

Schachtelhalm, das lebende Fossil für starkes Bindegewebe in den Wechseljahren

von Verena Stalder-Müller, einfachvera / knospenkraft_frauenimwandel

Er wächst am Wegrand, auf Wiesen, am Waldrand, zwischen Äckern, und sieht aus wie ein kleiner grüner Besen: der Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*). Unscheinbar und doch eine der ältesten Heilpflanzen der Welt. Seit über 400 Millionen Jahren wächst der Schachtelhalm auf unserer Erde, lange bevor es Dinosaurier gab. Und er hat bis heute seine Kraft nicht verloren.

Für Frauen halte ich ihn für eine der wertvollsten Pflanzen überhaupt. Warum? Weil er genau dort ansetzt, wo die Wechseljahre uns am meisten fordern: am Bindegewebe.

Was in den Wechseljahren mit unserem Bindegewebe passiert

Östrogen ist weit mehr als ein Fruchtbarkeitshormon. Es hält unser gesamtes Bindegewebe jung, straff und belastbar. Östrogen stimuliert direkt die sogenannten Fibroblasten, also jene Zellen, die in Haut und Bindegewebe für die Kollagenproduktion zuständig sind. Sinkt der Östrogenspiegel in den Wechseljahren, verlangsamt sich die Kollagenproduktion spürbar.

Wissenschaftliche Studien zeigen: **In den ersten fünf Jahren nach der letzten Regelblutung können Frauen bis zu 30 % ihres Hautkollagens verlieren.** Das ist keine Kosmetikfrage, das betrifft den ganzen Körper! Weniger Kollagen bedeutet **weniger Festigkeit in Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen.**

Was das im Alltag heisst:

- Der **Beckenboden** verliert an Spannkraft, was zu Blasenschwäche, Senkungsgefühl oder Schmerzen führen kann
- **Gelenke** werden steifer, schmerzhafter, die Beweglichkeit wird eingeschränkt
- Die **Knochendichte** nimmt ab (Thema Osteoporose!), das Sturzrisiko steigt
- **Gangunsicherheit** kann entstehen, weil Muskeln und Bänder an Stabilität verlieren

Das sind keine Schicksalsschläge, die man einfach hinnehmen muss. Mit dem richtigen Wissen und den richtigen Pflanzen kann man aktiv dagegen steuern.

Es braucht kein Kollagenpulver aus irgendwelchen Schlachtabfällen, das teuer verkauft und in den Sozialen Medien im Moment so gehypt wird. Mir wird schon übel, wenn ich die Brühe im Glas sehe.

Kieselsäure → der Wirkstoff, der das Bindegewebe zusammenhält

Silizium, in der Pflanzenwelt vor allem als Kieselsäure vorhanden, ist als Spurenelement am Aufbau von Haut, Haaren, Nägeln, Sehnen, Knorpeln und Knochen beteiligt. Silizium regt die Bildung von Kollagen und Elastin an, also genau jener Bindegewebsfasern, die unserem Gewebe seine Widerstandsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft geben.

Und welche Pflanze enthält besonders viel davon? Richtig, der Schachtelhalm. Er ist so reich an Kieselsäure, dass man ihn früher sogar zum Polieren von Zinngeschirr verwendet hat. Daher auch sein volkstümlicher Name «Zinnkraut».

Besonders interessant für **Frauen mit Beckenbodenbeschwerden**:

Schachtelhalm hat im Harnwegsbereich eine adstringierende Wirkung, das heisst, er zieht das Gewebe zusammen und verdichtet es. Genau dort, wo viele Frauen im fortschreitenden Alter Unterstützung brauchen.

Erst sicher erkennen, dann sammeln: Ackerschachtelhalm versus Sumpfschachtelhalm

Wer Schachtelhalm selbst sammeln möchte, braucht unbedingt ein sicheres Auge. Denn es gibt eine gefährliche Verwechslungsmöglichkeit: den **Sumpfschachtelhalm** (*Equisetum palustre*), der giftig ist.

