



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

ZINNKRAUT (equisetum arvense) FÜR HAUT, NÄGEL und HAARE

Der Acker-Schachtelhalm (equisetum arvense) sticht durch seinen besonders hohen Kieselsäureanteil hervor. Genau dieser Bestandteil verlieh ihm den umgangssprachlichen "Zinnkraut", denn durch seine Eigenschaften erwies sich diese Pflanze als hilfreich beim Polieren von Zinngegenständen.

Aber dieser Kieselsäureanteil macht diese Pflanze auch so nützlich für unseren Körper. In der Pflanzenheilkunde wird der Zinnkraut-Tee vor allem bei Stoffwechselerkrankungen sowie bei Erkrankungen der Nieren und Harnwege verwendet. Zinnkrautbäder wirken stärkend auf Haut, Haar und Nägel und haben positive Wirkung auf Durchblutung, Bindegewebe, bei Hämorrhoiden, Hauterkrankungen oder Bandscheibenschäden.

Im alten Rom wurde gesagt, man brauche diese Pflanze nur in die Hand zu nehmen, schon versiege der Blutfluss.

Wichtig ist bei der Verwendung des Zinnkrautes, dass die Kieselsäure aus der Pflanze gelöst wird. Dies erreicht man durch langes "Auskochen" des Zinnkrauts. Für Bäder, z.B. der Finger, sollte die Pflanze ca. 20-30 Minuten in leicht köchelndem Wasser bleiben. Für ein Vollbad rechnen Sie mit 100g Zinnkraut auf 1l Wasser, den so erhaltenen Auszug geben Sie ihrem Badewasser zu.

Den Zinnkraut-Tee für die innerliche Anwendung kann man entweder 12 Stunden kalt ausziehen, oder mit heißem Wasser übergießen und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Wer Zinnkraut selbst sammeln möchte muss sehr vorsichtig sein, denn es gibt unterschiedliche Schachtelhalmarten, von denen einige sehr giftig sind. Als Faustregel sollte gelten, dass Zinnkraut nur von trockenen Ackerrändern o.ä. gesammelt werden soll, denn die giftigen Arten finden sich vor allem an feuchten Wiesen oder Waldrändern.

Halten Sie vor der Selbstanwendung von alternativen Heilmitteln immer Rücksprache mit ihrem Arzt oder Apotheker!

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz