

# Heilpflanze Sonnenhut

Der hübschen Gartenblume namens Roter Sonnenhut wird eine breite heilende Wirkung zugesprochen. Von Halsschmerzen über Hautentzündungen bis hin zu Fieber soll seine Heilkraft reichen – bei den alten Indianern wurde er sogar bei Schlangenbissen eingesetzt. TEXT: CAROLINE DOKA

**A**ls orangefarbene bis rötlich purpurne Blume ziert der Rote Sonnenhut, auch gerne Igelkopf genannt, unsere Gärten. Der Sonnenhut gehört zur Familie der Korbblütler. Auffallend ist sein kugelförmiger, stacheliger Blütenstand, dem er seinen lateinischen Namen verdankt: Echinacea. Echinus ist griechisch und bedeutet Seeigel. Die adrette Blume mit dem kugeligen Zentrum liebt sonnige Plätze und macht sich in einer Gruppe mit vielen Blüten besonders gut.

## Bei Erkältungen

Aber die Echinacea hierzulande ist eine «Zugereiste». Der Sonnenhut stammt nämlich ursprünglich aus Nordamerika und gehörte zu den wichtigsten Heilpflanzen der Indianer. Diese verwendeten einen Brei oder den

Saft aus dem Kraut oder aus gekauten Wurzelstücken gegen Husten und Halsschmerzen, aber auch als Antiseptikum gegen Entzündungen, Verbrennungen und Furunkel sowie als Gegenmittel bei Schlangenbissen. Im 19. Jahrhundert wurde aus den USA sogar die erfolgreiche Verwendung bei Syphilis berichtet.

Der Sonnenhut ist längst auch bei uns als Heilpflanze bekannt und wird in den USA und in weiten Teilen Europas angebaut. Ganz ähnlich wie damals bei den Indianern wird er auch bei uns bei Erkältungen und Atemwegsinfekten eingesetzt. Dafür lässt sich das getrocknete Kraut als Tee aufbrühen. Aber es stehen in Ihrer IMPULS Drogerie/Apotheke auch Präparate mit den Wirkstoffen der Echinacea zum Beispiel als Tinktur, Tabletten

oder Spray zur Verfügung. Ausserdem kommen in der Homöopathie die frischen, oberirdischen Teile des blühenden purpurnen Sonnenhuts bei der Behandlung schwerer und fieberhafter Infektionen unterstützend zum Einsatz.

**DER SONNENHUT IST LÄNGST AUCH BEI UNS ALS HEILPFLANZE BEKANNT UND WIRD IN DEN USA UND IN WEITEN TEILEN EUROPAS ANGEBAUT.**

## Auch zum Vorbeugen

Allerdings ist die Wirkung des Sonnenhuts, von dem es verschiedene Arten gibt, wissenschaftlich umstritten. Die meisten kontrollierten klinischen Studien liegen über den purpurnen Sonnenhut (lateinisch «Echina-

cea purpurea») vor und sprechen von einem bedeutenden Nutzen bei Infektionen und Erkältungssymptomen. So verwundert es nicht, dass viele Menschen in der Erkältungszeit auf Sonnenhut als Hausmittel schwören und Echinacea in der kalten und nassen Jahreszeit sogar vorbeugend einnehmen.

Doch damit nicht genug. Der Sonnenhut, davon waren schon die Indianer überzeugt, kann noch mehr. Äusserlich angewendet hilft er unterstützend dank seiner entzündungshemmenden Wirkung und der Anregung der körpereigenen Abwehrkräfte etwa als Salbe bei geröteter, gereizter Haut sowie bei kleinen, nicht offenen Wunden. Damit ist der Sonnenhut als Heilpflanze in den privaten Notfallapotheken mindestens so beliebt wie als adrette Zierblume im Garten. ◀

