



Sonnenblume (*Helianthus annuus*)



Der botanische Name für die Sonnenblumen, *Helianthus*, geht auf die beiden griechischen Wörter *helios* (Sonne) und *anthos* (Blume) zurück. Sonnenblumen lassen sich je nach Verwendung in vier Typen unterteilen. Während der Öltyp vorwiegend für die Ölgewinnung genutzt wird, gibt es auch reine Futterpflanzen, meist mehrköpfige Ziertypen für den Garten sowie Speisetypen, die besonders leicht zu entnehmende Kerne besitzen. Von der einjährigen Sonnenblume gibt es rund 250 Arten. Ursprünglich stammt die Sonnenblume aus Mittelamerika, Peru und Mexiko. In ihrer Heimat galt sie als Symbol des Sonnengottes und dessen männlicher Kraft.

Die Knospen der Blume folgen im Laufe des Tages der Sonne und kehren in der Nacht nach Osten, wo die Sonne am nächsten Tag aufgeht, zurück. Nachts legen sich die Keimblätter der Blumen zusammen. Hinzu kommt die Eigenart der Sonnenblume, die Blütenköpfe gen Mittag zu richten. Daher werden sie auch als Kompasspflanzen bezeichnet.

Die Wurzeln der Sonnenblume können rund 2 Meter tief in den Boden reichen. Die Pflanze ist einjährig kultiviert und sehr photosensitiv (*lichtabhängig*). Eine ausgewachsene Pflanze kann an einem Tag das Kohlenstoffdioxid von einem 100

Kubikmeter großen Raum binden. Die Wuchshöhe und Aktivität der Sonnenblume hängt hierbei stark von ihrem Standpunkt ab. Bei den Azteken trugen die Priesterinnen Kronen aus Sonnenblumen, sie galten als Symbol für Fruchtbarkeit, Gesundheit und Weisheit.

Bereits im 17. Jahrhundert wurden die Kerne der Sonnenblume als Ersatz für Trinkschokolade und Kaffee verwendet. Zudem fanden sie bereits in dieser Zeit Nutzung in Backwaren. Zwei Jahrhunderte später begann ihr Dienst als Ölpflanze, wobei die Kerne sich in der Küche etabliert hatten. Bis heute werden sie zum Kochen oder in Salaten verwendet. Auch als Zugabe in Vogel- und Nagetierfutter sind Sonnenblumenkerne beliebt.

Die Sonnenblume blüht von Juni bis September und reift den ganzen Sommer über, bis zum Herbst. Man sammelt die Blütenblätter und die Früchte.

Sonnenblumenwachstum im Zeitraffer: <https://www.youtube.com/watch?v=h2XAazRwaMo>

Sonnenblumen pikieren: <https://www.youtube.com/watch?v=-hmBZjtOdpl>

Heil- und Wirkstoffe:

Sonnenblumenkerne enthalten sämtliche für den Menschen notwendige Aminosäuren einschließlich Methionin, 27% Eiweiß, 36% essentielle Fettsäuren mit einem sehr hohen Anteil, nämlich 92%, an ungesättigten Fettsäuren, Magnesium und Calcium, Eisen, Kupfer, Phosphor, Kalium, Kobalt Jod, Mangan, Chlor, Selen sowie Vitamine: D, E, F, Karotin, A, K und der B-Gruppe.

Anwendung

Symbolisch betrachtet stärkt die Sonnenblume das Rückgrat im körperlichen wie im übertragenen Sinn und hilft all jenen, die mehr Durchsetzungsvermögen brauchen. In ihrer Klarheit steht sie für reife Individualität, für persönliche Kraft und starke Ausstrahlung.

In östlichen Ländern dient Sonnenblumenöl als Mittel zur Entschlackung und Entgiftung (für Pita-Typen).

Die Volksmedizin nutzt es für Ölkuren. Ansonsten wird den Wirkstoffen der Sonnenblumenkerne ein positiver Effekt auf Haare, Haut und Nägel nachgesagt. Auch die Nerven sollen sie stärken.

Tee aus gerösteten Kernen der Sonnenblume kann gegen verschiedene Beschwerden eingesetzt werden. Das Gleiche gilt für Tee aus den Blütenblättern.

Innerlich eingenommen helfen die Sonnenblumenkerne und das Öl gegen Darmreizungen.

Äußerlich hilft das Sonnenblumen-Öl gegen Hautprobleme. Sogar Neurodermitis soll von ihm gelindert werden.

Blütenblättertee

1 Esslöffel Blütenblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser überbrühen. Den Tee am besten mit Honig süßen. Der Tee aus den Blütenblättern, mit Lindenblättern gemischt, ist gut gegen Fieber und Grippe. Die Lindenblätter stärken die Widerstandsfähigkeit des Körpers, die Blütenblätter der Sonnenblume senken das Fieber.

Das Sonnenblumenöl ist geeignet für Kranke, die tierische Fette nicht zu sich nehmen dürfen. Es wird auch bei Leber- und Gallenblasenkrankheiten sowie bei Magengeschwür empfohlen.

