

# Equisetum arvense Ø

## Schachtelhalm-Urtinktur



### Ackerschachtelhalm

*Equisetum arvense*  
frische sterile, oberirdische  
Pflanzenteile  
Schachtelhalmgewächse  
Equisetaceae

### Wesen der Pflanze

*Gliederung, Strukturierung, Klarheit der Gedanken*

Das Wesen des Schachtelhalmes ist gekennzeichnet durch die Beschränkung auf das absolut Notwendige, auf das Gerüst, auf die Struktur. Die Pflanze zeigt keine Formen, die in die Fülle gehen. Sie ist sehr reich an strukturierenden Mineralstoffen, insbesondere an Kieselsäure in kristalliner Gestalt. Sie ist gewissermaßen Pflanze gewordenen Mineral.

Im Schachtelhalm sind diejenigen Kräfte verkörpert, die für eine klare Gliederung und Strukturierung des Denkens und der Formbildungsprozesse erforderlich sind. Demzufolge ist der Schachtelhalm bei all jenen Zuständen angezeigt, in denen die Fähigkeit zur Struktur- oder Formbildung geschwächt ist. Dies äußert sich zum Beispiel in unklarem Denken oder in einem Man-



gel an Ordnungssinn und Organisationstalent. Der Mangel kann sich aber ebenso im Gegenteil äußern, in der Abhängigkeit von starren Strukturen, Normen und Ordnungen.

Hervorzuheben ist auch die stärkende Wirkung des Schachtelhalmes auf das Bindegewebe und das Skelett (insbesondere die Wirbelsäule), also auf diejenigen Systeme, die unseren Körper strukturieren.

### Anwendungsgebiete

Stauungsödem, verletzungsbedingtes Ödem, Durchspülung bei Harnwegsinfekten (auf reichliche Flüssigkeitszufuhr achten!), Nierengriß, Bindegewebschwäche, Ausleitung und Entgiftung bei chronischen Erkrankungen, Osteoporose (Prophylaxe und Begleitung), zur Unterstützung bei Skoliose, Hauterkrankungen

### Gegenanzeige

Ödeme infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit

### Inhaltsstoffe

Kieselsäure, Flavonoide

### Wirkungen

Harntreibend, antiödematisch, wundheilend, bindegewebsfestigend, hautstoffwechselanregend

### Dosierung

1–3-mal täglich 2–5 Tropfen in einem halben Glas Wasser einnehmen.

Zur *Osteoporoseprophylaxe* kann die Urtinktur einem Schachtelhalmtee zugesetzt werden.

*Dauer der Anwendung:* Bei Langzeitanwendung (Osteoporoseprophylaxe) intervallweise Einnahme: nach 4 Wochen Therapie 2–4 Wochen Pause.