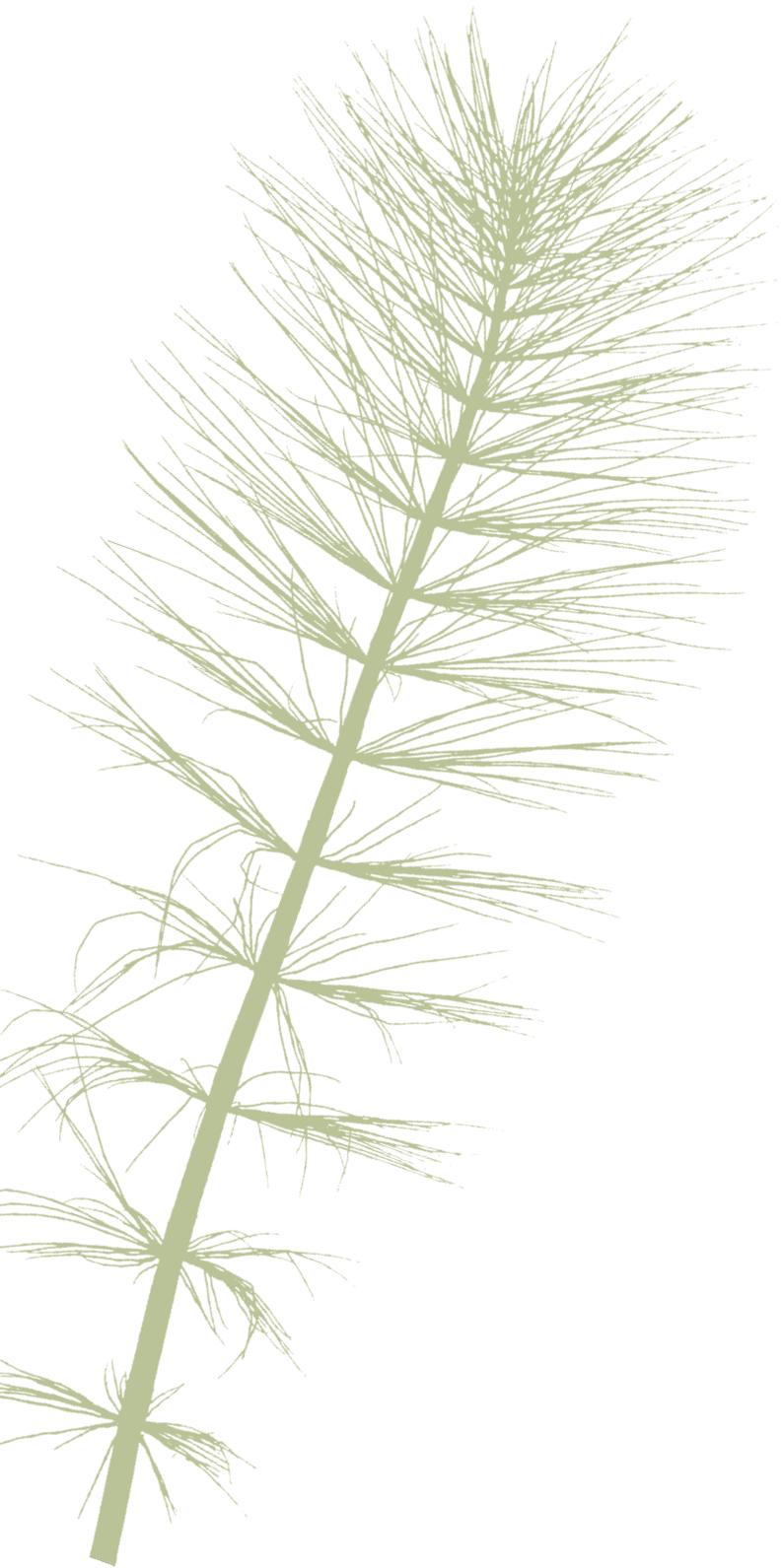


Marianne Ruoff

# Schachtel halm

Drachenmedizin  
aus der Urzeit  
Mit vielen Rezepten  
und Anwendungen

atVERLAG



Marianne Ruoff

# Schachtel halm

Drachenmedizin  
aus der Urzeit  
Mit vielen Rezepten  
und Anwendungen

**at**VERLAG



## INHALT

11	Vorwort
17	<b>Überlebenskünstler aus der Urzeit</b>
19	Eine Zeitreise mit unvorstellbaren Dimensionen
28	Fünfzehn Male Massenaussterben – er überlebt
37	<b>Wiederauferstehung in der Volksmythologie</b>
38	Das Volksmärchen vom Schachtelhalmchen
45	Der Schachtelhalm und das Goldene Zeitalter
51	<b>Urzeit und Zukunft: Schachtelhalme und Silizium</b>
54	Silizium im Körper
56	Takt und Struktur
59	<b>Grün, geschachtelt, gerade: Schachtelhalmmarten erkennen und nutzen</b>
65	Ackerschachtelhalm, <i>Equisetum arvense</i> L.
67	Sumpfschachtelhalm, <i>Equisetum palustre</i> L.
67	»Im Sumpf trägt man hohe Gummistiefel«
71	Ist Sumpfschachtelhalm giftig?
74	Riesenschachtelhalm, <i>Equisetum telmateia</i> Ehrh.
77	Winterschachtelhalm, <i>Equisetum hiemale</i> L.
81	Bunter Schachtelhalm, <i>Equisetum variegatum</i> Schleich.
82	Schlamm- oder Teichschachtelhalm, <i>Equisetum fluviatile</i> L.
84	Waldschachtelhalm, <i>Equisetum sylvaticum</i> L.
86	Praktische Hinweise für die Nutzung der Schachtelhalme
86	Stängelscheiden der verschiedenen Schachtelhalmmarten
86	Wann und wie richtig sammeln?
91	Das Trocknen der Kräuter
91	Pilzbefall bei Schachtelhalmen erkennen
93	Verwechslungsmöglichkeiten
97	Noch ein paar Worte zu Dosierung und Unbedenklichkeit

