



Bild: Manfred Ruckszio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

Im 1. Monat: 3x täglich 30 Tropfen\*  
ab 2. Monat: 2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 10 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Ackerschachtelhalm

*Equisetum arvense*

## Familie

Auch unter *Zinnkraut* oder *Pferdeschwanz* (=Equisetum) bekannt, gehört er zur Familie der Schachtelhalmgewächse (Equisetopsida). **ACHTUNG: der sehr ähnlich aussehende Sumpfschachtelhalm ist giftig!!**

## Beheimatet

Generell wächst er auf der gesamten nördlichen Halbkugel, doch ist er aufgrund von „Einschleppung“ auch in Südafrika, Australien und Neuseeland anzutreffen.

## Verwendete Pflanzenteile

Das Schachtelhalmkraut (=oberirdische Pflanzenteile) wird verwendet.

## Inhaltsstoffe

Hoher Anteil an *Silizium* (in Form von *Kieselsäure*). Weiters: *Silikate*, *Gerbstoffe*, *Flavonoide*, *Saponine*, *Kaffeensäurederivate*, *Magnesium* und *Natrium*.

## Anwendung

Vor allem aufgrund seines hohen Anteils an Kieselsäure (10%!) ist der Ackerschachtelhalm als Heilpflanze sehr interessant. **Brüchige Haare und Fingernägel** sowie **bleiche, faltige Haut** können z.B. auf einen Silizium-Mangel hindeuten. Hier kommt der Ackerschachtelhalm ins Spiel! Silizium (das nach dem Sauerstoff am weitesten verbreitete Element auf unserer Erde) kommt in der Natur nie in reiner Form vor, sondern nur in Verbindung mit Sauerstoff als *Siliziumdioxid*. Dessen Säure wird als *Kieselsäure* bezeichnet. Schnell wachsende Zellen (Haut, Haare, Nägel) enthalten davon viel, jedoch nimmt der Siliziumgehalt mit dem Alter immer mehr ab. D.h es kann die **Stärkung von Haut und Haar** bewirkt und der **Aufbau des Bindegewebes** sowie das **Wachstum der Haare** mit der Einnahme von Ackerschachtelhalm unterstützt werden. Zudem sind positive Wirkungen bei **Nierenerkrankungen** und im Kampf **gegen Nierengries** bekannt. Dies ist auf die **harntreibenden** Eigenschaften zurückzuführen. Weiters, hatte schon Pfarrer Sebastian Kneipp vermerkt, dass es gegen **Stoffwechselerkrankungen, Gicht, Rheuma** und **Bandscheibenleiden** wirken, das **Immunsystem stärken** und den **Stoffwechsel anregen** soll. Die große reaktionsfähige Oberfläche von kolloidaler Kieselsäure könnte die Erklärung hierfür sein.