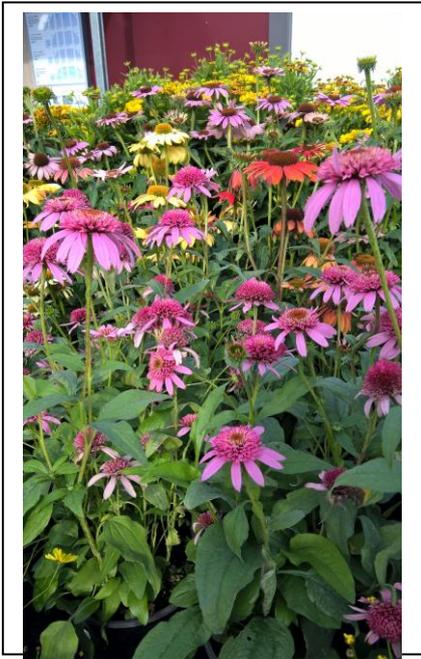




Sonnenhut (*Echinacea*)



Die Blütenköpfe des Sonnenhuts sehen dem stacheligen Rücken eines Igel ähnlich. Daher stammt wohl auch der lateinische Name der Pflanze: *Echinacea*. Er leitet sich vom griechischen *echinos* = Igel ab.

Der *Echinacea purpurea* (Purpur-Sonnenhut) ist eine bemerkenswerte Pflanze: Sie ist anpassungsfähig, lässt sich leicht vermehren, verträgt Hitze und Kälte, passt in jeden Staudengarten, ist vor allem während der Blüte sehr dekorativ und vereint obendrein eine ganze Reihe positiver Eigenschaften für unsere Gesundheit

Drei Sonnenhutarten werden derzeit als Heilkraut genutzt: der schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*), der Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) sowie der blasse Sonnenhut (*Echinacea pallida*). Der Schmalblättrige wird bis zu 50 Zentimeter hoch und ist borstig behaart. Der Purpur-Sonnenhut (*E. purpurea*) wächst höher: Er erreicht eine Höhe von 80 Zentimetern und hat eiförmige, am Rand gezähnte Blätter. Der blasse Sonnenhut (*E. pallida*) unterscheidet sich von den anderen beiden Arten durch seine rosa bis weiß gefärbten Randblüten sowie durch seine Größe. Er kann bis zu einem Meter in die Höhe wachsen.



Der „stachelige“ Ausschnitt eines Blütenstandes

Die Sonnenhutpflanze hat eine lange Pfahlwurzel, die tief in den Boden hineinreicht.

Aus dieser Wurzel sprießt jedes Jahr aufs Neue die Sonnenhutpflanze, denn der Sonnenhut ist eine mehrjährige Staude.

Der rote Sonnenhut liebt, wie der Name schon sagt, die Sonne. Die Pflanze bevorzugt einen nährstoffreichen, durchlässigen sowie humosen Boden. *Echinacea* soll im Frühjahr wie auch im späten Sommer gedüngt werden. Ansonsten gilt der Rote Sonnenhut als sehr genügsam und pflegeleicht.

Ältere Pflanzen kann man im Frühjahr durch Teilung des Wurzelstockes gut vermehren, dies sollte bei bestehenden Pflanzen alle drei bis vier Jahre erfolgen. Verbessern sie den Boden mit Kompost, Kalk liebt der Sonnenhut nicht. Alternativ zur Teilung kann die Vermehrung auch durch die Aussaat direkt ins Beet erfolgen.

Der Sonnenhut ist eine alte Arzneipflanze, die bis zum Aufkommen der Schulmedizin vorrangig unter den nordamerikanischen Indianerstämmen Verwendung fand. In der traditionellen Medizin der Indianer war sie DAS Heilmittel schlechthin und wurde als Antiseptikum gegen Entzündungen, Eiterungen und Furunkel genutzt. Vor allem die Sioux-Indianer gebrauchten die Pflanze als Gegenmittel bei Schlangenbissen.

Sonnenhut gehört zu den Korbblütlern (*Asteraceae*) und blüht von Mai bis Oktober.

