

Sonnenhut macht stark

Echinacea bereitet Sie auf die kalte Jahreszeit vor. Der Sonnenhut unterstützt das Immunsystem und schützt so vor Grippe und Erkältungen.

Man erkennt den igelähnlichen Blütenboden auf den ersten Blick. Er ist mit Stacheln besetzt und weist auf eine gute Abwehr hin. Der Schein trügt nicht. Schon amerikanische Indianer folgten dem Aussehen der Pflanze und verwendeten sie vorbeugend gegen Krankheiten.

Ein zweites Einsatzgebiet ist die Wundheilung. Bei den Ureinwohnern Amerikas war diese Anwendung besonders beliebt. Denn sie half optimal bei Verletzungen, die sich die Männer auf der Jagd zugezogen haben. Sie haben einfach die Blüte zerdrückt und den Saft über die Wunde laufen lassen. So gab es keine Entzündungen, und die Verletzungen konnten ohne Probleme abheilen.

Vorbeugen ist besser

Kaum jemand nimmt gerne Medikamente ein. Bei der Immunabwehr machen sie aber Sinn. Zum Beispiel, um eine fiebrige Erkältung zu umgehen oder zu mildern.

Echinacea bietet auf pflanzlicher Basis eine gute Möglichkeit für einen natürlichen Schutzschild. Sie erhöht die Phagozytoseaktivität unserer Abwehrkörper. Das heißt, dass unsere Fresszellen im Blut vermehrt krank machende Keime zerstören können. So beugen wir allerlei Infekten vor. Die Anwendung gibt es in verschiedenen Formen. Vor allem Tropfen oder Lutschtabletten sind sehr beliebt. Teemischungen eignen sich nur, wenn sie aus frischen Blüten zubereitet werden. Und auch dann variiert der Wirkstoffgehalt zu sehr, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Standardisierte Fertigpräparate enthalten zudem oftmals die Wirkstoffe aus Blüten und Wurzeln. Wichtig ist, das Produkt phasenweise einzusetzen. Am besten nimmt man Echinacea unter der Woche ein und

lässt das Wochenende aus. Das verhindert, dass sich unser Immunsystem auf der faulen Haut ausruhen kann. In den Pausen muss es die Arbeit des Sonnenhutes übernehmen. Ausserdem ist unser Körper nach dem Absetzen des Echinacea-Produktes nicht überfordert, sondern in der Lage, seine Arbeit bestmöglich zu verrichten.

Vorsicht bei Kindern

Die medizinische Wirkung ist teilweise umstritten. Studien aus aller Welt kommen immer wieder zu unterschiedlichen Ergebnissen. Erfahrungen sowie Rückmeldungen zeigen jedoch positive Resultate. Bei Kleinkindern sollte Echinacea vorsichtig eingesetzt werden, denn es ist wichtig, dass sie ihr eigenes Immunsystem aufbauen. Das geht nur, wenn sie gewisse Krankheiten durchgestanden haben. Auf andere Präparate ausweichen und sich zudem entsprechend beraten lassen, sollten Menschen mit Tuberkulose, multipler Sklerose, HIV-Infektion und anderen Autoimmunerkrankungen.

Text: Nicole Blatter / Foto: panthermedia.net

Steckbrief

Name deutsch:
Sonnenhut

Name lateinisch:
Echinacea purpurea oder
Echinacea angustifolia

Kommt ursprünglich aus:
Nordamerika (östlicher Teil) sowie
aus dem Mississippibecken

Wächst in:
Mittlerweile auf der ganzen Welt,
besonders in Europa. Wurde aus
Wildvorkommen kultiviert.

Wirkt:
Immunmodulierend (Steigerung
der körpereigenen Abwehrkräfte).

Hilft bei:
Prophylaxe und Therapie von Er-
kältungskrankheiten, grippale In-
fekte, Infekte der Harnwege,
Wundbehandlung bei schlecht
heilenden Wunden.

