

CORNELIA STERN

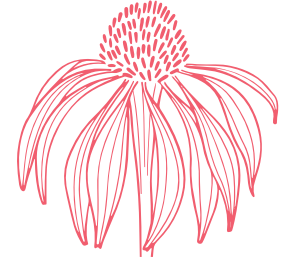
Der Sonnenhut

*Sonnenkraft für
das Immunsystem*



Von den drei zu Heilzwecken verwendeten Echinacea-Arten ist hierzulande der Purpurfarbene Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) am bekanntesten.

© arek0michalak/stock.adobe.com



Diese Pflanze zieht alle Blicke auf sich. Ihr imposanter Blütenkopf thront auf einem erhabenen, aufrechten Stängel. Die markanten Zungenblüten reihen sich wie ein Dornenkranz um das dunkler gefärbte Innere mit den Röhrenblüten. Wunderschön anzuschauen und doch stachelig und unnahbar sind die Sonnenhüte (Echinaceae). Diese Merkmale spiegeln sich auch in ihrer Heilkraft wieder. Denn Kraut und Wurzel der Pflanze sind reich an Inhaltsstoffen, die die Abwehr gegen Krankheitserreger stärken und damit Unerwünschtes von uns fernhalten.

Wer kennt sie nicht, die berühmte Echinacea? Die Pflanze, die unser Immunsystem und damit unsere Abwehrkräfte stärkt und uns so möglichst gesund durch die Erkältungszeit führt. Wenn wir in unseren Breitengraden vom Sonnenhut oder von der Echinacea sprechen, so ist meist der Purpurfarbene Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) gemeint. Es gibt jedoch auch bei uns weniger bekannte Arten wie den Schmalblättrigen Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*) und den Blassfarbenen Sonnenhut (*Echinacea pallida*).

Herkunft und Geschichte des Sonnenhuts

Die Heimat all dieser Sonnenhüte ist Nordamerika. Östlich des Mississippi wird vor allem der Purpurfarbene Sonnenhut eingesetzt, im Westen hingegen der Schmalblättrige Sonnenhut. Amerikanische Ureinwohner, die diese Stauden lange vor der Besiedelung gekannt haben, verwendeten vor allem den Schmalblättrigen Sonnenhut als Heilpflanze. Die *Echinacea purpurea* galt eher als Zierpflanze. Die indigenen Stämme setzten *Echinacea angustifolia* speziell bei Bissen von Klapperschlangen und Hunden ein. Allgemein war sie ein Heilmittel für unterschiedlichste akute und chronische Krankheiten. Wie bei vielen anderen Pflanzen nutzen sie die Wurzel der Echinacea, der sie eine besonders tiefgreifende Heilkraft zusprachen. Sie kauten die Wurzel bei Hals- und Zahnschmerzen, äußerlich wurde sie meist als Brei zur Heilung von Wunden, Verbrennungen sowie bei Insektenstichen eingesetzt. Ein häufiger indianischer Name für

den Sonnenhut lautete übersetzt „Zahnschmerzwurzel“ oder „Schlangenzurzel“. Interessant dabei ist, dass in der Homöopathie auch meist Heilmittel aus *Echinacea angustifolia* und nicht aus *Echinacea purpurea* verwendet werden.

Hintergrundwissen



Wie der „Sonnenhut“ zu seinem Namen kam

Der botanische Gattungsname *Echinacea* stammt vom griechischen Wort „echinos“ für Igel ab. Und in der Tat ähnelt der zum Erntezeitpunkt hochgeragte Blütenkopf mit den stacheligen Röhrenblüten beim Berühren einem Igelrücken. Aber nicht nur der Blütenkopf, sondern auch die gesamte Pflanzenerscheinung lädt nicht zum Kuschneln ein. Stängel wie Blätter sind rau behaart und halten Fressfeinde auf Abstand.

Der deutsche Name „Sonnenhut“ kommt von der Form der hoch gewölbten Blütenköpfchen, die sich den wärmenden Sonnenstrahlen entgegenstrecken, und den eher hängenden Zungenblüten.

Im Volksmund sind Bezeichnungen wie Kegelblume, Igelblume, Rote Rudbeckia und Stachelkopf für *Echinacea* mehr oder weniger gebräuchlich.

Traditionelle Anwendung in Nordamerika

Ende des 19. Jahrhunderts entdeckten auch die weißen Siedler die Heilkraft der *Echinacea*. Bekannt wurde sie insbesondere durch den deutschstämmigen Homöopathen Dr. H. C. F. Meyer, der eine Ureinwohnerin beobachtete, wie sie eine *Echinacea* mit Steinen zerquetschte und den entstandenen Brei zur Heilung schlimmer Wunden einsetzte. Er ließ sich die erstaunlichen Heilkräfte der Pflanze von der Frau erläutern. Kurz darauf brachte er ein Allheilmittel mit dem Namen „Meyers Blutreiniger“ als erstes *Echinacea*-Präparat in Amerika auf den Markt. Um die Wirkkraft gegenüber kritischen Ärzten zu belegen, ließ er sich sogar mehrmals von giftigen Klapperschlangen beißen, ohne weiteren Schaden zu nehmen. Allerdings konnte er nicht einmal die Bezeichnung der vorgeführten Pflanze. Erst später ließ er sie von den Lloyd-Brothers, einem großen Anbieter getrockneter Heilpflanzen in Nordamerika identifizieren.

1927 beschrieb der eklektische Arzt Dr. Harvey Felter die charakteristischen Wirkungen des Sonnenhuts folgendermaßen:

„Echinacea ist ein gutes Mittel bei Selbstinfektionen und immer dann, wenn das Blut langsam von innen oder außen infiziert wird, die Ausscheidung nur unvollkommen funktioniert, in den Körpergeweben sich Änderungen vollziehen und es in den Körperflüssigkeiten und Geweben zu septischen Prozessen kommt, die allgemeine Kraftlosigkeit bewirken und zu Eiterbeulen, Abszessen und Entzündungen führen.“

(Quelle: Wood M. *Die Weisheit der Pflanzen*. AT Verlag; 2012: 314)

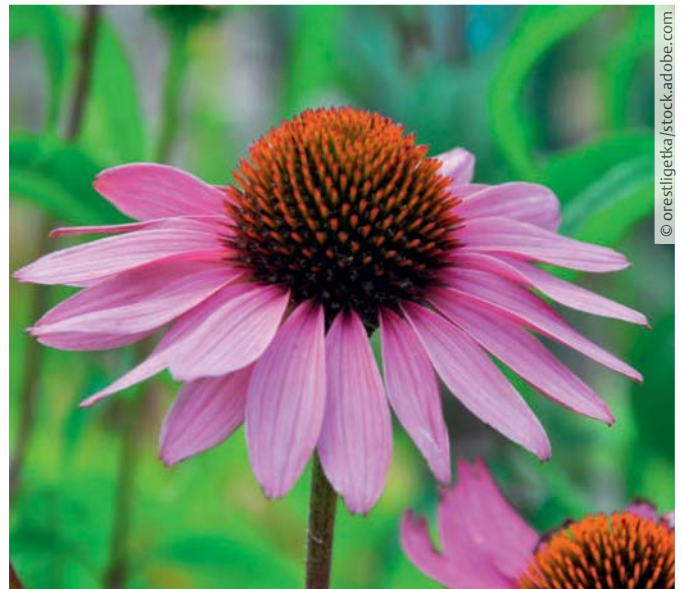
Doch auch schon zu dieser Zeit wurden Heilpflanzen sehr kritisch beäugt, und so versuchte die größte amerikanische Standesvertretung der Ärzte AMA (American Medical Association) die Aufnahme



© steffiheufelder/stock.adobe.com



© Anne Lindgren/stock.adobe.com



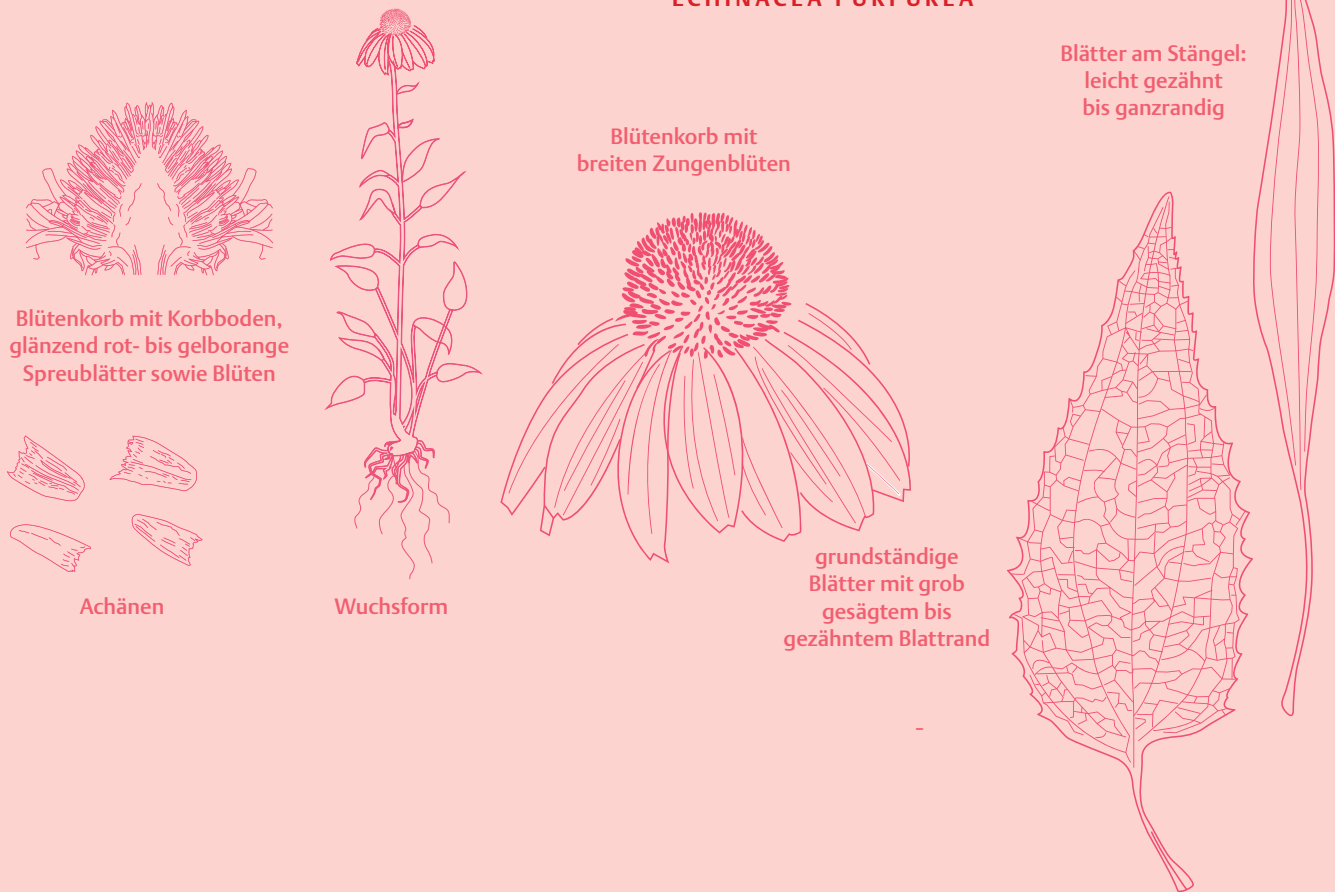
© orestligetka/stock.adobe.com

Oben: Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*).
Mitte: Blassfarbener Sonnenhut (*Echinacea pallida*).
Unten: Purpurfarbener Sonnenhut (*Echinacea purpurea*).