Sonnenhut-Information auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=NeeTi4mij7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=aB1VqbRf3KE>

Heil- und Wirkstoffe:

„Im **Kraut** des Sonnenhuts sind drei Inhaltsstoffgruppen, die von Bedeutung sind: die Flavonoide (wichtigster Inhaltsstoff: Cichoriensäure), Alkamide und Polysaccharide (Zuckerverbindungen). Zusammen bewirken diese Inhaltsstoffe erwiesenermaßen die Anregung des Immunsystems und fördern die Wundheilung der Haut. Außerdem wirkt das Kraut nachweislich entzündungshemmend. An dieser Reaktion sind die Polysaccharide und Alkamide maßgeblich beteiligt. Gute Hinweise für die Wirksamkeit der **Wurzel** liefern seine Inhaltsstoffkomponenten: Polyacetylene, Chichoriensäure. Glycoproteine, Polysaccharide und Alkamide. Zusammen wirken sie nachweislich gegen Bakterien und Viren – vor allem die Polyacetylene und Chichoriensäure. Auch die Stärkung des Immunsystems wird im Zusammenhang mit diesen Komponenten gesehen, vorrangig aber mit den Glycoproteinen und Polysacchariden. Zusätzlich können die Alkamide entzündungshemmend wirken, da sie nachweislich entzündungsauslösende Substanzen im Körper hemmen.“²⁾

Anwendung

„Das Wesen der Pflanze ist Abschirmung, Eingrenzung, Schutzhaut.“

Es ist das Wesen von *Echinacea*, uns mit einer Schutzhaut, einem Schild zu beschirmen, an dem potenzielle Konfliktauslöser abprallen. Infektionskrankheiten entstehen aus dem Zusammenspiel der drei Faktoren: Erreger, körperliche Abwehr (Immunsystem, Milieu) und psychische Abwehr.

Da Erreger immer vorhanden sind, ohne dass es deshalb zu einer Infektion kommen muss, liegt der Schlüssel bei der Abwehr. Die Bedeutung des Immunsystems ist allgemein bekannt, doch die psychische Beeinflussung des Immunsystems ist nicht zu unterschätzen. Eine Abwehrschwäche wird oft durch eine Konfliktsituation ausgelöst. Dabei ist es wichtig, zwischen schwächenden



und stärkenden Konflikten zu unterscheiden. Konflikte sind dann stärkend und müssen durchlebt werden, wenn sie zu einem Bewusstwerdungsprozess beitragen, wenn es zum Beispiel um die Abgrenzung gegenüber psychischer Ausbeutung geht. Sie sind aber schwächend, wenn ihnen ein nichtiger Anlass zugrunde liegt, wenn man sich ereifert, ärgert oder streitet über Dinge, die einen entweder nichts angehen oder die so unbedeutend sind, dass sie besser ignoriert werden. Oft entzünden sich Konflikte in Stresssituationen (Überlastung mit Arbeit und Problemen, Schlafmangel, nasskaltes Wetter). Dann kann der geringste Anlass zum Auslöser werden. Daher ist es notwendig, eine psychische Immunität gegenüber den vielen kleinen Unvollkommenheiten des Lebens zu entwickeln, sie zu ignorieren. Dabei unterstützt uns die Wesenskraft des Sonnenhuts. Echinacea umhüllt uns sozusagen mit einer Schutzhaut, die uns abschirmt und dasjenige zusammenhält, was sonst in die Trennung und damit in den Konflikt fallen würde⁽¹⁾.

Echinacea hat ein breites Heilspektrum. Echinacea purpurea gehört in Deutschland zu den wichtigsten Heilpflanzen, die bei **Erkältung** eingesetzt werden. Zu diesem Zweck wird sein Kraut zu pflanzlichen Arzneimitteln verarbeitet. Dieses wirkt außerdem nachweislich bei chronischen Erkältungskrankheiten und Infektionen der Harnwege. Auch zur Vorbeugung einer Erkältung eignet es sich. Darüber hinaus nützt es nachweislich bei der Wundheilung.

