

## Schachtelhalm (Zinnkraut)

Der Sommerwedel gleicht einem Miniaturtannenbaum. Vieles in der Biologie der Schachtelhalme ist außergewöhnlich. So auch seine Wirkstoffe wie Kieselsäure, Glycosid, Gerbstoffe, Saponin (Equisetonin), Eisen, Mangan, Aluminium, Magnesium, div. Flavonoide und Palustrin, die **blutstillend** (auch bei Nasenbluten), **harntreibend**, für die Haut aufbauend und für den Körper **mineralienzuführend** sind. Pfarrer Kneipp betrachtete ihn als „unersetzbar und unschätzbar“. Mit Schachtelhalm kann der Körper wunderbar **remineralisiert** werden, worauf besonders ältere Menschen achten sollten. Die Sprosstiele wirken stark harntreibend bei **Harnwegs- und Prostataleiden**, beruhigen auch die Schleimhäute der Harnwege, helfen bei Bettnässen und **Hautproblemen**. Besonders empfiehlt sich die Kapsel, denn das Pulver der Pflanze ist fein zerrieben, unvermischt und in reiner Form darin enthalten.

### Wirkungen:

- mild harntreibend
- entzündungshemmend (auch äußerlich bei schlecht heilenden Wunden)
- bindegewebskräftigend (durch Anteil an kristalliner Kieselsäure)
- gewebefestigend, gewebereizend, stoffwechselfördernd
- kräftigt Magen und Darm
- immunstimulierend (durch Vermehrung der weißen Blutkörperchen)

### Eventuell mögliche Heilanzeigen, von denen berichtet wird:

- Rheuma und Gicht, geschwächte Gelenke
- Durchspülung der ableitenden Harnwege, Schmerzen beim Wasserlassen,
- Nierenbeckenentzündung
- Magenblutungen aufgrund von Magengeschwüren
- Ausspülen von Nierengrieß, Nierenentzündung
- Blasenentzündung, Blasenkrampf, Blasenschwäche
- Hautleiden, Flechten, Bartflechte, Wunden, Geschwüre, offenes Bein, Ekzeme
- Frostbeulen
- Gerstenkorn, Lidrandentzündung (in Kombination mit Fenchel)
- Schweißfüße (Fußbäder in Kombination mit Salbei und Kamille)
- Lungen- und Bronchialleiden (kräftigt das Lungengewebe durch die Kieselsäure)
- Als Gurgelmittel bei Mandelentzündung, Mund- und Zahnfäule
- Blutungen (zu starke Menstruation, Lungenblutungen, blutende Hämorrhoiden, Nasenbluten), Bluterbrechen
- Stärkung der Fingernägel
- Mineralsalzmangel
- Schwangerschaftsstreifen

### Gegenanzeigen:

Bitte bei Wasseransammlungen, die aus einer eingeschränkten Herz- oder Nierentätigkeit resultieren, nicht innerlich anwenden. Bei länger andauernden Nierenerkrankungen in jedem Fall vor der Einnahme ärztlichen Rat einholen.