

Acker-Schachtelhalm / Zinnkraut (Equisetum arvense) - Anwendungen

Verwendeter Teil: Kraut = Herba equiseti

Sitz-Bad: Bei Nierenproblemen bzw. zur Stärkung der Nieren und rheumatischen Beschwerden:

100 g getrocknetes Zinnkraut kalt ansetzen. z.B. in einem Topf oder Wasserkocher (mit Metallkorpus, kein Plastik!) Wenn man z.B. nachmittags oder abends baden möchte, idealerweise morgens als erstes ansetzen, sodass es den Tag über ziehen kann. Dann kurz vor dem Baden bis zum Kochen erhitzen, abseihen und dann dem Badewasser zuführen. (Ansonsten nichts anderes wie Seife oder Badeöl ins Wasser geben!) Dann 20 min. baden. Die Nieren sollten schön mit Wasser bedeckt sein. Also etwa bis zum Bauchnabel oder noch ein Stückchen höher mit Wasser bedeckt. Das Herz muss außerhalb des Wassers bleiben. Und dieses Bad ist auch nicht als Reinigungsbad gedacht. Wenn man sich an diesem Tag sauber machen will, am besten vorher duschen.

Nach dem Bad nicht abtrocknen ! In ein Handtuch oder Bademantel wickeln und noch eine Stunde (auf Bett oder Sofa) nachdünsten lassen. Diese Zeit ist auch gut geeignet um einen Tee zu trinken. Nach dieser Stunde noch eventuell vorhandene Restfeuchte abtrocknen und warm anziehen. Vor allem warme Füße sind wichtig. Diese schon direkt nach dem Bad warm einpacken.

Hinweis:

Zinnkraut-Bäder sind auch bei Hautkrankheiten bzw. Neurodermitis gut geeignet. Sie lindern den Juckreiz und fördern die Regeneration der Haut. Hier kann man auch ein Vollbad nehmen, wenn oberhalb des Bauches/der Nieren betroffene Hautstellen sind. Hier muss man 200 g getrocknetes Zinnkraut oder entsprechend mehr (je nach Wassermenge) nehmen.

Teezubereitung:

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- a) 1 EL getrocknetes Kraut auf 1 Tasse (150-200 ml) Wasser geben, 15 min. kochen und dann 5 bis 15 min. nachziehen lassen, abseihen.
- b) 1 EL getrocknetes Kraut auf 1 Tasse Wasser oder 5 EL auf 1 l Wasser geben und über Nacht kalt ziehen lassen. Am nächsten Tag 15-30 min köcheln und dann abgießen. Wenn man einen Liter im Vorfeld macht, kann man den Tag über mehrere Tassen verteilt trinken. (Trinkmenge ist abhängig von den Beschwerden bzw. der Symptomatik.)

Zinnkraut kann man auch gut mit Brennesselblättern und/oder -wurzeln kombinieren. Hier muss man allerdings mit der Zubereitung etwas aufpassen, da Brennesselblätter nicht kochen dürfen. Entweder komplett getrennt zubereiten und dann hinterher zusammen gießen oder z.B. bei Variante a, wenn das Wasser nicht mehr kocht, die Brennesselblätter hinzugeben (1 TL), zusammen ziehen lassen und am Ende abseihen.

Anmerkungen:

Generell kann man natürlich auch frisches Zinnkraut verwenden. Für Anwendungen wird dann eine größere Menge benötigt, da in der Pflanze noch Wasser enthalten ist. Wer Zinnkraut selbst sammeln möchte, muss sich sicher sein, dass es sich um die richtige Art handelt - vor allem bei innerer Anwendung - da die **anderen Schachtelhalm-Arten als** mehr oder weniger **giftig** gelten ! Man kann auch bei der Ernährung auf nierenstärkende Pflanzen/Gerichte achten. Ideal sind z.B., vor allem im Herbst/Winter, Maronen.

Zinnkraut kann noch für verschiedene andere (Heil-)Anwendungen verwendet werden. (Bei diesem Infoblatt liegt der Fokus auf der Nierenstärkung.)