

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: Schachtelhalmmarten erkennen und nutzen
65	Ackerschachtelhalm, Equisetum arvense L.
67	Sumpfschachtelhalm, Equisetum palustre L.
67	»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
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

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