Oben: © steffiheufelder/stock.adobe.com, Mitte: © Anne Lindgren/stock.adobe.com, Unten: © orestligetka/stock.adobe.com

Steckbrief *Purpurfarbener Sonnenhut*

ECHINACEA PURPUREA



grob gesägten Blattrand
am Stängel: wechselständig angeordnet,
unten langgestielt, oben fast sitzend, lan-
zettlich, beidseitig behaart, nur noch leicht
gezähnt oder sogar ganzrandig

Blüten langgestielte, kopfige Blütenstän-
de, beim Erblühen flach, im ernsteren
Zustand gewölbt; innen zahlreiche, steife,
glänzend rot- bis gelborange Spreublätter
mit grannenartiger dunkelroter Spitze, die
die dunkelroten bis purpurfarbenen zwit-
terigen Röhrenblüten deutlich überragen;
randständig 15–25 sterile, rosa bis pur-
purfarbene, 2–4 cm lange Zungenblüten
mit 3 Kronzipfeln, die zuerst waagrecht
abstehen und sich später nach unten bie-
gen

Früchte grauweiße Achänen, oft mit ein-
nem Pappus versehen

Wurzeln rötlichbraun bis dunkelbraun;
weißes Innenholz, mit vielen hell- bis

bereitung, Tabletten und Kapseln mit
Trockenextrakten

Wurzel: Teezubereitung, Tinktur, Fertig-
arzneimittel

Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe

frisches Kraut: Polysaccharide, Alkamide,
Glykoproteine, Cichoriensäure und andere
Kaffeesäurederivate, Flavonoide, wenig
ätherisches Öl

Wurzel: Alkamide, Cichoriensäure und
andere Kaffeesäurederivate, Polysacchari-
de, Glykoproteine, Polyacetylene, wenig
ätherisches Öl

Indikation Rationale Phytotherapie

HMPC (well established use): Frisch-
pflanzenpresssaft oder getrockneter
Frischpflanzenpresssaft aus dem Kraut zur
innerlichen Anwendung kurzfristig zur
Vorbeugung und Behandlung von Erkäl-
tungskrankheiten

HMPC (traditional use): halbfeste oder

derkehrender Infekte im Bereich der
Atemwege und der ableitenden Harnwege,
nur frisches Kraut: äußerlich bei schlecht
heilenden, oberflächlichen Wunden
Komm. E: frisches Kraut innerlich zur
Behandlung und Prophylaxe wiederkeh-
render Infekte im Bereich der Atemwege
und der ableitenden Harnwege

Nebenwirkungen Korbblütler-Allergie

Kontraindikationen Korbblütler-Allergie,
Autoimmunerkrankungen (unter anderem
Hashimoto-Thyreoiditis, rheumatoide
Arthritis, Schuppenflechte), progrediente
(fortschreitende) Systemerkrankungen
(unter anderem Multiple Sklerose, Tuber-
kulose, HIV/AIDS, Leukämie, Kollageno-
sen), immunsupprimierte Patienten (bei-
spielsweise nach Organtransplantation),
Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen keine bekannt

von Echinacea in die Arzneibücher der konventionellen Heilmittel und Heilverfahren zu verhindern. Die Erfolgsgeschichte des Sonnenhuts ließ sich jedoch nicht mehr aufhalten: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde Echinacea zur meistverkauften Droge in den USA. Auch die Homöopathen führten Arzneimittelprüfungen (am Gesunden) durch, um die Heilkraft von Echinacea zu erforschen. Verwendet wurde fast immer die Wurzel von Echinacea angustifolia. Bei der Prüfung durch den Homöopathen Dr. J. C. Fahnestock zeigte sich, dass die unverdünnte Urtinktur die größte Wirkkraft aufwies. Bei Anwendung der Potenz D6 zeigten sich nur noch wenige Symptome am Gesunden, bei der Potenz D30 gar keine mehr.

Prof. Dr. George Royal, Professor für homöopathische Arzneimittel- lehre und Therapie an der Staatsuniversität von Iowa, verwendete die D1-Potenz erfolgreich bei Blutvergiftungen. Besonders eindrücklich ist der Bericht eines jungen Maurers, dessen Hand so verletzt wurde, dass man ihm wegen der Gefahr einer Blutvergiftung (Sepsis) zur Amputation geraten hatte. Die Lymphknoten unter seinen Achseln waren schon geschwollen und er hatte bereits Fieber. Prof. Dr. Royal verabreichte ihm Echinacea purpurea in der Potenz D1, innerlich wie äußerlich, und rettete so die Finger des Patienten vor dem Absterben. Von den damaligen phytotherapeutisch arbeitenden Ärzten wurde der Sonnenhut als Heilpflanze jedoch kaum beachtet, sodass Echinacea nach der Hochblüte der amerikanischen Homöopathie fast in Vergessenheit geriet.

