Kräuterapotheke: Ackerschachtelhalm bei Blasenentzündung und Ekzemen



Ackerschachtelhalm ist im Kleingarten nicht gern gesehen und breitet sich einmal etabliert aggressiv aus. Doch auch wenn das starke Wachstum ein Ärgernis ist, hat Ackerschachtelhalm einige positive Eigenschaften, die sich in der heimischen Kräuterapotheke nutzen lassen. Denn das Kraut ist reich an Kieselsäure und anderen Mineralien und Spurenelementen und kommt bereits seit der Antike in der Heilkunde zum Einsatz (Foto: beauty_of_nature/Pixabay).

Ackerschachtelhalm: Das lebende Fossil

Der Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense) gehört zu den ältesten Heilpflanzen und ist bereits seit der Antike bekannt.

Doch das Kraut hat eine viel längere Geschichte und kann als lebendes Fossil bezeichnet werden. Denn die Schachtelhalmgewächse sind fast 400 Millionen Jahre alt und haben die Urzeit bis heute überlebt. Damals jedoch wuchsen die Pflanzen deutlich höher als heute und wurden so groß wie heutige Bäume. Zusammen mit Riesenfarnen wuchsen die Schachtelhalme im Devon, dem Erdzeitalter vor 400 Millionen Jahren, zu ersten Wäldern zusammen. Erst sehr viel später, nach dem Ende der letzten Eiszeit vor etwa 12.000 Jahren, bildeten sich die Wälder, die wir heute kennen.

Heute wird Ackerschachtelhalm nur noch bis zu 50 cm hoch und ist auf der ganzen Nordhalbkugel verbreitet. Er bevorzug feuchte, verdichtete und lehmige Böden mit einem leicht sauren pH-Wert. Dadurch dient er auch als Zeigerpflanze, die diese Art von Böden anzeigt. Denn anders als viele andere Pflanzen hat der Ackerschachtelhalm mit diesen kein Problem und kann seine Rhizome bis zu 1,60 m in die Erde graben. Diese sind es auch, die für die starke Ausbreitung sorgen und nur schwer zu bekämpfen sind. Ähnlich wie der Japanische Staudenknöterich wachsen selbst kleinste Rhizomstücke an und bilden neue Pflanzen aus. Auf Äckern, an Wasserläufen und Gärten ist der Ackerschachtelhalm deswegen nicht gern gesehen und wird meist mit Herbiziden und anderen chemischen Stoffen bekämpft. Hat die Pflanze ihren Weg in den Kleingarten gefunden, wird man sie nur schwer wieder los. Gut also, dass sie vielfältig einsetzbar ist und sich in der Kräuterapotheke und im Garten nutzen lässt.



Die nadelartigen Blätter des Ackerschachtelhalms sind an den knotenartigen Verbindungsstellen des Stängels in Form eines Büschels angeordnet
(Foto: PuplicDomainPictures/Pixabay).

Oberirdisch wächst der Ackerschachtelhalm in zwei Phasen. Zunächst treiben im März und April etwa 20 cm hohe rötlich-braune Stängel mit einer zapfenförmigen Sporenähre aus, die jedoch bald wieder absterben. Im Sommer wachsen dann die Triebe, die viele als eigentlichen Ackerschachtelhalm kennen und die wie kleine Tannenbäume aussehen. Deren Stängel sind rau und gerippt und in mehrere Segmente unterteilt, die wie ineinander gesteckte Rohre aussehen und durch Knoten getrennt sind. An diesen wachsen quirlige nadelartige Blattringe. Außerdem sind kleine Manschetten voller gezahnter Blätter zu sehen. Optisch erinnert der Ackerschachtelhalm an Zeichnungen früherer Urpflanzen, wird oft jedoch auch mit Flaschenbürsten verglichen. Zu Verwechslungen kann es mit dem Sumpfschachtelhalms kommen, der im Gegensatz zum Ackerschachtelhalm das Gift Palustrin enthält. Allerdings ist

Sumpfschachtelhalm eher an Gräben, Mooren, nassen Wiesen und an Teichrändern zu finden und weniger im Kleingarten. Dennoch sollte vor der Ernte für die Hausapotheke sichergestellt werden, dass es sich wirklich um Ackerschachtelhalm handelt. Blüten hat der Ackerschachtelhalm übrigens keine.