Die in diesem Buch beschriebenen Anwendungen und Heilwirkungen sind nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Autorin und Verlag übernehmen jedoch keinerlei Haftung für etwaige Nebenwirkungen oder Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben. Es ist in jedem Fall ratsam, vor jeder Heilanwendung eine Fachperson beizuziehen.

© 2019  
AT Verlag, Aarau und München  
Lektorat: Diane Zilliges, Murnau  
Fotos: Marianne Ruoff, sofern nicht anders angegeben  
Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell  
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-999-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

99	<b>Heilwirkungen der Schachtelhalme</b>
101	Inhaltsstoffe des Ackerschachtelhalms
103	Siliziumgehalt in Ackerschachtelhalm-Zubereitungen
104	Heilwirkungen auf den Körper
105	Haut
113	Einschub: Verkohlen als Arzneizubereitungsform
115	Für die Füße
116	Schönes Haar, kräftige Nägel
119	Mund und Rachen
120	Zähne
125	Niere und Blase
131	Magen und Darm
134	Zum Blutstillen
136	Leber und Galle
136	Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
137	Knochen und Muskeln
143	Augen
146	Frauen- und Männerheilkunde
150	Weitere körperliche Heilwirkungen
153	Heilwirkung für die Psyche
154	Chaotische Zustände ordnen
155	Sterbebegleitung
155	Drachenmedizin im Land des Drachens
156	Wirkungen auf das Gehirn
156	Heilwirkung auf Tiere
156	Hunde mit Hauterkrankungen
157	Tierseuche Surra
157	Medizin für Pferde
159	<b>Der Schachtelhalm in der Kosmetik</b>
160	Wohltuend für Haut und Bindegewebe
163	Erfrischende Schachtelhalm-Deovariationen

