



Botanischer Name:	<i>Equisetum arvense</i>
Deutscher Name:	Ackerschachtelhalm
Familie:	Equisetaceae (Schachtelhalmgewächse)
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Flavonoide, Glykoside, Sterole
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai und Juni
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 2–3-mal täglich 1 Tasse trinken (Tagesdosis = 6 g).
Geschichte und Herkunft:	Der Schachtelhalm ist in Europa, Asien und Nordamerika heimisch. Bereits in der Antike wurde er als Heilpflanze bei Husten, Gebärmutterblutung und zum Harnaustreiben eingesetzt. Äusserlich wurde er vor allem zur Blutstillung benötigt. In der Landwirtschaft wird Schachtelhalm als Schädlingsbekämpfungsmittel (Mehltau, Rost) gebraucht.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	antimikrobiell, antirheumatisch, antientzündlich, diuretisch
<i>Äusserlich:</i>	antientzündlich, antimikrobiell
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Rheuma, Nierenbeckenentzündung, Nierengriess
<i>Äusserlich:</i>	Ulzera, schlecht heilende Wunden, Dekubitus
Verwendung in der Küche:	nur in Japan als Gemüse
Warnhinweise:	Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion keine innere Einnahme.
Mythologischer Hintergrund:	Die Gestalt der Pflanze mit ihren dünnen blattlosen Ästen führt zum Namen "Pferd"(lateinisch = equus). "Arvens" kommt vom Acker, was sich auf den Standort bezieht. Zinnkraut heisst die Pflanze, da sie Dank des hohen Kieselsäuregehalts zum Putzen von Zinngeschirr eingesetzt wurde.