Anfang des 17. Jahrhunderts gelangte Echinacea als Zierpflanze nach Deutschland, doch erst Ende des 19. Jahrhundert wurde sie näher begutachtet. Pharmakologische Untersuchungen zeigten eine Fülle wirksamer Inhaltsstoffe sowie eine stimulierende Wirkung auf das unspezifische Immunsystem, was die Einsatzgebiete der amerikanischen Ureinwohner und der Homöopathen erklären konnte. Und so ist die Echinacea heute weltweit eine bekannte und häufig verwendete Heilpflanze.

Inhaltsstoffe der Echinacea-Arten

Die ersten Untersuchungen zu den Inhaltsstoffen der Echinacea-Arten wurden Ende des 19. Jahrhunderts durchgeführt. Gefunden wurden wenig Alkaloide, Polysaccharide und eine farblose, saure Substanz mit scharfem Geschmack. Heute ist die Erforschung so weit fortgeschritten, dass die Inhaltsstoffe diversen Stoffklassen zugeteilt werden können.

Kaffeesäurederivate unterschiedlicher Art kommen in allen Echinacea-Arten vor. Echinacosid findet man vor allem in den Wurzeln von Echinacea angustifolia und pallida, aber auch in deren Blüten konnte man diese Substanz nachweisen. Um Echinacea angustifolia und pallida eindeutig zu unterscheiden, muss man die Wurzeln analysieren. Findet man darin Cynarin, handelt es sich um die Echinacea angustifolia, denn nur sie enthält diesen Inhaltsstoff. Echinacea purpurea dagegen enthält in ihren Wurzeln und im Kraut ein anderes Kaffeesäurederivat, nämlich die Cichoriensäure.

Alkamide, auch Alkylamide genannt, sind lipophile, organische Verbindungen, die sich von Ammoniak ableiten und eine mehr oder weniger lange Alkylkette aufweisen. Sie treten im Pflanzenreich eher selten auf. Zu finden sind sie unter anderem in den Pflanzenfamilien

der Pfeffergewächse (*Piperaceen*), Rautengewächs (*Rutaceen*) und Korbblütler (*Asteraceen*).

Das erste Alkamid wurde aus der Wurzel von Echinacea angustifolia extrahiert und zeichnet sich im Mund durch ein prickelndes Gefühl an der Zungenspitze und eine nachfolgende leicht anästhesierende Wirkung aus. Aber auch in den anderen Echinacea-Arten fand man später Alkamide. Einzig in der Wurzel von Echinacea pallida sind keine Alkamide enthalten.

Polysaccharide und Glykoproteine In den verschiedenen Echinacea-Arten konnten immunstimulierende Polysaccharide und Glykoproteine nachgewiesen werden. Polysaccharide sind lange Ketten, die aus verschiedenen Zuckermolekülen wie Fruktose, Galaktose, Rhamnose, Arabinose, Glucuronsäure und Xylose zusammengesetzt sind. Sie stellen meist Bestandteile der pflanzlichen Primärzellwand dar. Ein Teil der langkettigen Zuckermoleküle sind mit Proteinen verknüpft. Diese werden Glykoproteine genannt und verfügen ebenfalls über eine immunmodulierende Wirkung.

Polyacetylene, auch Polyine genannt, sind für Korbblütler typisch und relativ instabil. Man findet sie in den frischen Pflanzenteilen, insbesondere in der Wurzel von Echinacea angustifolia. In getrockneten und zerkleinerten Pflanzenteilen sind sie aufgrund von Oxidationsprozessen nur noch in Spuren nachweisbar.

Pyrrrolizidinalkaloide (PA) Lange wurde angenommen, dass Echinacea-Arten Alkaloide enthalten. Dies ließ sich mithilfe moderner Analytik nicht bestätigen. Einzig Spuren der beiden Pyrrrolizidinalkaloide Tussilagin und Isotussilagin konnten nachgewiesen werden. Diese beiden gehören jedoch nicht zu den Pyrrrolizidinalkaloiden, die eine Lebertoxizität aufweisen.

Wirkungen der verschiedenen Sonnenhüte

In der Volksheilkunde wurden die verschiedenen Echinacea-Arten erfolgreich bei drohender Blutvergiftung nach Verletzungen oder nach Tierbissen eingesetzt. Etwas anders sieht es in der Rationalen Phytotherapie aus – hier gelten sie als Heilpflanzen zur Stärkung des Immunsystems.

Heute wird insbesondere der Purpurfarbene Sonnenhut als eines der wichtigsten Mittel zur Stärkung der Immunabwehr eingesetzt. Hauptsächlich wird das frische Kraut zur Blütezeit verwendet. Der beste Erntezeitpunkt ist dann, wenn sich der Blütenboden wölbt und sich die leuchtend rosafarbenen Zungenblüten nach unten biegen (s. Abbildungen auf der Seite gegenüber).

Bei den Wirkungen ist es sinnvoll, die innerliche und äußerliche Anwendung von Echinacea-Zubereitungen zu unterscheiden. Bei Einnahme zeigen sich eine Stärkung des Immunsystems und eine antivirale Wirkung.

Bei äußerlicher Anwendung als Auflage, Kompresse oder Creme steht die antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkung im Vordergrund, welche zu einer Förderung der Granulation und damit zur Wundheilung führt.

Wirkweise Verschiedene Untersuchungen sollten Licht ins Dunkel bringen, welcher Inhaltsstoff oder welche Inhaltsstoffe von Echinacea



Oben: Blütenkorb der Echinacea
Mitte: Flache Echinaceablüte: ungünstiger Erntezeitpunkt
Unten: Gewölbte Echinaceablüte: günstiger Erntezeitpunkt

Alle Bilder: Quelle: Cornelia Stern

purpurea wirksamkeitsbestimmend sind. Bislang konnten die therapeutischen Wirkungen jedoch keinem einzelnen Inhaltsstoff zugesprochen werden. Vielmehr scheint die Wirkung auf einem komplexen Zusammenspiel der einzelnen Wirkstoffe zu beruhen.