171	<b>Küchenrezepte süß und salzig</b>
172	Erfrischende Grüngetränke heiß und kalt
178	Weitere gesunde Köstlichkeiten
186	Essbare Sporenkolben
188	Essbare junge grüne Triebspitzen
190	Essbare Wurzelknollen
193	Allgemeines zum Verzehr von Schachtelhalmen
195	<b>Schachtelhalme im Haushalt</b>
196	Nützliche Helfer im Haus
199	Schachtelhalm für den Garten
200	Weitere Möglichkeiten der Nutzung
205	<b>Drachenmedizin aus der Urzeit</b>
211	Literaturverzeichnis
213	Anmerkungen
219	Dank
220	Die Autorin
221	Stichwortverzeichnis





## VORWORT

*»Es rauscht in den Schachtelhalmen,  
verdächtig leuchtet das Meer.  
Da schwimmt mit Tränen im Auge  
Ein Ichthyosaurus daher.«*

Joseph Victor von Scheffel (1854)

Es sind schon einige Jahrzehnte her, da zogen wir auf einen abgelegenen alten Hof im Allgäu. Eine Priorität war es, die mit zähen Wildkräutern und Brennnesseln überwucherte Wildnis urbar zu machen und einen Selbstversorgergarten anzulegen. Das wilde Gestrüpp samt Wurzeln wurde zum Kompost aufgehäuft. Mit genügend Masse erhitzt sich ein solcher Komposthaufen, sodass sämtliche Wurzelsprossen und Samen absterben und schließlich zu gutem Dünger verrotten. Über die Handvoll Ackerschachtelhalm-Rhizome, die ich mit in den Haufen warf, machte ich mir keine Gedanken – die Hitze, die zersetzenden Pilze und Kompostbakterien würden sie, wie das andere Pflanzenmaterial, verdauen. Im nächsten Jahr brachte ich den Kompost auf den Acker. Bald merkte ich, dass plötzlich hier und da frisch und munter Schachtelhalmplänzchen hervorsprossen. Es war, als sagten sie mir: »Deine lächerliche Kompostierung kann mir nichts antun. Mich gibt es schon seit über vierhundert Millionen Jahren; ich habe alle Klimaextreme überlebt. Ich war schon da, als deine Vorfahren als primitive Lurche aus den Ursümpfen krochen. Und nun wirst du mich nicht wieder los, denn meine Speicherknollen befinden sich anderthalb Meter unter der Erdoberfläche. Die kann man zwar gut essen, aber da müsstest du fleißig schaufeln ...«

Ich kenne Gärtner und Bauern, die die Wuchsfreudigkeit dieses Urzeitgewächses fast in den Wahnsinn treibt. Die Rhizome sind schwarz, oft sieht man sie beim Umgraben oder Pflügen nicht, und jedes Wurzelstückchen wird, ähnlich wie die Queckenwurzel, zu einer neuen Pflanze. Und da die Pflanze so tief wurzelt, helfen auch keine Herbizide.

Mich konnte der Schachtelhalm jedoch nicht ärgern. Er war nämlich, wie es die Indianer sagen würden, einer meiner »pflanzlichen Verbündeten«. Ich kann mir auch kein Frühjahr vorstellen, ohne dass ich die saftigen, blass beige-braunen, chlorophylllosen Sporentriebe sammle und sie in ein köstliches Rührei oder Pfannengericht schnipsle. Schon die Römer schätzten dieses Wildgemüse. Die Triebe sind ein Gruß des Frühlings; sie erscheinen vor den grünen Wedeln.

