Teile der Pflanze werden verwendet?**

Medizinisch verwendet werden die von Mai bis August gesammelten oberen zwei Drittel der jungen, grünen (sterilen) Sommertriebe (Herba equiseti). Sie werden an der Luft getrocknet und geschnitten.

### **Anwendungen**

Innerlich setzt man das Ackerschachtelhalm-Kraut vorwiegend als Tee ein. Dieser muss als Abkochung zubereitet werden. Die Kochzeit beträgt mindestens 20 Minuten, damit die Kieselsäure aus den Pflanzen gelöst wird. Der Tee kommt auch äußerlich in Form von Voll- und Teilbädern, Wickeln oder Auflagen zur Anwendung. Wickel und Auflagen (z.B. bei Ekzemen, Geschwüren) taucht man in den Tee und legt diese auf die betroffenen Stellen auf. Für Bäder wird der Tee mit Wasser verdünnt. Für ein Vollbad rechnet man mit ca. 150 g Schachtelhalm-Kraut.

Zur Blutstillung eignet sich am besten der frische Presssaft.

Bei eingeschränkter Herztätigkeit sollte kein Ackerschachtelhalm-Tee eingesetzt werden.

Bei chronischen Nierenerkrankungen muss vor einer Behandlung mit Ackerschachtelhalm-Tee Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

### **Verschiedenes**

In Japan wird Ackerschachtelhalm als Gemüse angebaut. Auch in Deutschland hat man 1988 wissenschaftliche Feldversuche zum Anbau von Ackerschachtelhalm durchgeführt.

Der Ackerschachtelhalm wurde früher im Haushalt vor allem als Reinigungsmittel für Gegenstände aus Zinn verwendet. Daraus leiten sich auch einige seiner Synonyme ab. Dabei wirken die enthaltenen Kieselsäurekristalle als Putzkörper.



### **Dr. rer. nat. Frank Herfurth**

Heilpraktiker, Lebensmittelchemiker, Dozent an den Paracelsus Schulen