In jüngster Zeit zeichnet sich jedoch ab, dass insbesondere die Alkamide, die nach Einnahme von Echinacea im Blut nachweisbar sind, eine wichtige Rolle im Immungeschehen und bei der Entzündungshemmung spielen. Alkamide ähneln in ihrer chemischen Struktur dem körpereigenen Endocannabinoid Anandamid. Beide binden an die Cannabinoidrezeptoren und wirken dadurch hemmend wie auch stimulierend auf das Immunsystem, indem sie die proinflammatorischen Zytokine modulieren. Alkoholische Extrakte zeigten zudem eine Erhöhung der Phagozytoserate der Fresszellen.

Die Polysaccharide, wie beispielsweise Arabinogalactan von Echinacea purpurea, ähneln strukturell den Liposacchariden von Bakterien. Daher besitzen sie die Fähigkeit, das Komplementsystem zu aktivieren. Das Komplementsystem besteht aus mehr als 20 verschiedenen Blutproteinen und trägt zur unspezifischen Immunabwehr bei. Zusätzlich konnte auch eine direkte Wirkung gegen Influenza-, Herpes- und Coronaviren bestätigt werden. Das Wirkprinzip und die verantwortlichen Inhaltsstoffe sind jedoch noch ungeklärt.

Hintergrundwissen



Klinische Studien zur Wirksamkeit von Echinacea

Die Problematik bei der Bewertung von Echinacea als Heilpflanze liegt darin, dass die verschiedenen Studien kaum vergleichbar sind. Es ist deutlich, dass insbesondere das Kraut von Echinacea purpurea wirksam ist, aber da teils Frischpflanzenpresssaft, teils wässrige oder alkoholische Extrakte verwendet wurden, ist die Vergleichbarkeit der einzelnen Untersuchungen und Studien kaum möglich. So weist die Zusammensetzung und die Menge der Inhaltsstoffe im Frischpflanzenpresssaft deutliche Unterschiede zu einer alkoholischen Extraktion auf. Zudem sind die Wirkstoffe in ihren Konzentrationen im Kraut deutlich anders als in der Wurzel, und die verschiedenen Echinacea-Arten unterscheiden sich ebenfalls stofflich voneinander. Daher sind die Ergebnisse und Vergleiche vieler Untersuchungen nicht aussagekräftig genug.

Einsatzgebiete in der Rationalen Phytotherapie

Die **Kommission E** hat die Wirksamkeit des frischen Krauts des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae herba*) bestätigt

- innerlich zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege und
 - äußerlich bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden.
- Zudem wurde die Wirksamkeit der Wurzel des Blassfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae pallidae radix*) bestätigt
- zur unterstützenden Therapie grippeartiger Infekte.

Die **ESCAP** hat die Wirksamkeit des frischen Krauts des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae herba*) bestätigt

- innerlich zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege und
- äußerlich bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden.

Hat die Wirksamkeit der Wurzel des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae radix*) bestätigt

- innerlich zur unterstützenden Behandlung wiederkehrender Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege.
- Zudem hat sie die Wirksamkeit der Wurzel des Schmalblättrigen Sonnenhuts (*Echinaceae angustifoliae radix*) bestätigt

- zur unterstützenden Behandlung und zur Vorbeugung wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege (banale Erkältung).

Es wurde auch die Wirksamkeit der Wurzel des Blassfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae pallidae radix*) bestätigt

- zur unterstützenden Behandlung und zur Vorbeugung wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege (banale Erkältung).

Das **HMPC** der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) hat einzig dem Presssaft aus dem frischen Kraut des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae herba*) eine „well established use“-Wirkung zugesprochen, was bedeutet, dass Zubereitungen daraus aufgrund der Studienlage und langjähriger Erfahrung

- zur kurzfristigen innerlichen Anwendung zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten anerkannt sind.

Allen anderen Zubereitungen und allen anderen Echinacea-Arten wurde eine „traditional use“-Wirkung zugesprochen:

Der Presssaft aus dem frischen Kraut des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae herba*) und daraus gefertigte halb feste Zubereitungen wie Cremes und Salben

- zur Behandlung kleiner und oberflächlicher Wunden

Trockenextrakte aus der Wurzel des Purpurfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae purpureae radix*)

- innerlich zur Linderung von Erkältungssymptomen
- äußerlich zur Behandlung von Pusteln und Pickeln bei leichter Akne

Tee, Tinktur und Flüssigextrakt der Wurzel des Schmalblättrigen Sonnenhuts (*Echinaceae angustifoliae radix*)

- innerlich zur Linderung von Erkältungssymptomen

Tinktur und Trockenextrakt der Wurzel des Blassfarbenen Sonnenhuts (*Echinaceae pallidae radix*)

- innerlich zur Linderung von Erkältungssymptomen

WICHTIG: Das Kraut von Echinacea purpurea sollte nur frisch verwendet werden, da es im getrockneten Zustand weniger wirksam ist! Die Wurzeln der verschiedenen Arten können hingegen auch im getrockneten Zustand weiterverarbeitet werden.

Zubereitungsarten und deren Anwendung

Ob man mit Echinacea-Präparaten nur einen Infekt behandeln und zeitlich verkürzen kann oder ob auch eine Stärkung des Immunsystems im Sinne einer Prophylaxe möglich ist, wird unter Experten kontrovers diskutiert, da die Studienlage nicht eindeutig ist.

