

Botanischer Name:	Equisetum arvense
Deutscher Name:	Ackerschachtelhalm
Familie:	Equisetaceae (Schachtelhalmgewächse)
Inhaltsstoffe:	Kieselsäure, Flavonoide, Glykoside, Sterole
Verwendete Pflanzenteile:	Kraut
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Mai, Juni
Zubereitung:	1 Teelöffel Kraut werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. (Tagesdosis= 6g)
Geschichte und Herkunft:	Der Schachtelhalm ist in Europa, Asien und Nordamerika heimisch. Bereits in der Antike wird er als Heilpflanze bei Husten, Gebärmutterblutung und zum Harnaustreiben eingesetzt. Äusserlich wird 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:	Keine Delikatesse 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 (equus = Pferd). 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.