Massageöl

Füllen Sie ein Schraubdeckelglas mit Sonnenblumen-Blütenblättern und übergießen Sie es mit reinem Sonnenblumenöl bis sie



vollständig mit Öl bedeckt sind. Lassen Sie das Gefäß 3 Wochen auf dem Fensterbrett stehen. Täglich umschütteln nicht vergessen! Nach dem Absieben dieses flüssige Gold in dunklen Flaschen aufbewahren.

Dieses Sonnenblumenöl ist eine Wohltat für schmerzende Gelenke. Mit ihm kann man die Müdigkeit aus schmerzenden Gliedern aus dem Organismus entfernen und die Leistungsfähigkeit des Körpers bis ins hohe Alter hinein steigern. Es hilft auch bei Muskelkater, Nacken- und Nervenschmerzen, Prellungen und Hexenschuss.

Sonnenblumen-Blütentinktur

Füllen Sie frische oder getrocknete Sonnenblumenblütenblätter in ein Schraubdeckelglas und übergießen Sie sie großzügig mit Doppelkorn, so dass der Alkohol die gelben Blätter bedeckt. Lassen Sie das Glas 3 Wochen an einem hellen Platz stehen, täglich umschütteln und anschließend abfiltrieren. In einer dunklen Flasche aufbewahrt halten sie etwa ein halbes Jahr.

Diese Tinktur fluoresziert leicht - ähnlich wie das Chinin.

3 x täglich 20 Tropfen dieser Tinktur hilft bei sommerlichen Erkältungen, auch mit Fieber. Der Auszug hilft auch bei Influenza und Lungenentzündung mit Fieber, bei Bronchialkatarrh und Grippe

Hautpflege

Eine schöne Haut verspricht eine Reinigungspackung aus einer Handvoll frisch gemahlener Sonnenblumenkerne. Man nimmt zwei Teelöffeln Honig, etwas warmem Wasser, einen Teelöffel Sonnenblumenöl und einen Teelöffel Rahm/Sahne, alles zu einer Paste verrührt, die auf Gesicht und Dekolleté aufgetragen und nach ca. einer halben Stunde mit lauwarmem Wasser entfernt wird.



Sonnenblumenöl zur Entgiftung (Ölzieh-Kur)

Eine Ölzieh-Kur mit Sonnenblumenöl ist eine gute Maßnahme zur Gesundheitsvorbeugung, denn das Öl bindet Erreger und Schadstoffe. Morgens nach dem Aufstehen einen Esslöffel voll guten Sonnenblumenöls in den Mund nehmen - für Ungeübte reicht am Anfang auch ein Teelöffel voll.

Das Öl kauen und durch die Zähne ziehen und etwa 10 - 20 Minuten lang im Mundraum hin- und her bewegen. **Nicht runterschlucken!** Je länger das Öl im Mund ist, desto flüssiger wird es.

Wenn aus dem Öl eine weiße, milchige Flüssigkeit geworden ist, können Sie es ausspucken; es enthält viele Ausscheidungsprodukte. Putzen Sie danach gründlich die Zähne und spülen Sie Mund und auch das Waschbecken gut aus.

Wenn Sie das als Kur mindestens 4 Wochen durchführen, senkt das die Krankheitsanfälligkeit. Der gesamte Mund- und Rachenraum wird von Krankheitserregern befreit, die Immunkraft der Mundschleimhäute verbessert, die Mundflora saniert, insgesamt die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Viele - besonders chronische - Beschwerden werden dadurch gebessert: Allergien, Gelenksbeschwerden, Verdauungsbeschwerden, und Hauterkrankungen.

Sonnenblume als Bodenentgifter

Als in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts das Kernkraftwerk in Tschernobyl durch seinen Super-GAU die Umwelt in einem weiten Umkreis radioaktiv verseuchte, blieb nichts anderes übrig, als weite Teile des Landes drum um das Kernkraftwerk zu evakuieren.

Die Wissenschaft versuchte auf natürliche Weise die Radioaktivität zu beseitigen, um die Ländereien wieder nutzbar zu machen. Ein Teil des Versuchs war auch der Einsatz der Sonnenblume: Es wurden 1000 Sonnenblumen an verseuchte Teiche gepflanzt und tatsächlich war nach wenigen Wochen bis zu 95 % des tödlichen Strontiums und Cäsiums aus dem Wasser abgebaut. Die Sonnenblumen, die die Gifte aufgenommen hatten, konnten dann leicht geerntet und vernichtet werden, so dass für den Menschen die Gefahr geringer wurde. Es war von früher bekannt, dass die Sonnenblume Gifte oder auch Blei aus verseuchten Böden in sich sammeln kann. Sie kann den Boden reinigen und entgiften.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 21. September 2019** 14.00 – 18.00 Uhr
Studienkreis Weisheitslehren: Das Wassermannkreuz
Manolzweiler (Nähe Stgt), Staufenstr. 8, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 19. September 2019** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a
- **Samstag 28. September 2019** 15.00 - 17.30 Uhr
Studienkreis Yoga der Synthese: Buch Herkules
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de



Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

<https://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Sonnenblume.shtml>

<http://www.vorsichtgesund.de/glossary/sonnenblume-helianthus-annuus/>

<https://www.kraeuterweisheiten.de/sonnenblume.html>

<https://medlexi.de/Sonnenblume>

<https://arztsuche24.at/ratgeber/hausmittel/sonnenblume-sonnenschein-fuer-koerper-und-seele/>