Kieselsäure und Silizium als Power-Stoffe

Das Kraut enthält zahlreiche wichtige Mineralien und Spurenelemente. Darunter Kieselsäure, Silizium, Flavonoide, Polysaccharide, Kalium, Calcium und Magnesium. Vor allem die enthaltene Kieselsäure soll dabei helfen, Haut, Haare und Nägel zu stärken. Zum Beispiel bei brüchigen Fingernägeln oder Haarausfall. Zudem kann Kieselsäure Knochen und Gelenken unterstützen und nach Knochenbrüchen sowie bei Arthrose und Rheuma Linderung verschaffen. Die adstringierenden Eigenschaften können zudem die Wundheilung beschleunigen und Ekzeme und leichte Entzündungen lindern. Eine weitere Unterstützung können die harntreibenden und diuretischen Eigenschaften bieten, die bei Harnwegsinfekten, Nierenproblemen, Blasenentzündung und Co. zum Einsatz kommen. Bis heute ist Ackerschachtelhalm ein typischer Bestandteil von Präparaten gegen Blasen- und Nierenentzündungen, bei Husten und Erkältung sowie Rheuma uns Arthrose.

Wie immer gilt, dass die heimische Kräuterapotheke nur eine Ergänzung darstellt und keine medizinische Versorgung ersetzt. Suchen Sie bei anhaltenden, sich verschlimmernden oder verändernden Beschwerden bitte immer einen Arzt auf. Gänzlich auf den Einsatz von Ackerschachtelhalm verzichten sollten Menschen mit Herz- oder Niereninsuffizienz, Ödemen, Allergien oder Unverträglichkeiten oder bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten. Auch für Schwangere, Stillende und Kinder ist das Kraut nicht geeignet. Die stark entwässernden Eigenschaften können bei einer zu langen Einnahme zu einem

Kaliummangel führen. Vorsicht ist hier vor allem dann geboten, wenn bereits Diuretika (“Wassertabletten”), Herz- oder Nierenmedikamenten eingenommen werden. Bei Vorerkrankungen und/oder Medikamenteneinnahmen sollte jegliche Therapie mit Kräutern vorab mit dem Arzt abgesprochen werden.

Ackerschachtelhalm in der Kräutermedizin

Angewendet wird Ackerschachtelhalm vor allem als Tee für die innere Anwendung oder als Abkochung für die äußere Verwendung. Dabei muss beachtet werden, dass sich die wichtige Kieselsäure nicht beim reinen Aufbrühen löst. Denn die Zellwände sind sehr hart und müssen erst durch Einweichen und leichtes Köcheln aufgeweicht werden. Deswegen sollte man Ackerschachtelhalm am besten über Nacht einweichen und dann 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach kann der Tee getrunken werden. Äußerlich lässt sich die Abkochung zum Auftupfen mit einem Wattepad oder zum Weiterverarbeiten als Tinktur oder Creme nutzen. Als Gesichtswasser aufgetragen kann der Sud zum Beispiel die Haut straffen und leichte Entzündungen lindern, als Haarwasser einmassiert gegen Schuppen helfen. Bei brüchigen Nägeln ist ein etwa 15-minütiges Handbad empfehlenswert. Verwendet werden die büschelartigen grünen oberirdischen Pflanzenteile, die sich im Frühsommer bilden.

Die hohe Konzentration an Kieselsäure sorgte dafür, dass Ackerschachtelhalm in früheren Zeiten auch im Haushalt als wichtiger Helfer galt. Denn mit ihm wurde das Zinngeschirr gereinigt und von lästigen Ablagerungen befreit. Dadurch erhielt die Pflanze auch ihren volkstümlichen Namen Zinnkraut. Andere alternative Namen sind Katzenschwanz, Pferdeschwanz, Scheuerkraut, Pfannenputzer und Ackerhermus.