So richtig kennen lernte ich den Schachtelhalm in dem zwei Hektar großen biodynamischen Gemüsegarten in der Schweiz, wo ich Gärtner war. Der Gärtnermeister, Manfred Stauffer, weichte ganze Schubkarren voll Schachtelhalmwedeln in Tonnen mit Regenwasser ein und ließ sie zu Jauche vergären. Diese Jauche stärkt in verdünnter Form die Widerstandskraft der Pflanzen, vor allem gegen Pilzerkrankungen. Auf der Oberfläche der Jauche bildete sich eine grobe, kristalline, kieselhaltige Schicht. »Zinnkraut steckt voller Kieselsäure, Silizium«, dozierte der Gärtnermeister, »wenn man die Pflanze verascht, bestehen bis zu siebzig Prozent der Rückstände aus reinem Silizium. Kiesel vermittelt Lichtkräfte; dank der Kieselsäure können die Lichtkräfte tiefer in die Pflanzenphysiologie eingreifen. Parasiten und Pilze mögen kein Sonnenlicht, daher kann der Schachtelhalm diese vertreiben.« Bei Stängel- oder Wurzelhalsfäule der jungen Keimlinge im Saatbeet, besprühte Stauffer die Pflänzchen mit einer Schachtelhalmbekochung, der er kurz nach dem Kochen noch eine Handvoll Kamillenblüten hinzugab. Das wirkte sofort.

Ein anderes Mal erklärte der Gärtnermeister: »Der Schachtelhalm ist eine Saturnpflanze. Saturn ist der äußerste, am weitesten entfernte sichtbare Wandelstern; er ist das Tor zum Fixsternhimmel. Er vermittelt die archetypischen Kräfte des Himmels. Dabei hilft ihm die Strahlkraft des Siliziums. Der entfernteste Planet des sichtbaren Makrokosmos wirkt in die tiefsten Schichten des Mikrokosmos – des Menschen – hinein, bis in die Knochen. Saturnpflanzen, wie auch der Beinwell oder der Vogelknöterich, sind Kieselpflanzen. Deswegen ist eine Abkochung von Schachtelhalm einer der besten Knochenheiler!«

Was der Gärtnermeister da erzählte, kam mir eher mystisch oder esoterisch vor. Aber eigentlich beruhten seine Aussagen auf den astrologisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen der Gelehrten der Renaissance. Diese hatten ein schlüssiges, phänomenologisches Erklärungsmodell, das sich auf die planetarischen Einflüsse und deren Signaturen bei den Pflanzen bezog. Mit diesem System konnten die damaligen Ärzte, Apotheker und Gärtner gut arbeiten.

Was die Knochenheilskraft des Ackerschachtelhalms betrifft, habe ich im Laufe der Jahre viel Erfahrung sammeln können. Ohne Zweifel unterstützt die innerlich eingenommene *Equisetum*-Abkochung bei der Granulation und Wiederkalzifizierung gebrochener Knochen. Das wurde auch in klinischen Versuchen mit Ratten bestätigt.

Als meine Mutter, die in Illinois lebt, sechsundachtzig Jahre alt war, rief sie mich an und sagte, sie wäre hingefallen, hätte sich Speiche und Elle des Unterarms gebrochen und trage nun einen Gipsverband. Ob es da irgendein Kraut gebe, das die Heilung unterstützen könne? Da es in den USA praktisch unmöglich ist, Heilkräuter zu bekommen, schickte ich ihr eine Apothekerpäckung *Equisetum*. Sie trank fleißig jeden Tag das Schachtelhalm-Dekokt, und als der Arzt den Gips abnahm und sie untersuchte, sagte er der alten Dame: »Das ist ja erstaunlich, wie gut und schnell die Fraktur verheilt ist – wie bei einem jungen Menschen!« Was sie dem Arzt nicht sagte, war, dass ihr der Schachtelhalm dabei geholfen hatte, denn Heilkräuter gelten in Amerika allgemein als entweder unwirksam oder gefährlich und giftig.

