



Zinnkraut (*Equisetum arvense* L.)

Auf Äckern, in Gräben und an Böschungen gedeiht das Zinnkraut besonders gut. Es bevorzugt lehmige, feuchte Böden und wird in so manchem Garten als Unkraut verteufelt. Es ist auch heute noch bekannt unter dem Namen Ackerschachtelhalm. Nur Kenner sollten das Kraut sammeln gehen, denn es ist leicht mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm zu verwechseln.

Kieselsäure zählt zu den Hauptwirkstoffen des Zinnkrautes, deshalb wirkt es stärkend auf das menschliche Bindegewebe. Extrakte der Pflanze regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Als Teezubereitung wirkt Zinnkraut gegen bakterielle und entzündliche Vorgänge in Blase und Niere. Ausserlich angewendet hilft der Ackerschachtelhalm bei Wunden und Entzündungen.

Schon im antiken Griechenland kannte man Zinnkraut als Hippuris (= Pferdeschweif), da die Triebe dem Schweif gleichen. Kräuterpfarer Sebastian Kneipp setzte das Zinnkraut gegen Rheuma und Gicht ein. Seinen Namen verdankt das Zinnkraut dem volkstümlichen Brauch, Zinngeschirr mit der Pflanze glänzend zu polieren. Die in der Pflanze enthaltenen Kieselsäurekristalle wirken wie eine Art Schmirgelpapier auf das Metall.

Kaum zu glauben: Das Zinnkraut ist ein Gewächs aus uralten Zeiten, als noch riesige Schachtelhalmwälder die Erde bedeckten. Vor etwa 350 Millionen Jahren, im Zeitalter des Karbons, wuchsen Schachtelhalme bis zu 30 Meter hoch und überwucherten zusammen mit Farnen und Bärlapp unseren Planeten.

RAUSCH, der Schweizer Kräuterspezialist, schätzt das Zinnkraut wegen seinem hohen Anteil an Kieselsäure. Die Säure regeneriert die äussere Schicht des Haarschaftes und erhöht so seine Widerstandskraft. In folgenden Produkten sind Zinnkraut-Extrakte enthalten: **Zinnkraut REPAIR-PACKUNG**, **Avocado FARBSCHUTZ-SHAMPOO**, **Avocado FARBSCHUTZ-SPRAY**, **Avocado FARBSCHUTZ-HAARKUR**, **Avocado HAARSPITZEN-CREME**, **Schweizer Kräuter PFLEGE-SHAMPOO**, **Kräuter ENTWIRR-SPÜLUNG**, **Kräuter ENTWIRR-SPRAY**, **Meerestang FETT-STOP SHAMPOO**, **Kamillen AUFBAU-SPRAY** und **Kamillen AUFBAU-HAARKUR** – erhältlich unter www.rausch.ch



Eingekauft

* **DEN ZÜRCHER STADTBIENEN** gefällt's in den Parks, Gärten und auf Balkonen. Ihren Honig gibts jetzt standesgemäss mit Züri-Label. **Wald-/Blütenhonig, 350 g, 19.50 Franken, www.zürihonig.ch.**

* **DER BEDUFTER** «Jasmine» aus Gummi mit Intervallfunktion verströmt den Lieblingsduft mit ätherischen Ölen und erinnert an eine elegante Schale. **H 9 cm, div. Farben, 59 Franken, erhältlich ab Ende Oktober, www.stadlerform.ch.**

* **MIT DEM ARMBAND** «Save the Beauty» setzt Kuoni zusammen mit myclimate ein Zeichen für den Klimaschutz. Man «kompensiert» mit dem Kauf CO₂-Emissionen. **Leder- u. Metallarmband, 39.90 Franken, in ausgewählten Kuoni-Filialen.**



FILM-Tipp

* Asylpolitik

Der Film: «Vol spécial». Dokumentarfilm von Fernand Melgar, Lausanne, 100 Min. Preis der ökumenischen Jury, 1. Preis der Jugendjury am Filmfestival Locarno 2011, www.volspecial.ch.

Darum gehts: Nachdem Melgar in «La Forteresse» (Goldener Leopard, Filmfestival Locarno 2008) die Bedingungen in einem Schweizer Empfangszentrum für Asylbewerber aufzeigte, lenkt er in «Vol spécial» den Fokus auf das Ende des Migrationsparcours. Dazu begab er sich neun Monate ins Ausschaffungszentrum Frambois in Genf, eines von 28 Deportationszentren für Sans-Papiers und abgewiesene Asylbewerber. Der Film dokumentiert den oft spannungsgeladenen Alltag der Häftlinge. Es ist ein langes Warten auf das entscheidende Urteil, das ihnen entweder Freiheit gewährt oder sie per Vol spécial (=Ausschaffungsflug) in ihr Heimatland ausweist.

Das meint die Redaktion: Dieser Film hinterlässt reichlich Zündstoff für asylpolitische und humanitäre Diskussionen. Melgar kommentiert nicht, wählt gekonnt die Perspektiven und Einstellungen. Man fühlt mit den Insassen und deren Familien und verurteilt die Ordnungshüter, die in heiklen Situationen alles andere als die richtigen Worte finden.