Im Frühjahr zeigt der Acherschachtelhalm rtlich-braune Halme mir Soprenähren. Erst im Frühsommer folgen die charakteristichen büschelartigen Triebe (Foto: Meenakshi Bose/Unsplash)

Kleingärtnerinnen und Kleingärtnern ist der Ackerschachtelhalm bislang wohl vorrangig als Pflanzenstärkungsmittel untergekommen. Denn die in dem Kraut enthaltene Kieselsäure trocknet auf den Blättern der Obst- und Gemüsepflanzen zu einer kristallinen harten Schicht aus, die das Eindringen von Pilzkrankheiten und blattsaugende Insekten wie Blattläuse abwehren kann. Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium werden direkt über die Blätter aufgenommen und stellen eine wertvolle Düngung dar. Allerdings lässt sich auch die Ackerschachtelhalm-Jauche noch so einfach herstellen wie etwa eine Brennnessel-Jauche. Denn um die Kieselsäure aus den

Zellwänden zu lösen ist auch hier das Einweichen und Auskochen notwendig. Dafür 1 Kg frischen Ackerschachtelhalm zerkleinern und in ein Gefäß mit 10 L Wasser geben (am besten Regenwasser). Die Mischung mindestens 24 Stunden einweichen lassen und anschließend 30 bis 45 Minuten leicht köcheln. Nun die Brühe abseihen, abkühlen lassen und als Spritzmittel gegen Blattläuse, Spinnmilben oder Mehltau, Sternrußtau, Rost oder Krautfäule nutzen. Die Jauche sollte am besten vorbeugend im Frühjahr und Herbst ausgebracht werden, um den Befall zu verhindern. Vor allem Tomaten, Kartoffeln. Rosen, Erdbeeren und Obstbäume freuen sich über das Gebräu.

Ackerschachtelhalm bekämpfen – Geduld ist gefragt

Breitet sich das Kraut im Garten doch zu stark aus, ist Geduld gefragt. Denn mit einmal Ausgraben oder Abhacken ist es beim Ackerschachtelhalm meist nicht getan. Da dieser aus jedem kleinen Rhizomstück neu austreiben kann, sollte beim ersten Aufkommen der Pflanzen bereits etwas getan werden. Noch nicht besiedelte Flächen können mit Sand oder Kompost gemischt und gelockert werden, um die beim Ackerschachtelhalm beliebte verdichtete und feuchte Erde aufzuwerten. Bei zu sauren Böden oder bei einem Auftreten im Rasen empfiehlt es sich, durch Kalken der pH-Wert der Böden zu erhöhen. Ackerschachtelhalm fühlt sich in leicht sauren Böden mit einem pH-Wert von 5 bis 6 wohl. Eine Aufkalkung kann helfen, diese Wachstumsbedingungen zu verhindern.



Der Ackerschachtelhalm treibt aus kleinsten Rhizomteilen wieder aus (Foto: Wolfgang Hasselmann/Unsplash).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke



Bei bereits besiedelten Flächen kann nach dem Ausgraben und Abhacken eine Gründung aus Lupinen helfen. Da diese ebenfalls

sehr tief wurzeln, durchbrechen sie den Boden und entziehen dem Ackerschachtelhalm nach und nach die Lebensgrundlage. Wieder aufkommende Triebe sollten jedoch direkt abgehackt werden. Konsequent und über längere Zeit durchgeführt, kann der Ackerschachtelhalm so nach und nach verdrängt werden. Das Abdecken mit Folie oder Fließ führt leider nicht zum Erfolg, da die Rhizome sehr tief wurzeln und die Pflanze auch längere Zeit ohne Licht überleben kann. So tauchen die Wurzeln des Ackerschachtelhalms immer wieder bei unterirdischen Arbeiten auf und treiben bei Lichteinfluss auch wieder aus.