Vor allem zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Sonnenhut als Heilpflanze beliebt. Er wurde in der Frauenheilkunde, bei Vergiftungen, Verbrennungen und entzündlichen Hautkrankheiten eingesetzt. Verwendet wurde seinerzeit jedoch nicht der Echinacea purpurea (Purpurfarbener Sonnenhut), sondern der Schmalblättrige Sonnenhut (Echinaceae angustifolia).

Mittlerweile hat der Echinacea purpurea seinen festen Platz in der Reihe der pflanzlichen Arzneimittel gefunden. Durch seine wertvollen Inhaltsstoffe wurde die Pflanze zu einem der beliebtesten **pflanzlichen Erkältungsmittel** überhaupt.

So gibt es beispielsweise Echinacea-Tropfen, -Pillen, -Sitzbäder und Presssaft aus Extrakten der wertvollen Heilpflanze. Zudem gibt es auch Echinacea-Salben, die bei Ekzemen, Hämorrhoiden und Furunkeln helfen. Sonnenhut als Heilmittel kann bei entzündlichen Akne-Pickeln, leichten Verbrennungen, Venengeschwüren und bei Lippenherpes helfen. Zahnärzte verwenden Sonnenhut als Heilpflanze in Form von Spülungen, welche bei Wunden und Entzündungen im Mundraum zum Einsatz kommen.

Echinacea für die Haut

Ähnlich wie bei der inneren Wirkung bei Infekten funktioniert der Wirkmechanismus auch bei schlecht heilenden Wunden. Krankheitserreger auf der Haut werden wieder durch Fresszellen attackiert und unschädlich gemacht. Gleichzeitig werden Wachstumsfaktoren gebildet und es werden sogenannte Zytokine freigesetzt, die für das Hautwachstum und die Differenzierung der Zellen zuständig sind. Jetzt kommt die Cichoriensäure zum Einsatz: Sie aktiviert vermutlich Zellen, die sich im Bindegewebe befinden (Fibroblasten), die wiederum gewebeubildend wirken. Zusätzlich können sie ein entzündungsauslösendes Enzym (Hyaluronidase) hemmen und schützen somit vor der Ausbreitung von weiteren entzündlichen Prozessen auf der Haut.

Sonnenhutsalbe

Zur Wundheilung hat sich eine Rezeptur mit dem Echinacea purpurea-Kraut (Purpurfarbener Sonnenhutkraut) bewährt. Vermischen Sie hierzu 10,0 g Sonnenhuturinktur mit einer wasserhaltigen Salbe (90 g) z.B. Unguentum emulsificans aquosum (beides erhältlich in Apotheken).

Dosierung: Tragen Sie die Salbe mindestens 1-mal täglich auf die wunde Haut auf, bis sie verheilt.

Echinacea-Tee

„Für einen Tee ist das frische Kraut der Pflanze wirksam, das sehr gut bei Infekten eingesetzt werden kann. Übergießen Sie hierzu 2 Esslöffel (circa 4,0 g) gereinigtes und geschnittenes Sonnenhutkraut mit einer 1 großen Tasse (250 ml) siedend heißem Wasser und lassen den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen. Sieben Sie das Kraut anschließend ab.

Auch mit der Wurzel lässt sich ein Tee brauen. Hierfür gibt man einen halben Teelöffel (ca. 1,2 g) geschnittene Echinacea-Wurzel auf 150 ml heißes Wasser. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Dosierung: Trinken Sie bis zu dreimal täglich eine Tasse Echinacea-Tee bis die Beschwerden nachlassen.“⁽²⁾

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:

- **Donnerstag 20. Oktober 2016** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

1) Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AT-Verlag
Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach, emv Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

2) <http://www.docjones.de/wirkstoffe/echinacea-purpurea/echinacea-purpurea-kraut-extrakt>
<http://www.apotheken-umschau.de/heilpflanzen/sonnenhut-echinacea>
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/sonnenhut.htm>
http://naturheilpraxis-kurznhof.de/heilpflanzen_2007-05_sonnenhut-echinacea.htm
<http://www.heilpflanzen-online.com/heilpflanzen-a-z/sonnenhut.html>