Hier die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale:

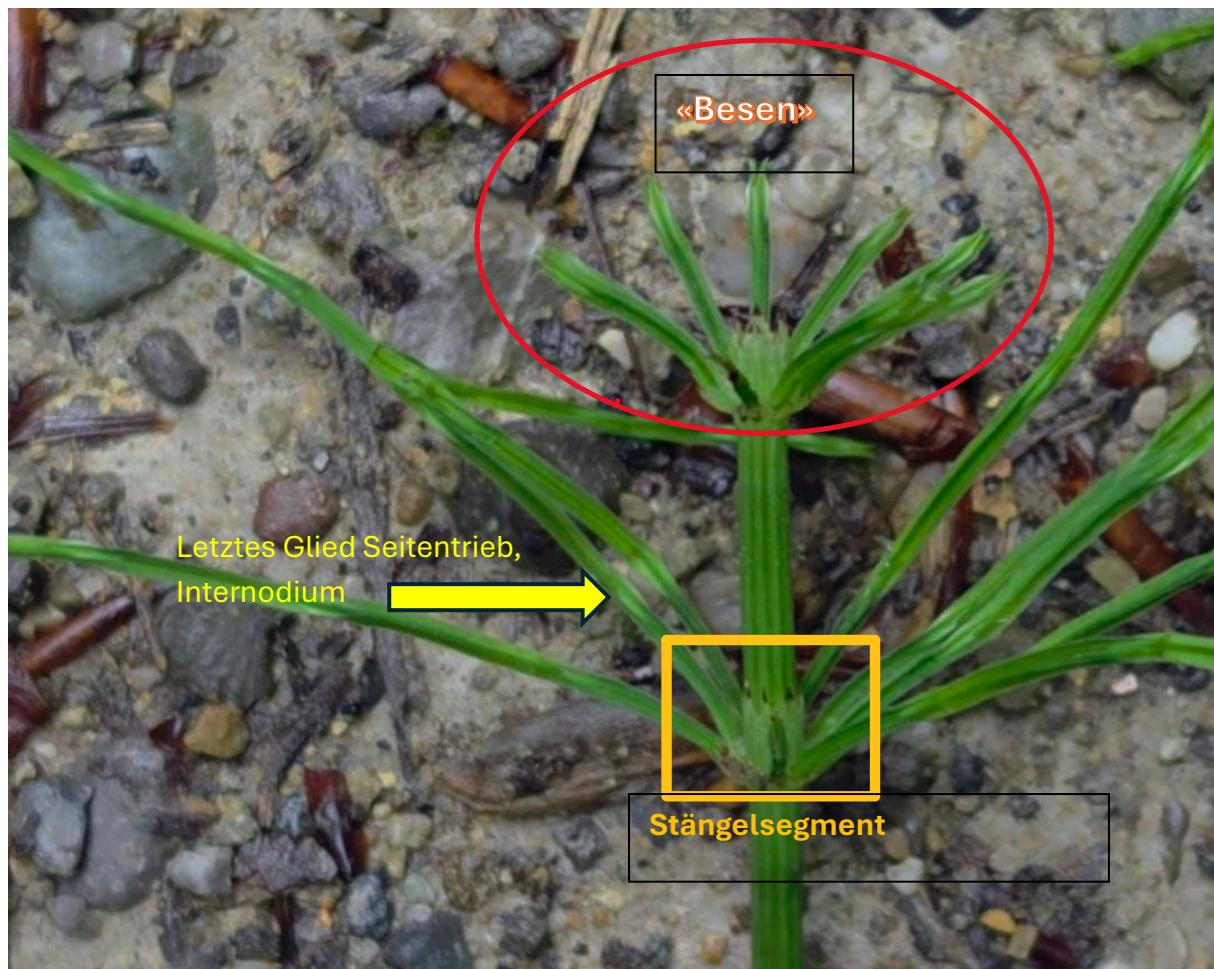
Standort (Achtung! Er ist nicht immer aussagekräftig!)

Der **Ackerschachtelhalm** wächst meist auf Äckern, Wiesen, Wegrändern und in Gärten, an eher trockenen

Der **Sumpfschachtelhalm** bevorzugt eher nasse, sumpfige Standorte bis leicht feuchten Standorten und sonnigen Lagen. direkt an Gewässerrändern, in Mooren, in Wäldern und Senken.

Trotzdem können beide Arten gelegentlich in der Nähe voneinander vorkommen und manchmal wachsen beide Arten sogar gleich nebeneinander.

Der «Besen-Test»



Das einfachste Erkennungsmerkmal:

Man teilt den Stängel bei einem Stängelsegment und reisst die Seitentriebe oberhalb des ersten Gliedes ab. Beim **Ackerschachtelhalm** entsteht eine Form, die an einen kleinen **Besen** erinnert. Das letzte Glied der Seitentriebe ist länger, als das Stängelsegment.

