

Sonnenhut



Standort	Sonne	
Boden	durchlässig bis normal	
Wasser	frisch	
Nährstoffe	nährstoffreicher Boden	
Staude	Schmalblättrige Sonnenhut (<i>Echinacea angustifolia</i>), Purpur- Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea</i>) sowie der Blasser Sonnenhut (<i>Echinacea pallida</i>).	Juni- August pink Juli- September pink Juli-September Rosa

Verwendete Wurzelstock, Kraut

Pflanzenteile

Inhaltsstoffe Echinacin, Ätherisches Öl, Echinacosid, Harzstoffe, Betain, Laevulose, Glukose, Inulin, Pentosan, Vitamin C, Fermente

Sammelzeit Kraut: Juli,
Wurzel: März-April, Oktober

Heilwirkung

antibakteriell,
antibiotisch,
antiviral,
entzündungshemmend,
immunstimulierend,
schmerzstillend

Der Sonnenhut stammt ursprünglich aus **Nordamerika**, wo er in trockenen Prärien und lichten Wäldern heimisch ist. Die amerikanischen Ureinwohner nutzten ihn seit Jahrhunderten als Heilpflanze. Erst im späten 19. Jahrhundert wurde er als Zier- und Heilpflanze nach Europa gebracht. Heute ist eine beliebte Zierpflanze in europäischen Gärten und wird auch als Heilpflanze (hauptsächlich die Gattung *Echinacea*) geschätzt.

Der Sonnenhut hat die Fähigkeit das körpereigene Immunsystem anzuregen. Dies erreicht er unter anderem dadurch, dass er die Fresszellen im Blut und Gewebe aktiviert.

Daher wundert es nicht, dass der Sonnenhut eine sehr beliebte Heilpflanze ist, die gegen Infektneigung eingesetzt wird, beispielsweise wenn man zu Erkältungen neigt oder bei

schleichenden chronischen Infektionen.

Auch bei schlecht heilenden Wunden wird er oft erfolgreich eingesetzt (äußerlich und innerlich).

Wirkung

Die wichtigste Wirkung des Sonnenhutes ist die Vermehrung der weißen Blutkörperchen. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt.

Infektionskrankheiten können besser abgewehrt werden. Allerdings ist es ein Irrtum, zu glauben, dass der Sonnenhut eine Erkältung verhindern oder verkürzen kann, wenn die Erkältung schon begonnen hat. Vielmehr sollte man den Sonnenhut schon vorbeugend vor einer eventuellen Ansteckung einnehmen. Dadurch werden die weißen Blutkörperchen vermehrt und das Immunsystem auch anderweitig gestärkt, unter anderem durch die Stärkung der lymphatischen Organe. Ein solcherart gestärktes Immunsystem kann dann mit einer Ansteckung besser klarkommen und die Erkältung fällt aus oder verläuft sanfter.

Außerdem hat der Sonnenhut eine antibakterielle Wirkung. Dadurch wirkt der Sonnenhut direkt auf bakterielle Infektionen, wie beispielsweise Hautinfektionen, Furunkel und dergleichen. Man kann den Sonnenhut dann wahlweise als Salbe oder als Umschlag mithilfe einer Tinktur oder eines Tees anwenden. Bei solchen äußerlichen Anwendungen wirkt der Sonnenhut auch leicht schmerzstillend.

Vor allem, wenn eine Wunde schlecht heilt oder eitert, kann der Sonnenhut Abhilfe schaffen.

Nebenwirkung

Normalerweise kommt es nicht zu Nebenwirkungen durch die Anwendung des Sonnenhutes. Aber wie bei allen Korbblütlern kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

Welche Inhaltsstoffe kommen in Sonnenhut vor?

Beim Purpur-Sonnenhut wird das Kraut verwendet, also alle Pflanzenteile außer der Wurzel, zusätzlich aber auch die Wurzel. In ihr kommen Alkamide und Polysaccharide vor sowie ätherisches Öl und Kaffeesäure-Abkömmlinge wie die Cichoriensäure vor.

Als pflanzliche Arznei dient beim Schmalblättrigen Sonnenhut die Wurzel. Sie enthält die gleichen Stoffgruppen wie der Purpurfarbene Sonnenhut, jedoch in anderen Mengen.

In den Wurzeln des Blassen Sonnenhuts stecken unter anderem Ketoalkene und Ketoalkenine. Die Alkamide fehlen. Sonst entsprechen die Inhaltsstoffe den anderen beiden Arten.

Anwendung

Meistens wird der Sonnenhut als Fertigpräparat in der Apotheke erworben.

Hierbei kann man im Allgemeinen zwischen Tinkturen und Tabletten wählen, die bei der innerlichen Verwendung keine großen Unterschiede in der Nützlichkeit aufweisen.

Für die äußerliche Anwendung eignet sich vor allem die Tinktur.

Wenn man den roten Sonnenhut im eigenen Garten anbaut, kann man das Kraut auch als Tee einsetzen. Oder man setzt selbst eine Tinktur aus Kraut oder Wurzelstock an.

Bei manchen Kräutelhändlern kann man das Sonnenhut-Kraut auch kaufen, aber solche Angebote sind selten.

Tinktur

Um eine Sonnenhut-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Sonnenhut-Wurzeln oder -Kraut in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen.

Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen.

Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein.

Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.