



Sonnenhut - Echinacea



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).

Pflanzenbeschreibung

Den Sonnenhut findet man in Mitteleuropa normalerweise nicht wildwachsend, denn er ist in Nordamerika heimisch. Weil er wegen seiner schönen Blüten gerne als Zierpflanze angepflanzt wird, und das schon seit Jahrhunderten, kommt er hin und wieder verwildert auch in Europa vor.

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 dünne Stengel wird zwischen 25 und 120 cm hoch. Er hat kurze Borstenhaare.

Die Blätter sind oval bis oval-lanzettlich, teilweise rauh gesägt. Sie stehen zerstreut am Stengel.



Die großen Blüten stehen einzeln oben auf dem Stengel. Sie blühen den ganzen Sommer über.

Die Blüten sehen zuerst gar nicht wie richtige Blütenblätter aus, sondern eher wie Stacheln.

Erst nach einer Weile sehen die Blüten wie richtige Blumen aus.

Aus den Blüten entwickeln sich stachelige Samenstände, die an Disteln oder Karden erinnern.

Geschichtliches

Im europäischen Altertum ist der Sonnenhut nicht bekannt, weil er eine Pflanze Nordamerikas ist.



Dort wurde der Sonnenhut aber schon sehr lange als Heilpflanze angewendet. Schon bei den Indianern galt die Wildstaude als antiseptische Heilpflanze und wird heute in vielen Erkältungspräparaten eingesetzt.

Traditionell wurde der Sonnenhut von den Einwohnern Nordamerikas vor allem gegen Wunden eingesetzt. Sie benutzten den Sonnenhut aber auch für zahlreiche andere Zwecke, insbesondere gegen alle Krankheiten, die mit Infektionen einhergehen.

*Der Purpursonnenhut (*Echinacea purpurea*), auch Roter Scheinsonnenhut oder Igelkopf genannt, ist eine sehr beliebte Gartenstaude aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).*

*1696 wurde die Staude das erste Mal in England von dem Botaniker Leonard Plukenet (1642–1706) als "*Chrysanthemum americanum*" beschrieben, da er Ähnlichkeiten mit der Garten-Chrysantheme entdeckte. Carl von Linné gab der Art 1753 den Namen *Rudbeckia purpurea*, womit sie der Gattung *Rudbeckia* zugeordnet wurde. Erst 1794 erhielt die Gattung ihren bis heute gültigen Namen *Echinacea* durch Conrad Moench (1744–1805). Inzwischen werden *Rudbeckia* und *Echinacea* zwei verschiedenen botanischen Gattungen zugeordnet.*

*Ihren deutschen Namen hat die Staude der Form des Blütenbodens, die einem spitzen Hut gleicht, zu verdanken. Die Bezeichnung "Igelkopf" weist auf die stachelige Textur der Blütenköpfe hin. Der botanische Name *Echinacea* ist vom griechischen Wort "echinos" abgeleitet, das ebenfalls "Igel" heißt. In Deutschland taucht der Purpursonnenhut erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts auf. Mittlerweile gibt es zahlreiche farbenprächtige Züchtungen von *Echinacea purpurea*.*

Echinacea purpurea als Heilpflanze

*Die in den oberirdischen Pflanzenteilen enthaltenen Substanzen, zum Beispiel Alkamide, ätherische Öle und Kaffeesäurederivate, wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. Außerdem wirken die Inhaltsstoffe unterstützend bei Atemwegs- oder Harnwegs-Infekten. Äußerlich werden *Echinacea*-Präparate, die meist in Tabletten- oder flüssiger Form in der Apotheke erhältlich sind, bei schlecht heilenden Wunden, Schuppenflechte oder Herpes eingesetzt.*

Der Rote Sonnenhut ist hierzulande eine beliebte Zierpflanze in Gärten und Parks. Wild wachsend ist er hingegen nicht anzutreffen. Die Pflanze ist anspruchslos und zieht mit ihren auffälligen rosa Blüten zahlreiche Bienen und Schmetterlinge an.

*Besonders hervorzuheben ist die immun stärkende Wirkung, aufgrund derer der *Echinacea* auch in den verschiedensten Medikamenten verwendet wird.*



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 Kräuterhändlern kann man das Sonnenhut-Kraut auch kaufen, aber solche Angebote sind selten.

Magische Anwendung

Von den Einwohnern Nordamerikas wurde der Sonnenhut vor allem zur Verstärkung von magischen Ritualen eingesetzt.

Dazu wurde der Sonnenhut den Göttern geopfert.

Geburten fanden häufig an Plätzen statt, wo der Sonnenhut gedeiht.

Bei Beerdigungen wurde der Sonnenhut als Grabbeigabe mitgegeben.

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.

Wer Echinacea als Immunstimulans einnehmen möchte – ob in Form von Tropfen oder Tabletten – sollte damit gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung beginnen. Wer die Heilpflanze vorbeugend anwenden möchte, sollte das pflanzliche Arzneimittel nicht länger als acht Wochen einnehmen. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.

Darüber hinaus wird Echinacea in der Homöopathie eingesetzt – ebenfalls gegen Infekte.

Nebenwirkung

Normalerweise kommt es nicht zu Nebenwirkungen durch die Anwendung des Sonnenhutes.

Aber wie bei allen Korbblütlern kann es zu allergischen Reaktionen kommen.

Wichtige Hinweise:

Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte Sonnenhut nicht anwenden.

Auch wenn die Wirkungen nicht bestätigt sind, raten Experten von Sonnenhut ab, wenn Menschen eine eingeschränkte Immunabwehr haben oder Medikamente einnehmen, die das Immunsystem unterdrücken.

Tipp: *Lasse dich zu Dosierung und Anwendung in der Apotheke beraten.*

Tinktur



Echinacea-Tinktur zur Stärkung des Immunsystems

Die heilsamen Wirkstoffe können in Form von Tabletten, als Saft oder Tee verabreicht werden. Aber auch in einer selbstgemachten Tinktur kann diese Heilpflanze das Immunsystem stärken.

Echinacea-Tinktur ansetzen

Geerntet wird diese Pflanze, indem du die Stiele während der Blüte möglichst weit unten abschneidest. Sie werden zu Sträußen

zusammengebunden und kopfüber zum Trocknen aufgehängt. Die Hauptblütezeit liegt zwischen Juli und September. Alternativ ist getrocknetes Echinacea-Kraut auch online erhältlich.

Folgendes wird benötigt:

- *50 g getrocknetes oder 100 g frisches blühendes Kraut vom Roten Sonnenhut Echinacea*
- *200 ml Alkohol, zum Beispiel Ansatzalkohol mit mindestens 40 % Vol. wie Prima Spirit oder anderen neutralen Alkohol*
- *leeres Schraubglas oder Apothekerflasche zum Reifen der Tinktur*
- *Kaffee- oder Teefilter*
- *Tropfflaschen oder Pipettenflaschen aus Braunglas zur Aufbewahrung und Dosierung der fertigen Tinktur*

So gehst du vor:

- 1. Pflanzen zerkleinern und in ein verschließbares Glas geben, leicht andrücken.*
- 2. Mit Alkohol auffüllen, bis alle Pflanzenteile vollständig bedeckt sind.*
- 3. Verschließen und für vier bis sechs Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen.*
- 4. Ab und zu schütteln, damit sich die Wirkstoffe besser lösen.*
- 5. Abseihen und in Braunglasflaschen füllen.*

Nicht vergessen, die Flaschen zu beschriften und kühl und dunkel zu lagern.

Anwendung der Sonnenhut-Tinktur

Die immun stärkende Wirkung des Roten Sonnenhuts machst du dir am besten in den

Übergangszeiten im Frühling und im Herbst zunutze. Bei einer **Kurmäßigen Einnahme** nimmst du über mehrere Tage hinweg dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen.

Die Einnahme sollte über einen Zeitraum von nicht mehr als zwei Wochen erfolgen, da das Immunsystem nur begrenzt stimuliert werden kann. Es ist empfehlenswert, dann wenigstens zwei Wochen Pause einzulegen. Nach einer Pause von zwei Wochen kann wieder mit der Einnahme begonnen werden.

Bei **ersten Krankheitsanzeichen** wird eine sofortige Erstdosis von 50 Tropfen mit Tee oder Wasser verdünnt eingenommen. Anschließend wird die Kur dreimal täglich mit 10 bis 20 Tropfen fortgesetzt.

Wenn dir die Tinktur zu konzentriert ist, kannst du sie mit Wasser verdünnen.

Äußerlich kann diese Tinktur bei **schlecht heilenden Wunden, Brandwunden, Entzündungen** und **Insektenstichen** helfen. Verdünne dazu 10 bis 20 Tropfen mit etwas Wasser und lege darin getränkte Umschläge auf die betroffenen Hautpartien.

Küche

Hinweise zur Verarbeitung von Echinacea als Speise gibt es nicht, die Blätter sollen jedoch auch essbar sein. Die Pflanze wird hauptsächlich zur Steigerung der Abwehrkräfte eingesetzt.

Echinacea in Honig einlegen

Mit Honig können, wie mit Alkohol, die immun stärkenden Inhaltsstoffe herausgezogen werden. Er eignet sich besonders für Kinder. Verwende für den Echinacea-Honig am besten frisches, blühendes Kraut, das zwischen Juli und September zu finden ist.

Außerdem benötigst du:

- ein Glas 500ml flüssigen Honig (am besten regional und in Bio-Qualität)
- leeres Schraubglas



So stellst du ihn her:

1. Vom blühenden Kraut die purpurnen Zungenblüten abzupfen und den Blütenkopf in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Pflanzenteile ein desinfiziertes Schraubglas geben und mit Honig übergießen, bis sie gut bedeckt sind.
3. Vier bis sechs Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen.
4. Abseihen und den Honig kühl aufbewahren.

Am besten nimmst du den Honig in den Übergangszeiten Frühjahr und Herbst zu dir, da unser Immunsystem dann am anfälligsten ist. Von dem Echinacea-Honig können Kinder einen halben Teelöffel, Erwachsene einen ganzen Teelöffel bis zu dreimal täglich einnehmen.

Der Honig ist mindestens ein Jahr lang haltbar. Wenn du getrocknetes Kraut verwendest kannst du die Haltbarkeit auch noch erhöhen.

Hinweis: Fertige Arzneimittel mit Sonnenhut sind meist erst für Kinder ab zwei Jahren zugelassen. Dieser alkoholfreie Saft ist schon ab einem Jahr geeignet.

Im Zweifelsfall befrage deinen Arzt, ob der selbstgemachte Echinacea-Honig für dein Kind geeignet ist. Auch sollten Echinacea-Präparate nicht länger als zwei Wochen hintereinander eingenommen werden, da sich die Wirkung sonst umkehren könnte und das Immunsystem geschwächt wird.

Sonnenhut - Echinacea-Tee

Neben der Verwendung als Tinktur kannst du Sonnenhut - Echinacea zur Immunsteigerung ebenfalls als Tee trinken. Überbrühe dafür einen Teelöffel blühendes Kraut mit 200 ml kochendem Wasser. Lasse es zehn Minuten abgedeckt ziehen und seihe den Aufguss dann ab.

Heilwirkung:	Abwehrstärkung antibakteriell, entzündungshemmend, immunstimulierend, schmerzstillend,
Anwendungsbereiche:	Abszesse, Bronchitis, Erkältung, Erysipel, Furunkel, Gelenkentzündung, Geschwüre, Grippale Infekte, Husten, Immunabwehr, Infektanfälligkeit, Karbunkel, Schlecht heilende Wunden, Schuppenflechte, Unterschenkelgeschwüre, Verbrennungen, Vorbeugung gegen Infektionen,
wissenschaftlicher Name:	<i>Echinacea purpurea</i> , <i>Echinacea angustifolia</i> , <i>Echinacea pallida</i>
Pflanzenfamilie:	Korbblütler = Asteraceae
englischer Name:	<u>Echinacea</u>
volkstümliche Namen:	Amerikanischer Sonnenhut, Igelkopf, Kegelblume, Kleine Sonnenblume, Rudbeckie
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzelstock, Kraut
Inhaltsstoffe:	Echinacin, Ätherisches Öl, Echinacosid, Harzstoffe, Betain, Laevulose, Glukose,

	<i>Inulin, Pentosan, Vitamin C, Fermente</i>
Sammelzeit:	<i>Kraut: Juli, Wurzel: März-April, Oktober,</i>
Blütezeit:	<i>Juli bis September</i>
Blütenfarbe:	<i>Gelb, orange, rot, weiß, mehrfarbig</i>

Sammeltipps

Die Wurzeln des Sonnenhutes werden im Frühjahr oder Herbst geerntet.

