



Acker-Schachtelhalm

Zinnkraut

Der Ackerschachtelhalm gehört zu den wenigen noch verbliebenen pflanzlichen Relikten aus der Eiszeit. Er ist am leichtesten daran zu erkennen, dass das unterste Glied der Seitenäste länger ist als die Scheide des Hauptsprosses. Durch seine eigenwillige Form besteht Verwechslungsgefahr lediglich mit anderen Schachtelhalmen, wovon es allerdings auch einige giftige Arten gibt z.B. den Sumpfschachtelhalm. Beim Ackerschachtelhalm erscheinen im Frühjahr zunächst hellbraune Triebe mit Sporenähren. Erst wenn diese verwelkt sind, wachsen separate grüne Triebe nach, die sich für heilende Anwendungen verwenden lassen.

Ackerschachtelhalm, welcher 1997 sogar zur Heilpflanze des Jahres ernannt wurde.

Steckbrief

Erntemonate	Mai-Sep
Verwendbare Pflanzenteile	Triebe
Blütenfarbe	braun
Fundorte	Wiesenränder, Böschungen
Verwechslungsgefahr	mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm, siehe Kommentar unten
Giftigkeit	ungiftig
Besondere Inhaltsstoffe	Carbonsäure, Flavonoide, Glykoside, Kalium, Kieselsäure
Eigenschaften	adstringierend, blutstillend, gewebefestigend, kräftigend, schleimlösend, wassertreibend
Hilft bei	Bindegewebeschwäche, Blasenprobleme, Blutungen, Husten, Nierenprobleme

Anwendungen

Ackerschachtelhalm gilt als gewebestärkend und blutstillend. Bei **Nieren- und Blasenleiden**, brüchigem **Haar** und **Nägeln**, **Entzündungen**, **Wunden** sowie zur **Blutreinigung** wird er ebenso verwendet.

Wegen seines hohen Kieselsäuregehalts wurde Ackerschachtelhalm früher zum Putzen von Zinngefäßen verwendet. In diesem Zusammenhang erhielt er auch den Namen Zinnkraut.

In der Ernährung

Ackerschachtelhalm wird in der Ernährung kaum beachtet, da er durch seinen hohen Gehalt an **Kieselsäure** recht holzig schmeckt. Junge Sprosse lassen sich als Presssaft oder in einem Smoothie verzehren.

Fein gehackt oder noch besser **gemahlen** kann man Ackerschachtelhalm in Saucen, Gemüsesuppen oder Püree verwenden.

Heilende Anwendungen

Bei Bindegewebsschwäche gibt man einen starken Aufguss zum Badewasser, trinkt Ackerschachtelhalm-Tee oder verwendet die Tinktur. Zur **Blutstillung** eignet sich am besten der frische Preßsaft.

Ackerschachtelhalm-Tee

Schon Pfarrer Kneipp lobte den Ackerschachtelhalm wegen seiner zusammenziehenden Kraft bei Entzündungen und Wunden. Pfarrer Künzle wiederum verwendete den Tee bei Blutbrechen aufgrund von Magengeschwüren. Der Tee soll das Blutbrechen fast augenblicklich stoppen.

Ackerschachtelhalm gilt als klassische Einschleuserpflanze, sie unterstützt die Aufnahme von Natrium und Magnesium im Körper.

Bei Husten wirkt der Tee zudem festigend auf das Lungengewebe.

Äußerlich wird Ackerschachtelhalm-Tee bei Nasenbluten und schlecht heilenden Wunden verwendet.

Den Tee kann man verwenden, wenn man seinem Harnapparat oder seinem Bindegewebe etwas Gutes tun will.

Für einen Tee wird das gesamte Kraut einer Pflanze geerntet und getrocknet. Alternativ lässt es sich auch frisch verwenden. Zur Herstellung des Tees übergieße einen Teelöffel des Krautes mit einem Viertelliter kaltem Wasser und lasse das Gemisch mehrere Stunden, am besten über Nacht, stehen. Am nächsten Tag den Aufguss kurz aufkochen und abseihen.

Solltest du vergessen haben, den Tee rechtzeitig anzusetzen, kannst du alternativ einen Teelöffel vom Ackerschachtelhalm mit einem Viertelliter Wasser aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Kieselsäure aus den Pflanzenteilen löst.

Für eine Teekur werden fünf Tassen täglich für die Dauer von drei Wochen empfohlen.

Tinktur

Die grünen Sommertriebe des Zinnkrautes können etwa ab April geerntet werden. Dafür schneidest du das obere Drittel ab und hängst es kopfüber zum Trocknen auf. Das getrocknete Kraut kannst du leicht zerkleinern und zur Aufbewahrung in Schraubgläser füllen, bis du es benötigst.

Die Ackerschachtelhalm-Tinktur kannst du wie folgt selbst herstellen:

1. Ackerschachtelhalm klein schneiden und in ein verschließbares Gefäß füllen.
2. Mit mindestens 38-prozentigem Alkohol (Wodka, Korn etc.) übergießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind und gut verschließen.
3. Vier Wochen ziehen lassen.
4. Immer wieder eventuell entstandenes Kondenswasser im Deckel abwischen, danach schütteln.
5. Nach einem Monat durch einen Kaffeefilter oder ein feines Leinentuch filtern.
6. In dunkle Flaschen füllen und beschriften.

Die Tinktur kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewandt werden.

Innerliche Anwendung

Dank des hohen Kieselsäure-Gehaltes wird Ackerschachtelhalm überwiegend bei **Bindegewebsschwäche** und **Cellulite** eingesetzt. Er unterstützt und stärkt das Gewebe und die Blutgefäße. Außerdem verbessert er die Durchblutung und die Elastizität der Haut.

Auch bei **Nieren- und Blasenentzündungen** kann das Zinnkraut helfen. Die enthaltenen Flavonoide wirken harntreibend und helfen die Harnwege besser zu durchspülen und Keime auszuschwemmen. Das wird durch die entgiftende und entzündungshemmende Wirkung zusätzlich unterstützt.

Eingenommen werden dreimal täglich etwa 20 Tropfen der Tinktur mit Wasser oder Tee verdünnt. Während der Schwangerschaft wird von innerlicher Einnahme abgeraten.

Äußerliche Anwendung

Äußerlich angewendet kann Ackerschachtelhalm unreine **Haut**, **Akne** und **Ekzeme** lindern. Die Kieselsäure wirkt entzündungshemmend verfeinert die Poren und verhilft zu einem schöneren Hautbild. Betupfe dazu die betroffenen Hautpartien morgens und abends nach der Gesichtswäsche mit der Tinktur.

Auch bei **Scheidenpilz** kann Zinnkraut Linderung verschaffen. Es wirkt entzündungshemmend und kann eventuelle Wunden der Schleimhaut heilen. Tupfe die Tinktur am bestens kurz vor dem Zubettgehen gründlich auf.

Salben und Lotionen für straffe Haut

Die im Ackerschachtelhalm enthaltene Kieselsäure kannst du auch in einer Salbe oder Creme für straffe Haut einsetzen.

Zinnkraut-Salbe herstellen

Das Zinnkraut kannst du zwischen April und September ernten. Anschließend empfiehlt es sich dieses Kraut zu trocknen, damit es lange aufbewahrt werden kann. Für diese Salbe wird ein Ölauszug aus dem Schachtelhalm benötigt. Um die hautstraffende Wirkung des Zinnkrautes zu unterstützen eignen sich am besten Trauben-, Granatapfel-, Nachtkerzen- oder Arganöl.

Folgende Zutaten werden benötigt:

- getrocknetes Zinnkraut (alternativ online erhältlich)
- 80 ml Pflanzenöl
- 20 g Kakaobutter oder Sheabutter
- 10 g Bienenwachs (vom lokalen Imker)
- optional 30 Tropfen Zinnkraut-Tinktur (am besten selbstgemacht)

Folgende Utensilien werden benötigt:

- Holz- oder Glasstäbchen zum Rühren
- leeres Glas, zum Beispiel Schraubgläser oder kleine Messbecher aus Glas
- Teefilter oder feines Sieb
- leere Tiegel oder Schraubgläser zur Aufbewahrung der fertigen Salbe

Zinnkraut-Pflanzenöl-Auszug herstellen

Die Herstellung der Salbe erfolgt in zwei Schritten. Als erstes setzt du einen Pflanzenöl-Auszug wie folgt an:

1. Zinnkraut zerkleinern und in ein Schraubglas geben.
2. Pflanzenöl aufgießen, bis das Zinnkraut vollständig bedeckt ist.
3. Glas verschließen und bei Zimmertemperatur zwei bis vier Wochen reifen lassen. Dabei gelegentlich schütteln, so lösen sich die Wirkstoffe besser und du beugst Schimmelbildung vor.
4. Nach der Ziehzeit das Öl abseihen und zur Aufbewahrung in Braunglasflaschen füllen.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, kannst du auch einen Warmauszug machen, dadurch gehen aber auch einige wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Erwärme dazu das Pflanzenöl zusammen mit dem Zinnkraut in einem Wasserbad auf maximal 60 ° C und lasse es zwei Stunden lang bei dieser Temperatur ziehen. Lasse es zwei bis drei Tage nachreifen und seihe anschließend das Öl ab.

Lotion mit Ackerschachtelhalm für straffere und elastischere Haut

Zinnkraut verfügt über einen hohen Gehalt an **Kieselsäure**. Deshalb wird es gerne in verschiedenen Kosmetikprodukten zur Haut- und Gewebestrafung und für kräftige Haare und Nägel verwendet. Die Kieselsäure fördert die Durchblutung, stärkt die Blutgefäße und das Gewebe. Auf diese Weise verbessert sie die Elastizität der Haut und hilft **Cellulite** zu vermindern. Zinnkraut wirkt außerdem entzündungshemmend und adstringierend und kann so auch bei unreiner Haut, **Akne und Ekzemen** helfen und zu einem schöneren Hautbild beitragen. Zu diesem Zwecke kannst du das Zinnkraut zum Beispiel zu einer Lotion verarbeiten.

Zinnkraut-Lotion herstellen

Eine Lotion hat gegenüber einer Salbe den Vorteil, dass sie außer Fett auch Wasser enthält. Dadurch ist sie weniger reichhaltig, zieht deutlich schneller ein und spendet der Haut Feuchtigkeit. Um Öl und Wasser zu einer Creme oder Lotion zu verarbeiten bedarf es eines Emulgators, der die beiden Phasen verbindet. Für eine einfache Lotion verwende ich gern **Bienenwachs**, welcher als Quasiemulgator fungiert.

Zutaten die du benötigst:

- frischen oder getrockneten Ackerschachtelhalm
- 100 ml Mandelöl oder Jojobaöl
- 12 g Bienenwachs (vom lokalen Imker)
- optional 15 Tropfen Zinnkraut-Tinktur
- Teefilter oder Kaffeefilter
- leere Schraubgläser oder Salbentiegel zur Aufbewahrung der fertigen Lotion
- Schneebeesen, Pürrierstab oder Milchaufschäumer

Tipp: Um die Wirkung zu verbessern kannst du anstelle des Mandelöls auch einen selbst gemachten Ölauszug verwenden.

So wird's gemacht:

1. Schachtelhalm in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Auf 100 ml Wasser benötigst du etwa 1 EL Zinnkraut.
2. Nach einer Einweichzeit von 24 Stunden das Gemisch aufkochen und für weitere 15 Minuten bei geringer Temperatur ziehen lassen.
3. Diesen Auszug durch einen Kaffeefilter oder Teefilter abseihen.
4. Öl und Wachs in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.
5. 75 ml des Zinnkraut-Auszugs in ein zweites Glas geben und in dasselbe Wasserbad stellen wie das Öl-Wachs-Gemisch, damit beides etwa die gleiche Temperatur hat.
6. Beide Gläser aus dem Wasserbad nehmen und den Wasserauszug unter ständigem Rühren langsam in das Öl-Wachs Gemisch gießen. So lange weiter rühren bis eine homogene Creme entsteht und die Creme beginnt abzukühlen.
7. Optional die Zinnkraut-Tinktur dazu geben.
8. Fertige Mischung in Schraubgläser oder Salbentiegel abfüllen und auskühlen lassen.

Nicht vergessen die Tiegel zu beschriften und kühl zu lagern. Im Kühlschrank hält sich die Lotion mehrere Wochen.

Zum Verrühren des Auszugs mit dem Öl kannst du einen Schneebesen verwenden. Das dauert allerdings einige Minuten und kann kräftezehrend sein. Mit einem Pürierstab wird die Creme schneller und gleichmäßiger verrührt. Dadurch sinkt das Risiko, dass sich die beiden Phasen wieder voneinander trennen. Ein nützliches Werkzeug ist auch ein einfacher Milchaufschäumer, beachte dabei aber, dass so mehr Luft in die Emulsion kommt, und das Risiko von Keimen steigt. Stelle also besser nur **kleine Mengen** her. Grundsätzlich ist für eine lange Haltbarkeit hygienisches Arbeiten unerlässlich. Um die **Haltbarkeit** zu verlängern kannst du ein paar Tropfen **Vitamin-E-Öl** hinzugeben.

Tipp: Den Rest des Auszugs kannst du in eine Flasche füllen und als Dünger oder Pflanzenschutzmittel verwenden. Du kannst ihn aber auch mit Wasser oder Tee verdünnt trinken, denn der Auszug ist reich an Kieselsäure und hilft die Durchblutung zu verbessern und die Harnwege durch zu spülen.

Voll- und Teilbad

Zur äußerlichen Anwendung gib zwei Teelöffel Ackerschachtelhalm auf einen Viertelliter Wasser und stelle daraus einen Aufguss her.

Ein Vollbad mit Ackerschachtelhalm kann bei Bindegewebschwäche unterstützen, dafür wird ein starker Teeaufguss zum Badewasser gegeben.

Teilbäder helfen bei Entzündungen des Nagelbetts und bei offenen Wunden.

Ackerschachtelhalm im Garten

Viele Gärtner betrachten das Zinnkraut als unliebsames Unkraut. Wenn es einmal den Weg in den Garten gefunden hat, ist es fast unmöglich wieder zu beseitigen. Dabei kann der Ackerschachtelhalm auch sehr nützlich sein, zum Beispiel als Zutat für selbst hergestelltes Pflanzenschutzmittel.

Ein Wasserauszug mit Ackerschachtelhalm stärkt Pflanzenzellen und beugt gegen den Befall von Milben und Pilzen wie Schorf, Mehltau, Grauschimmel und Krautfäule vor.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*