



TIPPS UND WISSENSWERTES RUND UM DEN SONNENHUT

Sonnenhut – Echinacea

Ursprünglich im östlichen und zentralen Nordamerika beheimatet, zählt der violett blühende Sonnenhut mittlerweile zu den bekanntesten und am intensivsten genutzten Heilpflanzen überhaupt.



Insbesondere zur Stärkung der Abwehrkräfte wird das Kraut in unseren Breiten verbreitet eingesetzt. Seine immunstärkende Wirkung erreicht der Sonnenhut dadurch, dass er die Fresszellen im Blut sowie im Gewebe aktiviert und die weißen Blutkörperchen vermehrt. Aber auch zur Unterstützung bei Atemwegs- und Harnwegs-Infekten sowie äußerlich zur Wundheilung findet Echinacea purpurea, der Rote Sonnenhut, Anwendung.

Durch die Anwendung von Sonnenhut können Infektionskrankheiten besser abgewehrt werden. Allerdings ist es ein Irrtum, zu glauben, dass der Sonnenhut eine bereits begonnene Erkältung verhindern oder verkürzen kann. Vielmehr sollte man den Sonnenhut vorbeugend (bei einer drohenden Ansteckung durch eine Erkrankung in der Familie o.ä.) einnehmen. Ein mit Sonnenhut gestärktes Immunsystem kann dann mit einer Ansteckung besser klarkommen und die Erkältung fällt aus oder verläuft sanfter. Heute sieht man die auch optisch sehr ansprechende Pflanze in vielen Gärten. Die Wurzeln können im Oktober geerntet werden. Im Juli ist Erntezeit für das Kraut, das der Überlieferung nach bereits von den Indianern Nordamerikas gegen Husten, Halsschmerzen, Mandelentzündung, Wunden und Verbrennungen, Insektenstiche und sogar gegen Schlangenbisse eingesetzt wurde. Von den Einwohnern Nordamerikas wurde der Sonnenhut jedoch auch zur Verstärkung von magischen Ritualen eingesetzt, indem er den Göttern geopfert wurde. Auch Geburten fanden häufig an Plätzen statt, wo der Sonnenhut gedeiht und bei Beerdigungen wurde der Sonnenhut als Grabbeigabe mitgegeben.

Um sich die Kraft der Pflanze aus der Familie der Korbblüter zunutze zu machen, empfiehlt es sich, die oberirdischen Pflanzenteile auszupressen oder einen Tee aus Ihnen





zuzubereiten. Auch eine Tinktur aus dem Kraut oder dem Wurzelstock eignet sich vor allem für die äußerliche Anwendung. Bitte beachten Sie, dass es bei der Anwendung des Sonnenhuts – wie übrigens bei allen Korbblütern – zu Nebenwirkungen kommen kann.

Rezept für eine Sonnenhut-Tinktur

Zur eigenen Herstellung einer Sonnenhut-Tinktur, übergießen wir Sonnenhut-Wurzeln oder die oberirdischen Pflanzenteile in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Die Mischung lassen wir verschlossen für zwei bis sechs Wochen ziehen, seihen dann ab und füllen die Tinktur in dunkle Fläschchen. Zur Anwendung dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wem die Tinktur zu konzentriert ist, der kann sie nach eigenem Gusto mit Wasser verdünnen.

Die Heilwirkung des Sonnenhuts in der Übersicht:

- antibakteriell
- entzündungshemmend
- immunstimulierend
- schmerzstillend

Die Anwendungsbereiche des Sonnenhuts in der Übersicht:

- Abszesse
- Bronchitis
- Erkältung
- Erysipel
- Furunkel
- Gelenkentzündung
- Geschwüre
- Grippale Infekte
- Husten
- Immunabwehr
- Infektanfälligkeit
- Karbunkel
- Schlecht heilende Wunden
- Schuppenflechte
- Unterschenkelgeschwüre
- Verbrennungen
- Vorbeugung gegen Infektionen





Der Sonnenhut ist in seinen Ansprüchen an den Standort eher unkompliziert und eignet sich sowohl fürs Beet als auch für den Kübel. In Gruppen von mindestens zehn Pflanzen wirkt er besonders schön. Mit bis zu 1,5 Metern Wuchshöhe gehört Echinacea im Garten zu den größeren und ausdauerndsten Sommerblühern. Im Sommer zieht der Sonnenhut zahlreiche Insekten an und sollte daher in keinem naturnah angelegten Garten fehlen. Wenn Sie verblühte Samenstände im Herbst und Winter einfach stehen lassen, anstatt sie zu schneiden, verhelfen Sie Vögeln im Winter zu zusätzlicher Nahrung.

Inzwischen ist der Rote Sonnenhut eine der beliebtesten Modeblumen geworden und präsentiert seine Blüten von Juli bis September. Da es neben dem klassischen Purpurrot der Wildart inzwischen auch gezüchtete Sorten mit hellroten, hellrosafarbenen, orangen, gelben und cremeweißen Blüten gibt, hat sich bereits vor einigen Jahren der Name Scheinsonnenhut durchgesetzt. Die Staude ist extrem winterhart und verträgt Temperaturen bis -40 Grad. Zum Austreiben benötigt sie jedoch eine frostfreie Periode von 13 Wochen. Grundsätzlich benötigt der Scheinsonnenhut einen warmen, sonnigen Standort mit nährstoffreichem Boden, verträgt aber auch Hitze und kurze Trockenperioden.

Für Fragen zum Sonnenhut oder anderen Gewächsen und Heilpflanzen stehe ich Ihnen immer gerne zur Verfügung.

Ihre Christine Keck

Die Anwendung von Heilkräutern ersetzt nicht den Arzt. Die Kräuter sollen weder die Schulmedizin ersetzen noch zur Selbstbehandlung bei Erkrankungen auffordern. Bitte begeben Sie sich bei den geringsten Anzeichen einer Erkrankung in die Hände eines Arztes. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch die beschriebenen Anwendungen und Informationen entstehen können. Anwendungen erfolgen ausdrücklich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Für die Richtigkeit oder Vollständigkeit können wir keine Gewähr übernehmen.