Dazu gräbt man sie aus und befreit sie sorgfältig von Erde. Dann werden sie im Schatten an luftiger Stelle getrocknet.

Wenn man das Kraut ernten will, nimmt man die frisch aufgeblühten Pflanzen. Man schneidet die ganzen Pflanzen dicht über dem Boden ab und trocknet sie im Schatten an luftiger Stelle.

Anbautipps

Der Sonnenhut lässt sich gut im Garten anbauen. Vor allem auf trockenen, sandigen Böden gedeiht er gut. Da er mehrjährig ist, hat man jedes Jahr wieder Freude an ihm, es sei denn, man erntet die kompletten Wurzelstöcke.

Die Anzucht aus Samen ist nicht ganz einfach, denn der Sonnenhut ist ein Kaltkeimer. Das heißt, dass man die befeuchteten Samen entweder einem Winter oder einer Phase im Kühlschrank aussetzen muss, bevor sie anfangen zu keimen.

Im ersten Anbaujahr ist der Sonnenhut noch recht zaghaft, doch schon im zweiten Jahr schießt er kräftig aus dem Boden und bildet viele Blüten. Wenn die Pflanzen gut gedeihen, kann man im Herbst die Wurzelstöcke teilen, und den Sonnenhut dadurch vermehren.

Standort

Die prächtige Staude benötigt als Standort einen sonnigen Platz. In Frage kommen zwar auch halbschattige Plätze, aber an solchen setzt Echinacea purpurea weniger Blüten an.

Boden

Der Purpursonnenhut gedeiht am besten auf nährstoffreichen, durchlässigen und nicht zu schweren Böden.

Pflege

Die ersten Wochen nach der Pflanzung sollte regelmäßig gegossen werden, damit sich die Wurzeln gut entwickeln. Hat sich der Igelkopf etabliert, darf die Bodenoberfläche durchaus auch etwas trocken sein. Da die Pflanze recht genügsam ist, muss keine Düngezugabe erfolgen. Allerdings kann dem Boden im Frühling etwas Kompost untergemischt werden, um den Pflanzen den Start in die Saison zu erleichtern.

Wenn die Staude einmal Fuß gefasst hat, ist sie relativ pflegeleicht. Es gilt, verwelkte Blüten regelmäßig zu entfernen. Ein Rückschnitt direkt nach der Blüte verlängert die

Lebenszeit. Eine Kompostgabe im Frühjahr und gelegentliche Gaben von Brennnesseljauche kommen dem Gedeihen ebenfalls zu Gute.

Um die Blütezeit des Scheinsonnenhuts zu verlängern, können Sie einzelne Blütentriebe zurückschneiden, sollten aber darauf achten, die Pflanzen in der Ausbildung größerer Gruppen nicht zu stören. Zudem lohnt sich das Abschneiden der verblühten Pflanzenteile, damit der Scheinsonnenhut mehr Kraft in neue Triebe stecken kann. Da die Samenstände im Herbst und Winter durchaus sehr dekorativ im Beet sind, lohnt es sich sie erst im Frühjahr zurückzuschneiden.

Teilen

*Mit den Jahren lässt die Blühfreude von *Echinacea purpurea* nach und sie treibt nicht mehr so kräftig aus. Dann hilft eine Verjüngungskur durch Teilung: Graben den Wurzelstock aus, teile ihn und pflanze die Teilstücke neu ein. Dies solltest du alle vier bis fünf Jahre am besten im Frühjahr tun.*

Weitere Bilder



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea



Sonnenhut - Echinacea

Hinweis:

Die Informationen auf der Webseite: [Wildes-Naturwunder](#) werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte zur Fort und Weiterbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Selbsthandeln heißt auch Selbstverantwortlich Handeln. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung. Sie ersetzt auch nicht den Arztbesuch. Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Deinen Arzt zu Rate.

Keiner der an der Herstellung unseres Wildesnaturwunder-Letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres Wildesnaturwunder-Letters beruhen.

Unser Wildesnaturwunder-Letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht erhältlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an:

admin@80oolichter.com

[Wildes-Naturwunder](#)

Verantwortlich:

Licht+Wege+Verlag (L+W+V)