Auch bei Schleimbeutelentzündung kann Schachtelhalm helfen. Als wir im trüben, feuchtkalten Spätherbst auf unseren abgelegenen Berg zogen, war es absolut notwendig, für den Winter Holz zu sägen. Eine Motorsäge konnte ich mir damals nicht leisten, also arbeitete ich wie ein Wahnsinniger mit einer Schwedensäge und Axt. Nach einiger Zeit schwellen die Ellbogen schmerzhaft an, dann auch die Unterarme, und die Finger sahen aus wie Bockwürste. Aus war es mit Arbeiten. An einem der folgenden Tage wanderten wir ins Tal hinab, um bei einem Bauern etwas Milch für unser Kleinkind zu holen. Als mich die Bäuerin sah, rief sie aus: »Das isch Schleimbeutelentzündung, das hett mei Mann au g'hett. Er hat sogar im Krankenhaus dafür operiert werden müssen!« Nun hatte ich wenigstens einen Namen für das Leiden, war aber sonst nicht klüger. Was sollte ich tun? Als Erstes betet man, hofft auf Hilfe aus der geistigen Welt und dass einem die richtigen Eingebungen kommen. Heilkräuter hatten wir noch keine sammeln können, aber wir hatten einen Sack voll getrockneten Schachtelhalm. Wir machten heiße Umschläge mit dem Kraut, und nach einigen Tagen war die Schwellung weg und die Ellbogen wieder in Ordnung. Was ich damals noch nicht wusste, war, dass man bei Schleimbeutelentzündung üblicherweise Kaltpackungen zur Linderung anwendet.

In der Antike, etwa bei Dioskurides, dem Arzt und Kräuterkundigen des 1. Jahrhunderts, galt *Equisetum* vor allem als blutstillendes Mittel. Dass da etwas dran ist, habe ich öfter bei Schnittwunden erfahren, etwa als mich beim Sägen ein gezackter Fichtenast erwischte und mir einen Hautlappen vom Finger riss. Schachtelhalmabsud stillte die Blutung, und Schafgarbe und Spitzwegerich ließen die Wunde verheilen, ohne dass ich sie nähen lassen musste. Der Universalgelehrte Albertus Magnus erwähnt übrigens ebenfalls die blutstillende Wirkung des *cauda equi* (Pferdeschweif).

Auch als Milzmittel verwendete man das Kraut, da die Milz in der astrologischen Kräutermedizin dem Saturn zugeordnet ist. Der Gallier Marcellus Empiricus (4. Jh.), der ein Werk über die keltische Volksheilkunde hinterließ, nennt die *herba hippuris* (*Equisetum*) als Mittel für Milzkrankte. Später ging das Wissen um diese Pflanze allmählich verloren. Für Hildegard von Bingen ist der *Katzenzägel* – so nennt sie den Schachtelhalm – kaum noch der Rede wert: »Er entsteht aus den schlechten Säften der Erde und vermittelt dem Menschen, der ihn isst, keine Kraft. Doch wenn ihn jemand auf solche Weise zubereitet, dass Fliegen von ihm kosten, dann tötet er sie mit seiner Schlawheit und seinen üblen Säften.«

Es war Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp, der diese alte Heilpflanze der Vergessenheit entriss. Er benutzte die Abkochung als Hilfsmittel bei der gefürchteten Lungenschwindsucht (Tuberkulose), an der er als Student selbst gelitten hatte. Die Kieselsäure hilft die Tuberkulose-Herde abzukapseln. Bei Gicht und Rheuma, setzte Kneipp den Zinnkraut-Tee – den Aufguss, nicht die Abkochung (Dekokt)! – als Mittel zur entschlackenden Durchspülung ein.

Auch für offene Beine und bei Krebsigen Geschwüren soll, nach Kräuterpfarrer Kneipp, die Schachtelhalmabkochung helfen. Da könnte etwas dran sein. Sonnenlicht ist, wie der Physiker Hans-Peter Dürr zeigte, »die ordnende Kraft in lebenden Organismen«. Eine Funktion des Siliziums ist es, den Zellen Lichtenergie zu vermitteln; Lichtenergie wurde messbar gemacht durch die Photonen-Forschung des Physikers Fritz-Albert Popp. Im Vergleich zu gesunden Zellen enthalten Krebszellen wenig Silizium und wenig Lichtenergie (Photonen).

