

INHALT

- 11 Vorwort
- 17 **Überlebenskünstler aus der Urzeit**
- 19 Eine Zeitreise mit unvorstellbaren Dimensionen
- 28 Fünfzehn Male Massenaussterben – er überlebt
- 37 **Wiederauferstehung in der Volksmythologie**
- 38 Das Volksmärchen vom Schachtelhälmchen
- 45 Der Schachtelhalm und das Goldene Zeitalter
- 51 **Urzeit und Zukunft: Schachtelhalme und Silizium**
- 54 Silizium im Körper
- 56 Takt und Struktur
- 59 **Grün, geschachtelt, gerade: Schachtelhalmarten erkennen und nutzen**
- 65 Ackerschachtelhalm, *Equisetum arvense* L.
- 67 Sumpfschachtelhalm, *Equisetum palustre* L.
»Im Sumpf trägt man hohe Gummistiefel«
- 71 Ist Sumpfschachtelhalm giftig?
- 74 Riesenschachtelhalm, *Equisetum telmateia* Ehrh.
- 77 Winterschachtelhalm, *Equisetum hiemale* L.
- 81 Bunter Schachtelhalm, *Equisetum variegatum* Schleich.
- 82 Schlamm- oder Teichschachtelhalm, *Equisetum fluviatile* L.
- 84 Waldschachtelhalm, *Equisetum sylvaticum* L.
- 86 Praktische Hinweise für die Nutzung der Schachtelhalme
Stängelscheiden der verschiedenen Schachtelhalmarten
- 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

- 99 **Heilwirkungen der Schachtelhalme**
- 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 **Der Schachtelhalm in der Kosmetik**
- 160 Wohltuend für Haut und Bindegewebe
- 163 Erfrischende Schachtelhalm-Deovariationen

- 171 **Küchenrezepte süß und salzig**
- 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 **Schachtelhalme im Haushalt**
- 196 Nützliche Helfer im Haus
- 199 Schachtelhalm für den Garten
- 200 Weitere Möglichkeiten der Nutzung

- 205 **Drachenmedizin aus der Urzeit**
- 211 Literaturverzeichnis
- 213 Anmerkungen

- 219 Dank
- 220 Die Autorin
- 221 Stichwortverzeichnis