Der **Sumpfschachtelhalm** ist viel massiver gebaut und hat am Stängel bei der Unterteilung in Segmente braune Ringe mit kleinen Borsten, die zum Himmel zeigen. Teilt man den Schachtelhalmstängel an einem Segment und reisst man dann die Seitentriebe am untersten Glied ab, sind die übriggebliebenen Seitentriebe kürzer oder gleich lang, wie das Stielsegment.

Das erste Internodium

Wer es genau nehmen möchte:

Beim **Ackerschachtelhalm** ist das unterste Glied (Internodium) der Seitentriebe **länger als** die dazugehörige Stängelscheide.

Beim **Sumpfschachtelhalm** ist es kürzer oder gleich lang.

Sporen und Grüntriebe gleichzeitig?

Ackerschachtelhalm bildet Sporentriebe und grüne Triebe **nie gleichzeitig**, sondern immer nacheinander.

Wenn du eine Pflanze siehst, die beides gleichzeitig zeigt, ist es eine andere Art der Gattung der Schachtelhalme.

Mein Rat: Im Zweifel die Pflanze stehenlassen. Wer sicher gehen will, kauft getrocknetes Schachtelhalmkraut in der Apotheke oder Drogerie oder zieht eigene Pflanzen im Garten. Dort weiss man genau, was man hat.

Sammelzeit: Die grünen, sterilen Triebe werden von Mai bis in den Sommer gesammelt. Je später im Jahr, desto mehr verholzen die Stängel und die Qualität nimmt ab.

ACHTUNG! → Tierhalter Vorsicht! Für Kühe und Pferde kann der Sumpfschachtelhalm tödlich sein, auch im getrockneten Zustand!! Bitte vor dem Heuschnitt die Weiden absuchen und den Schachtelhalm entfernen.

Die Giftigkeit des Sumpfschachtelhalmes beruht auf zwei Mechanismen:

Thiaminase → zerstört Vitamin B1 → neurologische Störungen, vor allem bei Pferden

Palustrin/Palustridin → zelltoxisch → Lähmungen, Milchleistungsabfall bei Kühen

Interessant ist, dass die genaue toxikologische Schwelle wissenschaftlich noch nicht abschliessend geklärt ist. Es gibt Versuche, bei denen selbst hohe Mengen keine Vergiftung ausgelöst haben. Dennoch ist die traditionelle Vorsicht gut begründet. In der Landwirtschaft ist der Sumpfschachtelhalm als «Meuchelmörder der Weide» bekannt – und das nicht ohne Grund. Als Kind wurde mir eingebleut, dass Schachtelhalm giftig sei und wir mussten bei gewissen Wiesen immer vor dem Schnitt alle Schachtelhalme entfernen.

Das Verwechslungsrisiko betrifft also nicht nur den Menschen, sondern hat historisch auch in der Tierhaltung grosse Bedeutung.

Schachtelhalm anwenden. Die Kieselsäure wirklich ins Gewebe bringen.

Als Tee, ja aber bitte richtig!

Ein kurzer Teeaufguss reicht nicht!

Um einen nennenswerten Anteil der Kieselsäure aus dem Schachtelhalm herauszulösen, muss der Tee **2 Stunden leicht köcheln**. Anschliessend lässt man den Sud über Nacht ziehen und presst ihn gut aus. Wer mag kann den Schachtelhalmtee danach nochmals leicht erwärmen. Nur so wird ein wesentlicher Teil der Kieselsäure im Wasser gelöst und für den Körper aufnehmbar.

Empfohlene Menge: 3–5 g getrocknetes Kraut auf 150–200 ml Wasser, täglich 2–3 Tassen. Maximal 3 Wochen in Folge, danach ist eine Pause von 1 Woche angesagt.

Spagyrische Zubereitung

Wer mit der Heilkraft von Pflanzen auf einer subtileren, ganzheitlicheren Ebene arbeiten möchte, findet Schachtelhalm auch in **spagyrischer Form**, zum Beispiel als Equisetum arvense / Equis von Heidak oder Essenz Nr. 32 (Equisetum arvense) nach Zimpel, die in Apotheken oder gut sortierten Drogerien erhältlich sind

Bei der Spagyrik wird die Pflanze durch Hefegärung aufgeschlossen, destilliert und anschliessend verascht. Die Asche, in der alle Mineralstoffe und Spurenelemente konzentriert vorliegen, wird zum Destillat dazugegeben. Was entsteht, ist ein Präparat, das sowohl die flüchtigen Wirkstoffe, als auch die mineralischen Bestandteile der Pflanze vereint. Angewendet werden die Präparate meist in Tropfenform. Anwenden, wie vom Hersteller empfohlen.

Equisetum arvense stärkt das Bindegewebe und kann daher bei allen Folgen dieser Gewebeschwäche eingesetzt werden, z.B. bei Venenstauungen durch Krampfadern, bei Hämorrhoiden, Organsenkungen, schwacher Hautstruktur oder Leistenbrüchen. Zudem eignet sich die Essenz zur Kräftigung eines geschwächten Lungengewebes bei chronischen Lungenleiden mit Neigung zu Atemnot. Ähnliches gilt für die Wirbelsäule, wo die Essenz eine strukturierende Formkraft vermittelt, was bei chronischen Rückenleiden notwendig ist. Den wundheilenden Effekt, der Equisetum arvense (Ackerschachtelhalm) zusätzlich auszeichnet, macht man sich in der Therapie von chronischen Wunden und Geschwüren zunutze. (Quelle: <https://heidak.ch/storage/app/uploads/public/684/2bb/404/6842bb404063e750492623.pdf>)

Hinweis: Spagyrische Präparate sind traditionelle Arzneimittel. Die Wirkungsweise wird traditionell und erfahrungsheilkundlich begründet; klinische Studien fehlen bisher weitgehend.

Schüssler Salz Nr. 11 – Silicea

Im System der Schüssler-Salze steht **Nr. 11 Silicea** (Kieselsäure) für die Festigung von Bindegewebe, Knochen, Haaren und Nägeln. Es wird klassisch bei Bindegewebsschwäche, mangelnder Elastizität und zur Unterstützung der Ausleitung eingesetzt. Silicea D12 als Tablette zum Lutschen, täglich, über mehrere Wochen, ist eine sanfte, ergänzende Möglichkeit, den Siliziumhaushalt zu unterstützen.

Die Frage der Bioverfügbarkeit

Nicht alle Siliziumformen sind gleich gut verwertbar. Pflanzliche Extrakte, aus Schachtelhalm, Brennnessel oder Bambus, bieten den Vorteil, dass die Kieselsäure bereits in einer organischen, vom Körper leichter aufnehmbaren Form vorliegt.

Für den Hausgebrauch gilt: **Aufgeschlossen (= lange gekocht, ausgezogen) ist besser als kurz überbrüht.** Wer auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreift, wählt am besten ein Präparat mit Schachtelhalm- oder Brennessel-extrakt in Flüssigform. Hier gibt es von CERES die Equisetum arvense Urtinktur, die ich empfehlen kann. Oder weicht auf die Schüsslersalze aus.

Äusserlich angewendete Schachtelhalmzubereitungen regen den Hautstoffwechsel an und wirken festigend, stärkend und reinigend auf das Bindegewebe. Dies ist bei schlaffem Gewebe, schlecht durchbluteter, unreiner Haut, brüchigen Haaren oder Nägeln besonders wichtig. Schachtelhalm-bäder leisten gute Dienste bei Durchblutungsstörungen und schlecht heilenden Wunden.

Fazit: eine Pflanze, die versteht, was Frauen 50+ brauchen

Der Ackerschachtelhalm ist keine modische Wellness-Pflanze. Er ist eine bewährte, traditionell anerkannte Heilpflanze, deren Hauptwirkstoff, die Kieselsäure, genau dort greift, wo Frauen in den Wechseljahren Unterstützung brauchen

→ im Bindegewebe

→ im Beckenboden

→ in den Knochen

Kombiniert mit gezieltem Beckenboden-, etwas Ausdauer- und Balance-Training und zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung kann Schachtelhalm ein wertvoller täglicher Begleiter werden. Bodenständig, günstig und direkt vor unserer Haustüre.

Verena Stalder-Müller ist Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und Wechseljahrsbegleiterin. Sie begleitet Menschen mit pflanzlichem Wissen, Naturheilkunde und einem ganzheitlichen Blick auf die zweite Lebenshälfte.

Hinweis: Dieser Artikel dient der Information und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine Fachperson.