Neuere Studien zeigen, dass der harntreibende Schachtelhalm-Tee auch Aluminium aus dem Körper ausleiten kann. Das Leichtmetall wird normalerweise problemlos ausgeschieden, aber es ist häufig in Deodorantien, im Koch-

geschirr, in Alufolie und – falls die sogenannten Verschwörungstheoretiker recht haben – in den Kondensstreifen (Chemtrails) von Flugzeugen enthalten. Aluminium in Nanodosierung kann Gedächtnis- und Sprachstörungen hervorrufen und könnte möglicherweise ein Faktor bei der Alzheimer-Demenz sein.

Nun will ich aber nicht weiter über die Heilkraft des Schachtelhalmes sprechen, denn das tut die Autorin, die Ärztin Marianne Ruoff, eine kompetente und erfahrende Phytotherapeutin, in diesem Werk ausführlich für uns.

Ich bin sehr froh, dass sich Marianne Ruoff des Schachtelhalmes angenommen hat, denn diese Pflanze ist ein wahrer Gigant, was seine Heilkraft betrifft. In Mitteleuropa verwendet man vor allem den Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) als Heilmittel, alle anderen Schachtelhalmarten gelten als giftig. Zwar wusste ich aus der Literatur, dass die Indianer und Sibirier häufig auch den Winterschachtelhalm und andere *Equisetum*-Arten als Heilpflanze benutzten, aber was die Praxis betraf, hatte ich meine Vorbehalte. Diese Bedenken hat Marianne Ruoff mit ihrer gut recherchierten ausführlichen Arbeit zerstreuen können. Überhaupt hat sie mir diesen »pflanzlichen Verbündeten« in diesem Buch noch näher bringen können.

Wolf-Dieter Storl, Ethnobotaniker



Sechs verschiedene Schachtelhalmmarten. Von links nach rechts: Riesenschachtelhalm (*Equisetum telmateia* Ehrh.), Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense* L.), Sumpfschachtelhalm (*Equisetum palustre* L.), Waldschachtelhalm (*Equisetum sylvaticum* L.), Bunter Schachtelhalm (*Equisetum variegatum* Schleich.), Winterschachtelhalm (*Equisetum hiemale* L.). Man erkennt den elfenbeinfarbenen Stängel des Riesenschachtelhalmes ganz links, die Ähnlichkeit des Acker- zum Sumpfschachtelhalm, den feinen hellgrünen (noch jungen) Waldschachtelhalm mit den nach unten gebogenen Seitenästen und die zwei unverzweigten Arten, der haarfeine und kleine Bunte Schachtelhalm (mit einem Moosklümpchen unten dran) und ganz rechts der dickere, unverzweigte, schön quer gestreifte Winterschachtelhalm mit einem Sporenkolben.



Trocken gerösteter Winterschachtelhalm.

Ackerschachtelhalm-Aschepaste (links) und Ackerschachtelhalm-Creme mit Kokosfett (rechts).

Aus der Asche der verschiedenen Schachtelhalmmarten wurde auch bei mehreren nordamerikanischen Indianerstämmen mit Wasser oder Fett eine Paste gemacht, die auf Verbrennungen oder Hautwunden aufgetragen wurde.

#### **Paste aus Schachtelhalmmasche**

Benötigt werden 8 gehäufte Esslöffel klein geschnittener getrockneter Ackerschachtelhalm und 4 Teelöffel Öl, zum Beispiel Olivenöl oder Sonnenblumenöl. Den Ackerschachtelhalm in der trockenen Pfanne unter Wenden erhitzen, bis die Außenseite des Krautes dunkelbraun bis schwarz ist, innen darf er noch hell oder grün sein. Durch dieses Rösten wird das Kraut nicht nur verkohlt, sondern auch desinfiziert. Das dauert etwa 5 bis 8 Minuten. Dann abkühlen lassen und zu feinem Pulver zermörsern oder mahlen. In dieses Pulver rührt man etwa 4 Teelöffel Speiseöl ein, bis eine streichfähige kohlschwarze Paste entsteht. Wenn das Öl vor dem Einrühren erhitzt wurde und die verwendeten Gefäße steril sind, zum Beispiel durch Auskochen, ist auch die Paste steril und noch besser für offene Wunden geeignet. Allerdings ist sie in dieser Form nicht so lange haltbar.