Echinacea-Zubereitungen sollten nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Das HMPC empfiehlt eine Anwendungsdauer von maximal 2 Wochen. Grund dafür ist, dass bei längerem Einsatz eine sogenannte „Immunsuppression“ mit einer Verringerung der weißen Blutkörperchen eintreten kann, was sich in einer Schwächung des unspezifischen Immunsystems zeigt.

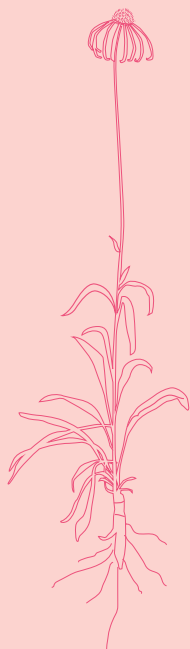
Anwendungsmöglichkeiten

- Am häufigsten werden Echinacea-Fertigpräparate verwendet. Diese garantieren eine definierte Konzentration an wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen. Auf dem Arzneimittelmarkt sind Echinacea-Präparate in Form von Tabletten, Tropfen, Sirup und Salben erhältlich.
- Frischpflanzenpresssäfte können innerlich und äußerlich eingesetzt werden. Bei innerlicher Anwendung zur Stärkung des Immunsystems sollten mehrmals täglich 1,5–4,5 ml Presssaft eingenommen werden. Die normale Tagesdosis beträgt 6–9 ml.
- Bei äußerlicher Anwendung zur Wundheilung kann der Presssaft entweder unverdünnt oder mit Wasser im Verhältnis 1:3–1:5 verdünnt und als Umschlag oder Auflage auf die betroffene Stelle gelegt werden. Zur Herstellung von Cremes kann der Presssaft in die wässrige Phase der Emulsion eingearbeitet werden.
- Wässrige Auszüge in Form von Tee aus dem frischen Kraut oder der getrockneten Wurzel sind prinzipiell denkbar, allerdings kaum gebräuchlich. Zudem sind die wirksamkeitsmitbestimmenden Alkamide lipophil und daher in einer wässrigen Zubereitung nur schlecht löslich. Von daher macht es mehr Sinn, ethanolisch-wässrige Auszüge oder Fertigpräparate zu verwenden.
- Ethanolisch-wässrige Auszüge wie bei einer Tinktur werden häufiger eingesetzt. Um die lipophilen Alkamide und die hydrophilen Polysaccharide auszuziehen, ist ein Ethanolgehalt von ca. 50 Vol.-% sinnvoll. Zur Stärkung des Immunsystems bei Erkältungen oder bei Blasenentzündungen nimmt man 3- bis 5-mal täglich 20–30 Tropfen ein. Zur Wundheilung kann die Tinktur in eine geeignete Creme- oder Salbengrundlage eingearbeitet werden und dann 2- bis 3-mal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden.

Nebenwirkungen, Kontraindikationen, Wechselwirkungen

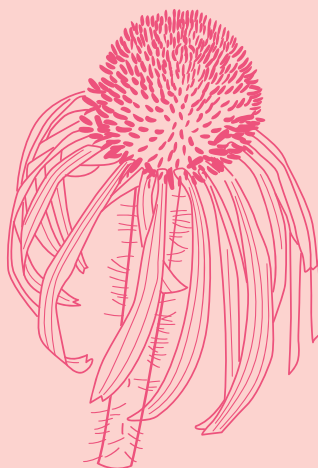
Bei den Nebenwirkungen ist einzig die Korbblütler-Allergie zu beachten – wobei die allergischen Reaktionen deutlich zurückgegangen sind, seitdem es keine parenteral zu verabreichenden Echinacea-Präparate mehr gibt.

Etwas anders sieht es beim Thema Kontraindikationen aus: Bei einer bekannten Korbblütler-Allergie sollte Echinacea nicht angewendet werden. Patienten mit Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoider Arthritis, Hashimoto, Multiple Sklerose, Psoriasis oder Morbus Crohn sollten ebenfalls auf die Einnahme von Echinacea-Präparaten verzichten, da diese das unspezifische Immunsystem anregen und so zu einer Verschlimmerung von Autoimmunerkrankungen führen



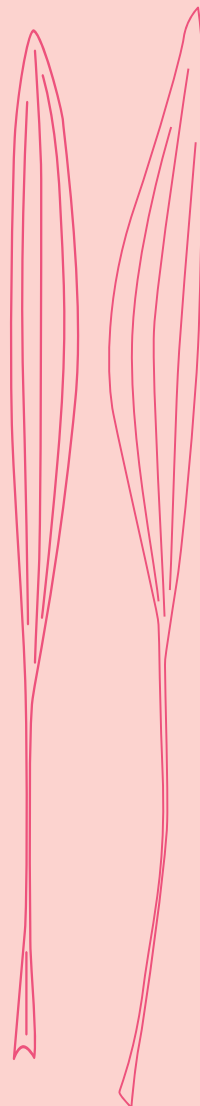
Wuchsform

Blütenkorb mit den typischen, sehr langen, bogenförmigen und schmalen Zungenblüten.



