



Die Spreublätter in der Mitte erinnern an Igelstacheln

Sonnenhut stärkt das Immunsystem

Die dekorative Gartenpflanze *Echinacea purpurea* bietet Wertvolles für den Menschen

Der Rote Sonnenhut *Echinacea purpurea*

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Gattung: Sonnenhüte (*Echinacea*)

Der Rote Sonnenhut und seine Verwandten kommen aus dem östlichen und zentralen Nordamerika. Die bis zu 140 cm hohe, ausdauernde, krautige Staude trägt kegelförmige oder rundliche Blütenköpfe, deren meist orangefarbene oder rötliche Spreublätter ein auffälliges Merkmal des Sonnenhutes und erinnern an kleine Igel.

Hier leitet sich auch der botanische Name *Echinacea* aus dem griechischen „echinos“ her, was Seeigel bedeutet. Eingerahmt sind diese Igelköpfchen von den Zungenblüten, die sich oft leicht nach unten biegen und von hellem Rosa über leuchtendes Pink bis dunkles Purpur gefärbt sein können. Deshalb wird der Sonnenhut auch Igelkopf genannt.

Die aufrechten Stängel des mehrjährigen Roten Sonnenhuts sind unverzweigt bis verzweigt. Die wechselständig, grundständig und an den Stängeln verteilt angeordneten

Blätter sind mehr oder weniger lang gestielt. Das Blatt hat ein, drei oder fünf Blattadern mit meist glattem Blattrand. Die Blattoberflächen sind meistens behaart. Die Pflanze gedeiht auf nahezu jedem Boden und mag gerne viel Sonne. Der Sonnenhut blüht von Juni bis September. Bei uns ist er eine beliebte Gartenpflanze, da er sehr dekorativ ist. Man kann ihn bei uns nur selten ausgewildert finden. Er ist ein Insektenmagnet und mag gerne ab und zu mit Brennnesseljauche gedüngt werden. Man kann den Wurzelstock zur Vermehrung oder als Verjüngungskur teilen.

Echinacea ist eine wichtige indianische Heilpflanze und spielt bei den Nordamerikanischen Indianern im Kult eine große Rolle und begleitet die Indianer von der Geburt bis ins Grab. Zur Geburt suchen Indianerinnen Plätze auf, wo besonders viel Sonnenhut wächst und es werden *Echinacea* auf das Grab Verstorbener gelegt. Die Sioux verwendeten den Saft des Sonnenhuts auch bei schlecht heilenden Wunden.

Ende des 19. Jahrhunderts erfuhr der deutsche Auswanderer H. C. F. Meyer in Nordamerika von der Pflanze und führte sie – als „Meyers Blutreiniger“ – in die Naturheilkunde der USA ein. In Europa wurde das medizinische Potenzial der *Echinacea* erst in den 1930er

Jahren entdeckt und sehr viel später auch wissenschaftlich untersucht.

In der Volksheilkunde wird hauptsächlich das Sonnenhutkraut und die Sonnenhutwurzel



The Botanical magazine, or, Flowergarden displayed ... 1787

von *Echinacea purpurea* verwendet. Als auch wirksam gelten der Schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*) sowie der Blasse Sonnenhut (*Echinacea pallida*). Das Kraut der frisch aufgeblühten Pflanzen wird geerntet. Die Wurzeln werden im Frühjahr oder Herbst gegraben, gewaschen und verarbeitet. Man stellt hauptsächlich Tinkturen (alkoholische Auszüge) her oder trocknet die Pflanze für Tee. Zu ihren wichtigsten Inhaltsstoffen gehören Flavonoide, Inulin, Ätherisches Öl, Polylactylene, Kaffeesäurederivate und Polysaccharide. Eine sehr wichtige Rolle spielen die enthaltenen Alkamide, die immunmodulatorische und entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Ihr Hauptanwendungsgebiet in der Volksheilkunde ist die Abwehrstärkung. Hierfür macht man eine Art Kur mit Sonnenhut-Tee oder Tinktur. Man trinkt 3 Wochen lang täglich eine Tasse Tee oder nimmt 3 mal täglich 30 Tropfen der Tinktur ein. Dann pausiert man eine Woche und wiederholt dies einmal. Bei viral bedingten Krankheitsbildern wird durch den Sonnenhut die Immunstärkung positiv beeinflusst. Infekte klingen schneller ab. Auch bei verschiedenen Entzündungen im Körper, wie Lungenentzündung, Unterleibsbeschwerden, grippalen Infekten oder Gelenkentzündungen, soll die Tinktur gut helfen. Die Inhaltsstoffe des Sonnenhutes stimulieren die Lymphe und stärken somit das Immunsystem.

