

Zinnkraut *Equisetum arvense*

Volksnamen:	Ackerschachtelhalm, Schachtelhalm, Katzenschwanz, Katzenwedel, Kammenkraut, Fegekraut
Drogenname:	Equiseti herba
Pflanzenart – Höhe:	Schachtelhalmgewächs, mehrjährig, 30 cm
Boden & Standort:	feuchter Lehmboden, Sonne bis Halbschatten
Aussaat:	Frühling
Vermehrung:	durch Ausläufer, durch einzelne, zerhackte Sprossstücke
Sammelzeit:	Frühjahr bis Herbst, nur junges Kraut
Verwendete Teile:	das ganze Kraut
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Gerbstoff, Kaliumsalze, Flavonoide, Saponine, Magnesium, Natrium
Eigenschaften:	blutstillend, zusammenziehend, wassertreibend, kräftigend, gewebefestigend, schleimlösend

Volks Glaube und Mythologie:

Mit dem Absud wusch man sich die Haare, dadurch verhinderte man das Ausfallen. Mehr scherzhaft gemeint ist die Äußerung, dass an den Wurzeln Goldstücke hängen, damit wollte man die Unausrottbarkeit dieses Krauts dokumentieren, denn wer so fleißig war, dass er den Schachtelhalm auf seinem Grundstück ausrottete, hatte bewiesen, dass er durch seine Arbeit viel »Gold« verdienen kann. Burschen suchten die Gunst eines Mädchens dadurch zu erreichen, dass es eine Tasse Zinnkraut-Tee trinken ließ.

Sammeln in der Natur:

Wächst fast überall an Wiesenrändern und auf Böschungen, ist allerdings leicht mit anderen Schachtelhalmarten zu verwechseln. Es gibt Schachtelhalm-Arten, die ausgesprochen giftig sind. Sie unterscheiden sich vom Ackerschachtelhalm (oder Zinnkraut) durch ihre fruchtbaren grünen Triebe, die am Ende der Triebe eine Sporenröhre tragen. Das wichtigste Erkennungszeichen ist, dass das unterste Glied der Seitenäste deutlich länger ist, als die anderen. Wenn man nicht ganz sicher ist, muss man einen Fachmann zu Rate ziehen. Es dürfen nur die grünen frischen Triebe gesammelt werden, keine Triebe mit Sporen!

Konservieren/Aufbewahren:

Man bindet das Kraut zusammen und hängt es an einem luftigen Ort zum Trocknen auf. Die Triebe müssen sich leicht brechen lassen, erst dann ist das Kraut fertig getrocknet. In Gläser, Dosen oder Papiersäcke füllen.

unterstützende Edelsteine:

Lepidolith-Glimmer, Dendritenquarz

Homöopathie:

Equisetum hyemale D2 bis D6: Bis zu 15 Tropfen mehrmals täglich bei Blasen- und Nierenleiden.

Hildegard:

Das Pulver von Schaftheu geschnupft, stillt das Nasenbluten. Ebenso befeuchte ein Tüchlein mit dem Saft und bringe es in die Nase, das Bluten wird vergehen.

Anwendungen:

Entgegen den Erfahrungen und Weisungen vieler Kräuterkundiger, die dringend raten, einen Heiltee nicht länger als 3 Wochen hintereinander kontinuierlich zu verwenden, kennen wir persönlich einige Menschen, die bis zu 2 Liter Zinnkraut-Tee pro Tag zu sich nehmen, und das schon seit mehreren Jahren. Alle haben eine blendend aussehende Haut und gutes Bindegewebe. Ackerschachtelhalm war eines der Lieblingskräuter von Pfarrer Kneipp, der ihn wegen seiner zusammenziehenden Kraft bei Entzündungen, Wunden und als Blutreinigungsmittel empfahl. Er reinigt auch die Nieren, die Blase und den Magen. Pfarrer Künzle verwendete den Tee bei Blutbrechen, das durch Magengeschwüre hervorgerufen wird. Zinnkraut-Tee soll das Bluterbrechen fast augenblicklich stoppen.

Tee:

Der Tee wird entweder durch 1/2-tägiges Ansetzen in kaltem Wasser (1 Teelöffel auf 1/4 l Wasser) oder durch Überbrühen und 1/2 Stunde Ziehzeit hergestellt.

Man verwendet ihn, um Blutungen aller Art zu stillen, um Nieren- und Blasenleiden zu behandeln, bei chronischer Leberentzündung, schlechtem Bindegewebe, Haarausfall und brüchigen Finger- und Zehennägeln. 3 Tassen Tee pro Tag sind ausreichend. Zinnkraut hat bis zu 7 % Kieselsäure, ein Mangel begünstigt nach neueren Untersuchungen die Krebsbildung. Der Tee ist ein Stärkungsmittel für den ganzen Körper und gilt als Vorbeugungsmittel, um sich strahlende Gesundheit zu erhalten.

Der Absud des Krautes ergibt ein gutes Nachspülmittel beim Kopfwaschen und macht schönes lockeres Haar. Bandscheibengeschädigte und Ischiaskranke versuchen ein Zinnkrautsitzbad. Das Wasser darf nur gut über den Nieren stehen. Bei Entzündungen des Nagelbettes, egal ob bei Händen oder Füßen, helfen Bäder in starkem Zinnkraut-Tee oder aber Umschläge (über Nacht belassen).

Wegen des hohen Kieselsäuregehaltes wurde das Kraut früher zum Putzen der Zinngefäße verwendet, daher auch der Name »Zinnkraut«. Das ungewöhnliche Kraut macht Kindern Freude, weil man die Zweiglein aus den von den Blättern gebildeten Scheiden herausziehen und wieder zurückstecken kann.

Zinnkraut ist eine der wichtigsten Einschleuserpflanzen, die wir zur Verfügung haben. Sie fördert die Aufnahme von Natrium und hat einen starken Magnesiumbezug. Wer Magnesiummangel hat bzw. bei wem die Magnesiumaufnahme im Körper gestört ist, hat damit eine biologische Formel gefunden

Rezept für die Gesundheit:

Zinnkrauttinktur:

Eine Hand voll frisches oder getrocknetes Zinnkraut mit so viel gutem Korn- oder Obstschnaps übergießen, dass die Kräuter 1 cm überdeckt sind. • Für mindestens 3 Wochen an einen warmen Platz stellen. • Darauf achten, dass genügend Alkohol im Glas ist, u. U. nachfüllen. • Abfiltrieren und bei Bindegewebsschwäche tropfenweise einnehmen.

Zinnkrautwein:

Eine Hand voll frisches Zinnkraut in 0,7 l Weißwein aufkochen, eine Woche stehen lassen, danach abfiltrieren und alsbald verwenden.

Ein Gläschen nach den Mahlzeiten stärkt das Bindegewebe.
dem Organismus die Resorption zu erleichtern.

TCM:

Man verwendet das Kraut als Tee. Die Organzuordnung ist Blase, Niere, Lunge und Dickdarm, die thermische Wirkung ist kühl.

Ist ein Nieren-Yin-Tonikum. Leitet Feuchtigkeit aus dem Körper und löst Qi-Stagnation in unteren Erwärmen.