

# Bühring / Sonn Heilpflanzen in der Pflege

Leseprobe

[Heilpflanzen in der Pflege](#)

von [Bühring / Sonn](#)

Herausgeber: Huber, Hans



<http://www.narayana-verlag.de/b16137>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



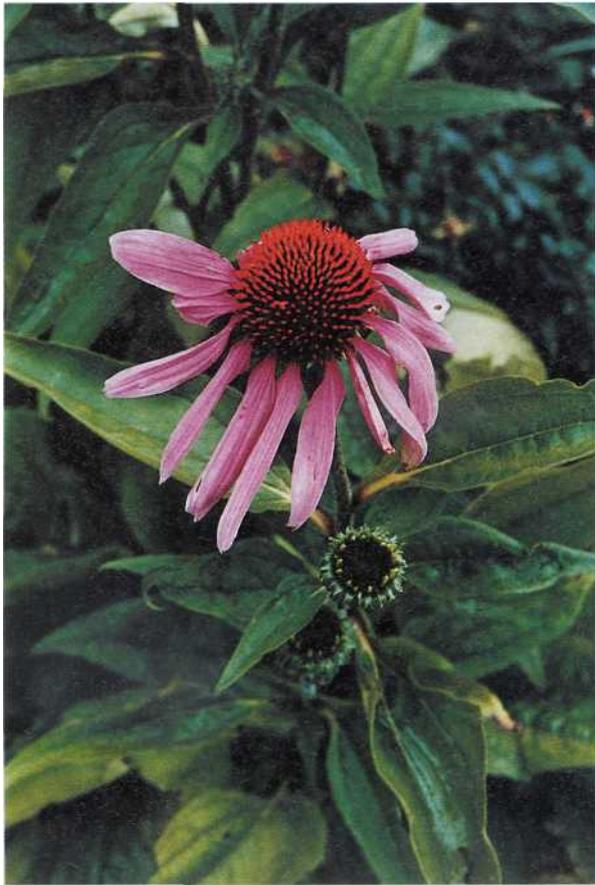


Abbildung 9-33a: Roter Sonnenhut. Foto: A. Sonn.

### 9.33 Sonnenhut/Echinacea

(Abb. 9-33)

Roter Sonnenhut/Purpursonnenhut/Echinacea purpurea (L.)

Blassfarbene Kegelblume/Echinacea pallida Nutt.

Korbblütengewächse, Asteraceae (Compositae)

► **Arzneilich verwendete Pflanzenteile**

Echinacea purpurea: das Kraut

Echinacea pallida: die Wurzeln

► **Drogenbezeichnung**

Purpursonnenhutkraut, Echinaceae purpureae herba

Wurzel der Kegelblume, Echinaceae pallidae radix

► **Hauptinhaltsstoffe**

Ätherisches Öl, Alkylamide, Kaffeesäureester, Cichoriensäure, Polysaccharide (immunstimulierende Arabino-Galaktane), Polyacetylene

► **Hauptwirkungen**

Stimulierung der unspezifischen Immunabwehr, antiviral, keimhemmend

► **Nebenwirkungen**

*Innerliche und äußerliche Anwendung:* nicht bekannt

**Parenterale Anwendung:** (inzwischen obsolet!): dosisabhängig Schüttelfrost, kurzfristige Fieberreaktionen, Übelkeit und Erbrechen möglich. In Einzelfällen allergische Reaktionen vom Soforttyp möglich

► **Gegenanzeigen**

**Äußerliche Anwendung:** nicht bekannt

**Innerliche Anwendung:** progrediente Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen, Multiple Sklerose, AIDS-Erkrankungen, HIV-Infektion und andere Autoimmunerkrankungen

► **Anwendungen**

**Echinaceae purpureae herba:** unterstützende Behandlung chronisch-rezidivierender Harn- und Atemwegsinfekte: Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenerkrankungen und Halsentzündungen, Infektanfälligkeit. Eierstockentzündung und entzündliche Prozesse im Urogenitalbereich. Begleitmittel zur Antibiotikumtherapie. Hochleistungssport

**Äußerlich:** bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden, Sonnenbrand, Herpes simplex, Abszessen, Furunkel, Nagelbettentzündungen, Brandwunden, Unterschenkelgeschwüren, Insektenstichen und Erfrierungen

**Echinaceae pallidae radix:** nur innerlich bei grippalen Infekten (s.o.)

**Hinweise:** Die Einnahme soll sofort bei dem ersten Anzeichen eines grippalen Infekts mit hoher Initialdosis (80-90 Tr.) erfolgen, anschließend 2-3 Tage lang 3-mal täglich 30-50 Tr. einnehmen

men, 8 Tage Pause und bei Bedarf eine nochmalige Gabe wiederholen.