#### **Für die Füße**

Die adstringierenden, erfrischenden und trocknenden Eigenschaften von Schachtelhalm eignen sich wunderbar für die Füße. Dies spiegelt sich in ihrer volksheilkundlichen Verwendung bei Fußschweiß, wofür es mehrere Anwendungsmöglichkeiten gibt. Am praktischsten ist wohl das Fußdespray, das sehr einfach selbst herzustellen ist. Außerdem kann man bei stärkerem Fußschweiß und bei wunden Füßen Fußbäder und Kräuterpackungen kombinieren.

#### **Fußbad bei wunden Füßen**

1 Handvoll frisches oder getrocknetes Schachtelhalmkraut mit gut 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen. Abgießen und in eine Fußbadewanne mit so viel zusätzlichem heißem Wasser geben, dass die Füße gut bedeckt sind, etwa 10 Minuten darin baden. Man kann die Kräuter auch mit ins Bad geben.

löst sich noch mehr Kieselsäure heraus. Abkochungen haben bereits stärkere Heilwirkungen, daher sollten die im Kapitel zu gesundheitlichen Wirkungen beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

### Mineralbooster-Smoothies

Wenn man seine Smoothies mit Mineralien anreichern möchte, ist Schachtelhalm ideal dazu. Er bringt eine Frischezutat mit grüner Farbe hinzu, die im Gegensatz zu Algen nicht nach Fisch schmeckt, denn er ist geschmacklich so neutral, dass er quasi mit allem kombiniert werden kann, süß und salzig. Und dabei kann er sich in Bezug auf den Mineraliengehalt durchaus mit den Algen messen.

Wenn man in der kalten Jahreszeit nicht auf ihn verzichten möchte, kann das im Folgenden beschriebene Schachtelhalmpulver zu den Smoothies gemixt werden – mit einer Menge von 1 bis 2 Teelöffeln pro Glas. Frischer Schachtelhalm kann mit 2 Esslöffeln klein geschnittenem Kraut pro Glas Smoothie dosiert werden.

## WEITERE GESUNDE KÖSTLICHKEITEN

### Schachtelhalmpulver: Vielseitig einsetzbare mineralienreiche Nahrungsergänzung

Man kann aus allen essbaren Schachtelhalmarten (mit Ausnahme wiederum des Sumpfschachtelhalms), nachdem sie gut getrocknet wurden, ein Pulver herstellen – wie oben beim Matcha-Tee beschrieben: einfach im Mörser oder in der elektrischen Kaffeemühle bzw. im Blitzhacker (Cutter) zu sehr feinem Pulver mahlen. Schachtelhalmpulver gibt es auch in gut sortierten Kräuterapotheken zu kaufen. Getrockneter Schachtelhalm kann die grüne Farbe mit der Zeit verlieren, daher sollte er nicht zu lange und unbedingt im Dunkeln gelagert werden, sonst verfärbt er sich bräunlich.

Wer mit Schachtelhalm in der Küche experimentieren möchte, hat damit ein mineralienreiches grünes Pulver zur Hand, das sich vielseitig einsetzen lässt. Hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Traditionell wird das Pulver im



Pulverisierter getrockneter Schachtelhalm, von links nach rechts: Riesen-, Winter-, Acker- und Waldschachtelhalm.



Schachtelhalm-Latte (links) und Pfannkuchen mit Schachtelhalmpulver (rechts).