

Sonnenhut (Echinacea purpurea)



Ursprünglich stammt der Sonnenhut aus Nordamerika und war bei den Indianern eine hochgeschätzte Heilpflanze.

Erst im 19. Jhdt. wurde er in Mitteleuropa bekannt.

Hier gedeiht er in Gärten. In freier Natur ist er nicht anzutreffen. Er ist bei uns also keine Wildpflanze!

Verwendet werden alle Teile der Pflanze:

Blätter, Blüten: Juni bis September

Wurzeln: Herbst und Frühjahr

In der Küche findet der Sonnenhut keine Verwendung.

Heilwirkung

Stärkt das Immunsystem durch Vermehrung der weißen Blutkörperchen.

Allerdings dauert das eine Weile und ist mehr zur Vorbeugung von Grippe, Bronchitis, als in Akutsituationen geeignet.

Nimmt man Echinacea schon bei den ersten kleinen Anzeichen wie husteln, halskratzen, ... so kann ein schwerer Krankheitsverlauf gemildert werden.

Der wunderschöne Sonnenhut kann noch mehr. Er hilft bei

- Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung
- Mundsoor (als Gurgelwasser)
- Candida
- Hautentzündungen, Geschwüre und schlecht heilende Wunden (Auflage)

Inhaltsstoffe

- Flavonoide wie Rutin, Kaempferol, Quercetin; Vermehrung weißer Blutkörperchen
- Alkylamide: ähnl. Wirkung wie Cannabinoide im Hanf, positive Wirkung auf Lymphozyten, entzündungshemmend
- Nur in der Wurzel: Glycosid, welches entzündungshemmend, immunstärkend und pilzhemmend (Candida) wirkt
- In Blüten und Blätter: Cichorinsäure, wirkt antioxidativ, antiviral und hemmt Influenzaviren

Einnahme

Echinacea kann nicht getrocknet werden, da er dadurch seine Wirkung verlieren würde. Zum Glück gibt es aber noch andere Methoden der Haltbarmachung.

Presssaft und Tee aus der frischen Pflanze, Tinktur, Honig, Oxymel aus der eigenen Küche, sowie Tabletten, Globuli und Dragees aus der Apotheke.

Tinktur: Kraut und Wurzeln (auch einzeln) in Alkohol 2 – 6 Wochen ziehen lassen
Bei den 1. Krankheitssymptomen bis zum Abklingen (max. 2 Wochen) 3x tgl 10 – 50 Tropfen
Die Tinktur kann auch für Mundwasser, zum gurgeln oder für Auflagen verwendet werden.

Honig: kleingeschnittenes Kraut für 4 – 6 Wochen in Honig einlegen, dann abseihen
Für Kinder ab 3 Jahren: ½ TL 3x tgl
Für Erwachsene: 1 TL 3x tgl

Oximel: auch für Kinder gut geeignet
Oximel wird mit Honig, Apfelessig und Kräutern hergestellt.
Apfelessig entsäuert und gibt Mineralstoffe (nicht mit Metall in Verbindung bringen)
Honig stärkt die Immunkraft

Methode 1: kleingeschnittenes Kraut mit Essig übergießen, 3 – 4 Wochen dunkel und warm ziehen lassen, abseihen und mit der 4fachen Menge Honig gut vermischen.

Methode 2: 1 Teil Essig mit 3 Teilen Honig vermischen
Ein Schraubglas zu ¼ mit kleingeschnittenen Pflanzenteilen füllen, mit der Honig-Essigmischung übergießen, 4 Wochen ziehen lassen.
Durch den Honig werden noch mehr Inhaltsstoffen aus der Pflanze gezogen und ist ausserdem eine gute Alternative zu alkoholische Tinkturen.

SONNENHUT NICHT VERWENDEN BEI:

Autoimmunerkrankungen
Schwangere und Stillende
Allergie gegen Korbblütler
Systemerkrankungen wie MS, Tuberkulose und Entzündungen des Bindegewebes

Sehr hilfreich in der heutigen Zeit kann eine **BLÜTENESSENZ** aus dem Sonnenhut sein, besonders bei Verlusten, schweren Verletzungen, wenn man sich zerrissen und nicht mehr als Ganzheit erfährt

Eine Glasschale mit Quellwasser oder stillem Mineralwasser füllen, Blütenköpfe grob zerkleinern und in die Schale legen. Mind. 8 Std. in der Sonne stehen lassen, abseihen und in ein Schraubglas füllen.
Unjodiertes Salz zugeben. Eine gesättigte Salzlösung hat auf 100 g Wasser ca. 35 g Salz. Sobald sich das Salz nach einigen Stunden nicht mehr weiter auflöst, ist das Wasser gesättigt und die Essenz kann in eine dunkle Flasche gefüllt werden. Etwas Salz trotzdem am Boden belassen.

Die Essenz verhilft wieder zu mehr Selbstvertrauen, gibt auf seelischer und körperlicher Ebene wieder Kraft, führt zu Einheit und Stärke im Inneren und stärkt das Immunsystem.

Die Essenz kann oral eingenommen, auf die Haut, Chakren oder Aura gesprüht oder als Bade- oder Massagezusatz verwendet werden.

Oral: 4 Tropfen direkt auf die Zunge oder in ein Glas Wasser, 3 x tgl.

Zum Aufsprühen: 3 Tropfen auf 30 ml Wasser