Achtung:
Der Anbau von Kräutern und Heilpflanzen zählt nur in geringem Maß zur kleingärtnerischen Nutzung gemäß der sächsischen Rahmenkleingartenordnung. Vorrang sollten immer Obst- und Gemüsepflanzen haben.

Carmen Kraneis, Fachberaterin

Artikel empfehlen & teilen!



Steckbrief: Ackerschachtelhalm

Name	Equisetum arvense, auch Zinnkraut, Katzenschwanz, Scheuerkraut oder Pferdeschwanz genannt
Familie	Schachtelhalmgewächse (Equisetaceae)

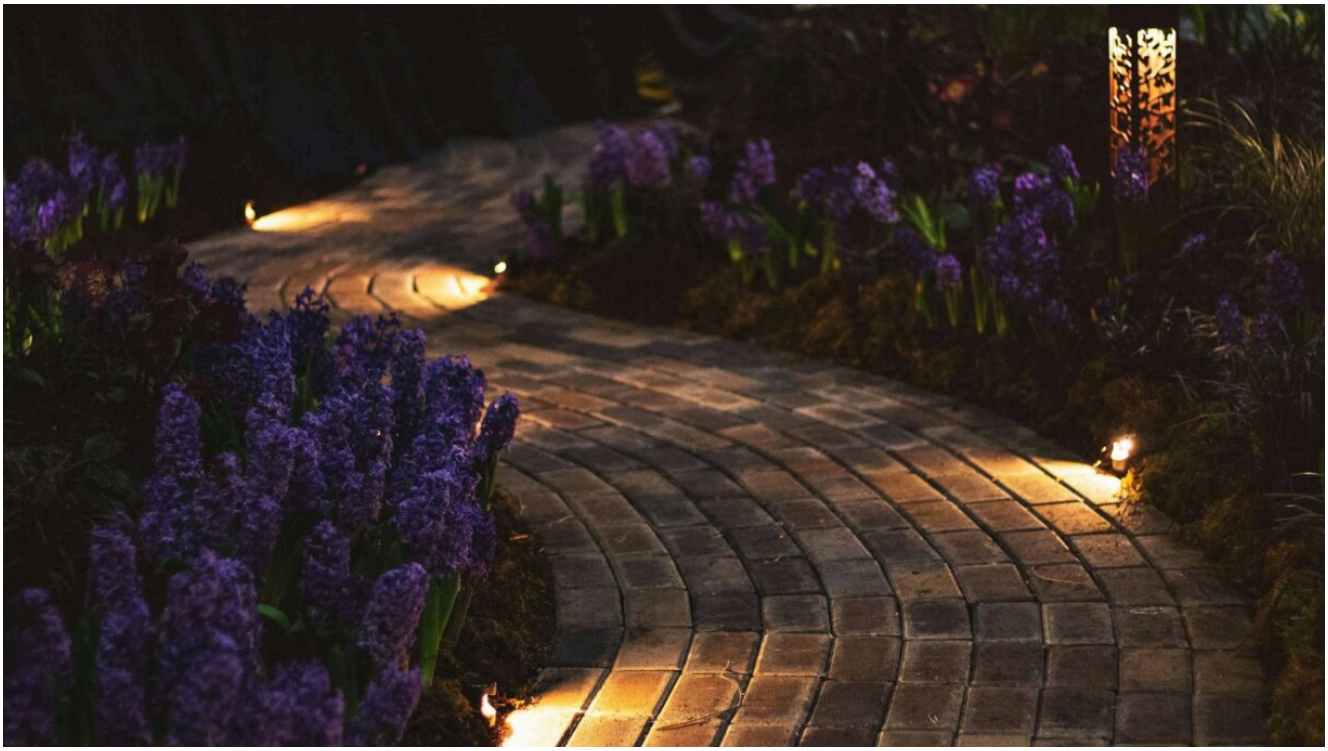
Verbreitung	gesamte Nordhalbkugel bis in die arktischen und mediterranen Zonen verbreitet; in Südafrika, Australien und Neuseeland als Neophyt
Standort	feuchte, stark verdichtete, lehmige und leicht saure Böden; Sonne bis Halbschatten
Aussehen	blütenlose Pflanze mit rau anfühlenden, hellgrünen, tannenbaumartigen Sommertrieben (bis 50 cm hoch) aus hohlen, gerillten Stängeln mit quirligen Seitenästen sowie blassbraunen, unverzweigten Frühjahrstrieben mit einer zapfenartigen Sporenähre an der Spitze
Essbarkeit	ungiftig; geerntet werden die jungen grünen Sommertriebe; ältere Triebe sind durch die Kieselsäure meist eher holzig – Vorsicht: Verwechslungsgefahr zum Sumpfschachtelhalm (giftig)
Verwendung	Heilpflanze; als Tee, Aufkochung, Creme und Co.; im Garten als Jauche zu Pflanzenschutz und -stärkung
Wirkung	adstringierend (zusammenziehend), harntreibend (diuretisch), gewebestärkend, entzündungshemmend, wundheilend, blutstillend und immunstärkend.
Anwendung	bei Blasenentzündungen, Harnwegsinfekten, Nierengries, brüchigen Fingernägeln, Haarausfall, Bindegewebsschwäche, Arthrose, rheumatischen Beschwerden, schlecht heilenden Wunden, Ekzemen und Nasenbluten
Darreichung	frische, junge Triebe aufgekocht als Tee oder Tinktur; getrocknete junge Triebe in Cremes und Co.

