

Ackerschachtelhalm

Die Schachtelhalme gehören botanisch zu den Farnen.

Ein Charakteristikum der Schachtelhalme ist die Einlagerung von Silizium (als Ligninersatz) in die Zellwand. Schachtelhalme enthalten bis zu 7 % Kieselsäure.

Diese Kieselsäure-Einlagerungen machen Schachtelhalme zu einem sanften Scheuermittel (Zinnkraut).

Interessant ist die Paläobotanik der Schachtelhalme:

„Die heutigen Schachtelhalme sind die letzten Überlebenden einer ehemals artenreichen Gruppe innerhalb der Gefäßsporenpflanzen (Pteridophyta), der Equisetopsida. Zu diesem Taxon gehörten die Calamiten (Calamitaceae), die durch Fossilien aus dem Perm und Karbon bekannt sind. Sie waren verholzt, erreichten Wuchshöhen von bis zu 30 Metern und 1 Meter Stammdurchmesser und bildeten einen wichtigen Bestandteil der Steinkohlenwälder. Die ersten Schachtelhalme traten im oberen Devon vor etwa 375 Mio. Jahren auf (Pseudobornia bronni). Die Schachtelhalme können deshalb als ‚lebende Fossilien‘ bezeichnet werden.“

Aus Farnen und Schachtelhalmen bildete sich also später die Steinkohle. Die erdgeschichtliche Epoche vor etwa 300 Millionen Jahren, in welcher Farne und Schachtelhalme dominierten, heisst daher Karbonzeit.

Farne und Schachtelhalme waren wichtig bei der Besiedelung des Festlandes durch die Pflanzenwelt.

Vor allem der Acker-Schachtelhalm kommt gerne in Gärten vor und ist dort nur noch schwer zu vertreiben.

Heilwirkung und Verwendung

Durch seinen hohen Gehalt an Kieselsäure ist Ackerschachtelhalm das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, vorbeugend oder heilend das Bindegewebe zu stärken. Wirkt harntreibend und wird zum Beispiel zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten empfohlen. Kaliumsalze, Flavonoide und Saponine erweitern das Wirkungsspektrum.

Degenerative Gelenkerkrankungen, Nierenschwäche, Blasenerkrankungen und chronische Bronchitis sind wichtige Anwendungsgebiete. Wegen seiner entwässernden Wirkung kann er vor allem auch bei älteren Menschen eingesetzt werden, die aufgrund von Herzschwäche an Wassersucht leiden. Im anthroposophischen Heilkonzept spielt die Kieselsäure in der Ernährung von Mensch und Tier als Heilmittel und für die vorbeugende Gesundheitspflege eine

herausragende Rolle. Deshalb ist es sehr zu empfehlen, zweimal pro Jahr eine jeweils sechswöchige blutreinigende und aufbauende Kur durchzuführen.

Anwendung

Die äußere Anwendung des Tees für Umschläge ist zur Blutstillung sowie zur Behandlung von Geschwüren, Ekzemen und schlecht heilenden Wunden zu empfehlen.

Ansonsten kann man die ganze Pflanze essen. Wir stecken sie in den Smoothie mit rein.

Aber Achtung, nur der Ackerschachtelhalm ist essbar. Hier wird der Unterschied erklärt:
<http://golfbaer.gmxhome.de/schachtelhalm.htm>



(Quellen: Wikipedia, Heilkräuter.de)

Wegerich

Es gibt den Spitz- und Breitwegerich. Der Spitzwegerich hat lange schmale Blätter, der Breitwegerich breite. Beide Arten erkennt man an den Adern, die längs mit dem Blatt verlaufen.

Inhaltsstoffe

Spitzwegerich enthält Schleim, Bitterstoffe, Flavonoide, Kieselsäure und andere Mineralstoffe wie das Glykosid Acubin, das eine deutlich antibiotische Wirkung hat.

Heilwirkung und Verwendung

Als Heilmittel sind Spitzwegerichblätter hochwirksam bei Nieren- und Blasenerkrankungen, Bronchitis und andern Erkältungskrankheiten. Wegen seiner antibiotischen Wirkung sind Magen-Darm-Infektionen, vor allem Durchfall und Krämpfe, ein weiterer wichtiger Einsatzbereich.

Bereits in der Antike wurden die Blätter des Wegerichs auf Wunden und entzündete Stellen aufgelegt. Seltener wurde auch die Wegerichwurzel (z.B. bei Menstruationsbeschwerden) angewandt. Die antiken Ärzte Galenos und Dioscurides zählen in ihren Schriften zahlreiche Anwendungsgebiete für den Wegerich auf, v. a. soll er bei allen bösartigen Geschwüren, Flüssen, Fäulnisprozessen, Ruhr, Blutungen angewendet werden. Nach Dioscurides hilft der Wegerich auch Epileptikern und Asthmatikern.

Seinen Saft kann man zum Mildern auf allerlei Stiche auftragen. Die Samen wirken wie Flohsamen und sind verdauungsfördernd. In einem Smoothie gelieren sie.

Die Blätter und Samen (schmecken nussig) sind essbar.