Blütenkorb mit Korbboden, glänzend rot- bis gelborange Spreublätter sowie Blüten

Achänen



schmal lanzettliche, bis 20-mal so lange wie breite Blätter

Name Blassfarbener Sonnenhut (*Echinacea pallida*)

Familie Korbblütler (Asteraceae)

Synonyme Blasser Sonnenhut, Prärie-Igelkopf, Scheinsonnenhut

Wuchshöhe 40–80 cm

Stängel unverzweigt, rau behaart

Blätter schmal lanzettlich, bis zu 20-mal so lang wie breit, rau behaart, ganzrandig

Blüten langgestielte, kopfige Blütenstände, beim Erblühen flach, im erntereifen Zustand gewölbt; innen zahlreiche, steife, glänzend rot- bis gelborange Spreublätter mit grannenartiger dunkelroter Spitze, die die dunkelroten bis purpurfarbenen zwittrigen Röhrenblüten deutlich überragen; randständige blasspurpurne, schmale,

4–9 cm lange, hängende Zungenblüten; Pollen weiß

Früchte Achänen ohne Pappus

Wurzel rot- bis graubraun, längsrundliche Oberfläche, nicht lokalanästhesierend

Arzneilich verwendete Bestandteile

Wurzel (*Echinacea pallida* radix)

Erntezeit Wurzeln im Herbst

Darreichungsformen Tinktur, Fertigarzneimittel

Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe

Kaffeesäurederivate (Echinacosid), Polysaccharide, Glykoproteine, Polyacetylene, ätherisches Öl, keine Alkamide

Indikation Rationale Phytotherapie

innerlich zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege (Komm. E, ESCOP, HMPC)

Nebenwirkungen Korbblütler-Allergie

Kontraindikationen Korbblütler-Allergie, Autoimmunerkrankungen (unter anderem Hashimoto-Thyreoiditis, rheumatoide Arthritis, Schuppenflechte), progrediente (fortschreitende) Systemerkrankungen (unter anderem Multiple Sklerose, Tuberkulose, HIV/AIDS, Leukämie, Kollagenosen), immunsupprimierte Patienten (beispielsweise nach Organtransplantation), Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen keine bekannt

können. Dasselbe gilt für Patienten mit einem transplantierten Organ – da die Gefahr einer Abstoßung besteht – sowie für Patienten mit progredienten Systemerkrankungen wie beispielsweise HIV/Aids und Leukämie. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind keine bekannt.



Signatur des Sonnenhuts

Die Form der „Sonnenhut“-Blüten wie auch das Stachelige, das an einen Igel erinnert, stehen für Abwehr. So wehrt einerseits der Sonnenhut fast wie ein Schild zu viel Hitze und brennend heiße Sonnenstrahlen ab. Andererseits ermöglicht das Stachelige der rau behaarten Blätter und Stängel keinen zarten Kontakt, sondern hält uns eher auf Abstand. Und so wie die Pflanze alles, was sie nicht zu nahe an sich heranlassen möchte, auf Abstand hält, vermag sie auch, unser Immunsystem zu stärken, um alles abzuwehren, was uns schwächt. Echinacea zeigt diese Abwehrbereitschaft nicht nur für unser Immunsystem, sondern kann durchaus auch bei psychischen Beschwerden eingesetzt werden. So wie sie deutlich ihre Grenzen zeigt und eine gewisse Unnahbarkeit besitzt, so verhilft sie uns zu der Stärke, unsere Grenzen besser ziehen zu können. Echinacea unterstützt uns, achtsam wahrzunehmen, was wir wollen und was wir nicht wollen, was uns guttut, und was uns nicht guttut und hilft auch mal, deutlich „Nein“ zu sagen. Sie stärkt unser Selbstbewusstsein, damit wir auch in Stresszeiten nicht geduckt, sondern aufrecht wie ihre Blütenstängel und leuchtend wie ihre purpurfarbenen Zungenblüten durchs Leben gehen – und dabei gesund bleiben!

Eignet sich Echinacea zur Verwendung in der Küche?

Kulinarisch ist der Sonnenhut kein Highlight. Er ist stachelig und hinterlässt aufgrund der Alkamide einen betäubenden Effekt im Mund. Die amerikanischen Ureinwohner sollen jedoch auf langen Wanderungen auf der Wurzel von Echinacea angustifolia gekaut haben, um den Speichelfluss anzuregen.

Echinacea in der Spagyrik

In der Alchemie wird der Sonnenhut dem Sulphur-Prinzip zugeordnet. Dieses steht für Selbstbewusstsein und starke Ich-Kräfte. Ein Zuviel an Sulphur führt zu Egoismus, Narzissmus und Machtdemonstration. Ein Zuwenig an Sulphur findet man hingegen oft bei Mobbing-Opfern und Menschen, die sich für die Umwelt fast aufgeben oder keine eigene Meinung vertreten. Echinacea hat hier eine ausgleichende Kraft.

Taucht man in die Planetenlehre ein, so findet sich bei Echinacea ein starker Bezug zur Sonne und zum Mars. Sogenannte Sonnenpflanzen trocknen bildlich alles Nass-Kalte, was mit „Er-kältungen“ zu tun

hat, aus. Zurück bleibt Wärme und ein starkes Immunsystem. Zudem besitzen Sonnenpflanzen eine harmonisierende Kraft. Marspflanzen hingegen haben – wie der Kriegsgott Mars – eine angreifende und abwehrende Kraft und beschützen das, was wichtig ist. Das kann durchaus kriegerisch sein – unser Immunsystem geht schließlich auch nicht zimperlich gegen Angreifer vor. Oft geben uns Marspflanzen jedoch einfach die Kraft, Dinge anzugehen, die wir lange vor uns herschieben und nicht erledigen können oder wollen.

Echinacea in der Klassischen Homöopathie

In der Klassischen Homöopathie wird fast immer der Schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*) verwendet. Zumeist wird mit der Urtinktur aus der ganzen frischen Pflanze gearbeitet beziehungsweise diese weiterverdünnt und potenziert. Aber auch Verreibungen der frischen Pflanze mit Laktose sind möglich.