Die Prophylaxe (bei geschwächtem Immunsystem) soll nur in Intervallen (2 Wochen lang 3 x 20 Tr. täglich, 2-3 Wochen Pause) erfolgen. Maximal insgesamt 6-8 Wochen/Jahr.

Die Aktivierung des Immunsystems beginnt über die Schleimhaut des Mund- und Rachenraumes, deshalb bei der Einnahme die Tropfen zuerst eine kleine Weile im Mund behalten.

► Anwendungsarten

**Innerlich:** Frischpflanzenpresssaft, Fertigpräparate  
**Äußerlich** (nur E. purpurea): Salben, Umschläge

► Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba

**Innerlich:** unterstützende Behandlung rezidivierender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege

**Äußerlich:** schlecht heilende, oberflächliche Wunden

**Dosierung:** Tagesdosis 6-9 ml Presssaft

**Äußere Anwendung:** halbfeste Zubereitungen mit mindestens 15% Presssaft

► Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix

Zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte.

Wie ein stachelbewehrter Igel präsentiert sich der Blütenkopf des Sonnenhuts — und wehrhaft ist der «Igelkopf» (von griech. «echinos», Igel) auch wirklich, denn er steigert auf natürliche Weise die körpereigenen Abwehrkräfte.

Echinacea ist ein Korbblütler mit kräftiger Pfahlwurzel und aufrechtem, behaarten Stängel, an dessen Spitze je eine große Korbblüte sitzt. Zungenförmige lila Randblüten bilden gleichsam die Hutkrempe des Blütenbodens. Die Pflanze, dessen Blüte tatsächlich einem Sonnenhut mit breiter Krempe ähnelt, stammt aus dem «wilden Westen». Die Indianer Nordamerikas verwenden traditionell Wurzeln und Kraut dieser Pflanze bei Wunden und fieberhaften Erkrankungen.



Abbildung 9-33 b: Roter Sonnenhut. Foto: J. Georg.

Es handelt sich beim Echinacea-Wirkstoffkomplex um so genannte Immunmodulatoren, die das unspezifische Immunsystem im Sinne einer Erhöhung der immunologischen Widerstandskraft aktivieren. Echinacea stimuliert die Interferonproduktion, aktiviert T- und B-Lymphozyten und blockiert gleichzeitig die Vermehrung von Viren, Bakterien und Protozoen. Auf diese Weise steigert der Sonnenhut unspezifisch die körpereigene Abwehr.

Bestens bewährt hat sich seine Anwendung bei Erkältungen: das Vollbild der Erkrankung wird verhütet, der Verlauf und die Behandlungsdauer werden verkürzt und die Symptome klingen rascher ab. Echinacea ist auch als Begleitmittel zur Antibiotikatherapie geeignet, denn Antibiotika weisen häufig immunsuppressive Eigenschaften auf, und zur Infektionsheilung muss ein intaktes Abwehrsystem vorliegen. Echinacea ist ebenfalls gut geeignet zur Begleittherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege.

Auch für Hochleistungssportler ist der Igelkopf empfehlenswert, denn Hochleistungssport unterdrückt — im Gegensatz zur normalen sportlichen Betätigung — vorübergehend die Immunabwehr und kann daher mit einer erhöhten Infektionsanfälligkeit einhergehen.

**Äußerlich** werden Echinacea-Zubereitungen mit Erfolg eingesetzt zur Wundbehandlung von schlecht heilenden Wunden, bei Ekzemen, Verbrennungen und Herpeserkrankungen.



Bühring / Sonn

## [Heilpflanzen in der Pflege](#)

376 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)