Unsere Rezeptecke

Ackerschachtelhalm-Tee	2 EL frische junge Ackerschachtelhalm-Triebe zerkleinern, mit 250 ml Wasser übergießen etwas einweichen lassen. Anschließend aufkochen und 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mischung abseihen und noch warm in kleinen Schlucken trinken. Bis zu dreimal täglich, jedoch nicht über einen längeren Zeitraum. Kann bei Harnwegsentzündungen, Blasenentzündungen oder Nierengrieß, Rheuma, und Arthrose helfen.
Ackerschachtelhalm-Creme	10 g getrockneten Ackerschachtelhalm fein mahlen und in 100 ml geschmolzenes Kokosöl einrühren. Mischung in einen Tiegel füllen und im Kühlschrank aushärten lassen. Anschließend äußerlich bei leichten Ekzemen und Entzündungen, Mückenstichen oder als Hautpflege auftragen.

Ackerschachtelhalm-Tinktur	Frische junge Triebe des Ackerschachtelhalms zerkleinern und bis zur Hälfte in ein Schraubglas füllen. Dieses mit hochprozentigem klarem Alkohol (mindestens 40 %Vol.) auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Glas verschließen und an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur mindestens 4 Wochen stehen lassen. Dabei regelmäßig schütteln. Anschließend abseihen und Tinktur in eine dunkle Tropfflasche füllen. 15 bis 20 Tropfen in ein großes Glas Wasser geben und trinken. 2- bis 3-mal täglich für maximal 4 Wochen. Kann bei leichten Harnwegsinfekten helfen. Äußerlich aufgetragen auch bei leichten Entzündungen, Akne und Ekzemen.

Verwandte Artikel



Lichtverschmutzung: Wie sich die Dauerbeleuchtung im Garten auf Insekten auswirkt

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Karo-Tina Aldente: Kalte Suppe, Pierre und die Goldrute

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Gefahr durch Mähroboter: Blindschleiche besonders häufig Opfer

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Kräuterapotheke: Gemeiner Lein mit wertvollen Schleim- und Ballaststoffen

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke



Brombeerruten mit Überraschungsgästen: Ein kleines Abenteuer im eigenen Garten

in Gartenpraxis, Projekte & Initiativen, Sonstige Gartentipps



Karo-Tina Aldente: Koreanisches Bimbimbap und Geschenke

in Gartenpraxis, Karo-Tina

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren