



Ackerschachtelhalmkraut

Drogenbezeichnung:

Equiseti herba

Volkstüml. Namen:

Zinnkraut, Fegekraut, Kannenkraut, Katzenschwanz, Pferdeschwanz, Schachtelhalm, Schafstroh, Scheuergras

Stammpflanze:

Equisetum arvense L.

Botan. Pflanzenfamilie:

Equisetaceae - Schachtelhalmgewächse

Verwend. Pflanzenteile:

Kraut

Herkunftsländer:

Polen, Tschechien, Slowakei, Russland, Nordafrika, Nordamerika

Inhaltsstoffe:

Kieselsäure, Flavonoide, Saponine, Kaliumsalze



Anwendungsbereiche:

innerlich: Durchspültherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengrieß, Blasenleiden, Rheuma, Gicht; außerdem bei chronischem Husten und zur Stärkung des Bindegewebes

äußerlich: Bäder oder Umschläge zur Förderung der Wundheilung, zur Durchblutungsförderung und bei Schwellungen nach Knochenbrüchen

Teezubereitung:

1-2 Teelöffel geschnittenes Kraut entweder mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kaltem Wasser 12 Stunden lang ausziehen oder mit einem $\frac{1}{4}$ lt. heißem Wasser übergießen und etwa eine $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen lassen. Den fertigen Tee anschließend abseihen.

3 Tassen Tee pro Tag sollten über einen längeren Zeitraum getrunken werden.

Teemischung bei chronischem Husten (auch für Asthmatiker geeignet) bzw. zur **Stärkung der Abwehrkräfte** des Körpers:

10g Schachtelhalm
10g Malvenblüten
10g Lindenblüten
10g Spitzwegerich
5g Fenchel
5g Holunderblüten
5g Thymian

2 Teelöffel dieser Mischung mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ausziehen lassen und abseihen. Täglich 2-3 Tassen mit Honig gesüßt trinken.

Ackerschachtelhalm-Bad:

Für ein Vollbad 100g Kraut eine Stunde in 1 Liter heißem Wasser ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zusetzen (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad ist eine Ruhepause von ca. 1 Stunde zu empfehlen.

Umschläge:

10g Kraut mit 1 Liter siedendem Wasser übergießen und etwa 5-10 Minuten kochen. Den Sud nach 15 Minuten abseihen und etwas abkühlen lassen. Anschließend ein Tuch damit tränken und auflegen.

Besondere Warnhinweise:

- * Nicht selber sammeln! Verwechslungsgefahr mit giftigen Schachtelhalmarten!
- * Bei Wasseransammlungen (Ödemen) infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit ist von einer innerlichen Anwendung dringend abzuraten!
- * Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!
- * Bei akuten Beschwerden die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, ist das Aufsuchen eines Arztes zwingend erforderlich!
- * Wegen (bzw. zur Verstärkung) der harntreibenden Wirkung sollte während der Behandlung viel Flüssigkeit getrunken werden!