Die Wirkung auf das Immunsystem erklärt sich dadurch, dass es zu einer Steigerung der Produktion von Immunzellen und zur Steigerung der Fresszell-Aktivität bestimmter Abwehrzellen kommt. Dadurch kommt es dazu, dass vermehrt Entzündungs-Botenzstoffe produziert werden, welche bedeutend für die Immunantwort sind. Eine Studie aus 2012 zeigt, dass die vorbeugende Einnahme von Sonnenhut-Präparaten sowohl das Auftreten von Erkältungen als auch die Anzahl der Krankheitstage verringert. Studien aus dem Jahr 2013 konnten zeigen, dass *Echinacea*-Extrakte auch gegen Grippe-, Herpes- und Coronaviren wirken.

Auch bei Wunden verschiedenster Art (Verletzungen, Sonnenbrand, Schuppenflechte) können Kompressen mit verdünnter Tinktur Gutes tun oder man rührt eine Heilsalbe mit 90g Lanolin und 10g Tinktur an. Das Lanolin im Wasserbad schmelzen und die Tinktur unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine geschmeidige Salbe entstanden ist.

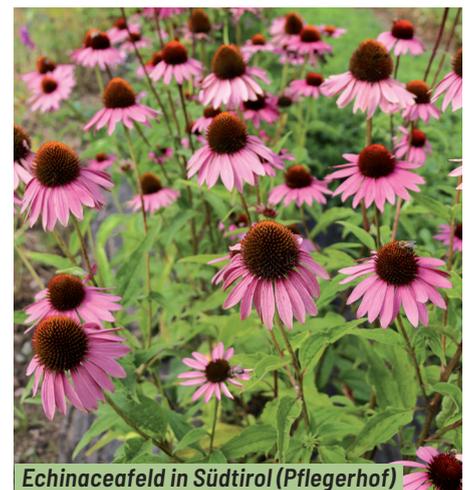
Die enthaltenen Kaffeesäurederivate verbessern hier auch die Narbenbildung. Ein bestimmtes enthaltenes Enzym (*Hyaluronidase*) verhindert, dass sich Entzündungsprozesse weiter im Gewebe ausbreiten.

In der Homöopathie verwendet man sowohl *Echinacea pallida* als auch *angustifolia*. Haut-

erkrankungen, Lymphknotenentzündungen, grippale Infekte und Verletzungen, Bisse sowie Hautentzündungen sind hier die häufigsten Einsatzgebiete. Da die *Echinacea* ein Korbblütler ist, sollten Allergiker sie nicht anwenden. Auch Personen mit Auto-Immunkrankheiten ist sie nicht zu empfehlen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com



Echinaceefeld in Südtirol (Pflegerhof)



Echinacea ist sehr dekorativ und gut für die Gesundheit

Fotos: Michaela Thöni-Kohler

Rezepte

Echinacea-Tee

Einen Teelöffel frisches oder getrocknetes Kraut pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und mindestens 7 Minuten ziehen lassen, genießen.

Echinacea-Tinktur

Frische Echinacea-Blüten klein schneiden, in ein Glas geben und mit 38% Korn bedecken. Glas verschließen und mindestens 4 Wochen darin ausziehen lassen. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche verwahren. Zur Abwehrstärkung: 3 Wochen lang 3 mal täglich 30 Tropfen, dann eine Woche pausieren. Maximal 8 Wochen lang.