In der Homöopathie ist die Echinacea kein typisches Mittel für das Immunsystem, sondern hat einen starken Bezug zu Dyskrasien (Missverhältnissen) des Blutes. Man setzt sie homöopathisch ein bei Blutvergiftung, bei Bissen von (giftigen) Tieren und bei absterbendem Gewebe aufgrund mangelhafter Durchblutung (Gangrän). Auch bei harmloseren Beschwerden, wie sich entzündenden Mückenstichen, Berührung mit Giftpflanzen, Lymphknotenentzündungen und offenem Bein (Ulcus cruris) kommen in der Homöopathie Echinacea-Urtinktur oder tiefe Potenzen zum Einsatz.

Typisch bei den entsprechenden Krankheitsbildern sind extreme Schwäche und Müdigkeit sowie Muskelschmerzen. Verschlimmert werden die Beschwerden durch körperliche oder geistige Anstrengung und nach dem Essen. Besserung verschaffen Ruhe und Liegen. Ernst Gardemin hat Echinacea sehr prägnant umrissen:

„Stets nimm Echinacea,
Wenn'ne Blutvergiftung da,
Diphtherie, Furunkulose,
Kindbettfieber, Typhus, Rose –
Alles kann zur Sepsis führen
Und das Mittel indizieren.
Vielfach wird es zum Verband
Doch auch innerlich verwandt.“

(Quelle: Gardemin E. Homöopathische Reimregeln, Haug; 1994) ●



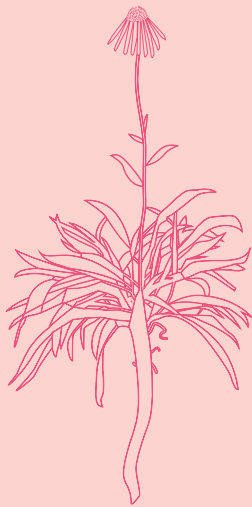
Cornelia Stern

cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzen-schule und ist als Dozentin für Phytotherapie,

Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin der Bücher „Gemmotherapie“ und „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ sowie Mitherausgeberin der „Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift“ (DHZ).

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Heilpflanzenkunde ständigen Entwicklungen unterworfen. Soweit in der Zeitschrift medizinische Sachverhalte, Anwendungen und Rezepturen beschrieben werden, handelt es sich naturgemäß um allgemeine Darstellungen, die eine individuelle Beratung, Diagnose und Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker nicht ersetzen können. Jeder Nutzer ist für die etwaige Anwendung und vorherige sorgfältige Prüfung von Dosierungen, Applikationen oder sonstigen Angaben selbst verantwortlich. Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass diese Angaben bei ihrer Veröffentlichung dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung für Schäden oder andere Nachteile ist jedoch ausgeschlossen.



Wuchsform

Blütenkorb mit
schmalen herabhängenden
Zungenblüten



Blütenkorb mit Korbboden,
glänzend rot- bis gelborange
Spreublätter sowie Blüten



lineal-lanzettliche,
glattrandige Blätter



Achänen mit
körnchenförmigem Pappus
und vier Hauptzähnen

Name Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*)

Familie Korbblütler (Asteraceae)

Synonyme Schmalblättriger Igelkopf, Schmalblättrige Keigelblume

Wuchshöhe 30–60 cm

Stängel unverzweigt, grün bis purpurfarben

Blätter wechselständig, lineal-lanzettlich, glattrandig, bewimpert, mit meist 3 Blattnerven

Blüten langgestielte, kopfige Blütenstände, beim Erblühen flach, im erntereifen Zustand gewölbt; innen zahlreiche steife, glänzend rot- bis gelborange Spreublätter mit grannenartiger dunkelroter Spitze, purpurfarbene, zwittrige Röhrenblüten; randständig 8–21 sterile, rosa bis purpur-

farbene, 2–4 cm lange, abstehende, später nach unten hängende Zungenblüten mit 3 Kronzipfeln

Früchte vierkantige, glatte Achänen, meist unten hell- und oben dunkelbraun; krönchenförmiger Pappus mit 0–4 Hauptzähnen

Wurzel rot- bis graubraun, längsgefurchte Oberfläche, mit leicht lokalanästhesierender Wirkung (Alkamide)

Arzneilich verwendeter Bestandteil Wurzel (*Echinaceae angustifoliae radix*)

Erntezeit Wurzeln im Herbst

Darreichungsformen Tinktur, Fertigarzneimittel

Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe Alkamide, Kaffeesäurederivate (Echinacosid, Cynarin), Polysaccharide, Polyacetylene, wenig ätherisches Öl

Indikation Rationale Phytotherapie

innerlich zur unterstützenden Behandlung und Prophylaxe wiederkehrender Infekte der oberen Atemwege (ESCOP, HMPC)

Nebenwirkungen Korbblütler-Allergie

Kontraindikationen Korbblütler-Allergie, Autoimmunerkrankungen (unter anderem Hashimoto-Thyreoiditis, rheumatoide Arthritis, Schuppenflechte), progrediente (fortschreitende) Systemerkrankungen (unter anderem Multiple Sklerose, Tuberkulose, HIV/AIDS, Leukämie, Kollagenosen), immunsupprimierte Patienten (beispielsweise nach Organtransplantation), Schwangerschaft und Stillzeit

Wechselwirkungen keine bekannt

Sonnenhut

ECHINACEA PURPUREA



**Getrocknete Blüten der
Echinacea purpurea.**

© vandyandy/stock.adobe.com



**Wurzel der Echinacea
purpurea.**

© brozova/stock.adobe.com



**Zungenblätter der
Echinacea purpurea.**

© Virtexie/stock.adobe.com



**Getrocknete Wurzel
der Echinacea purpurea.**

© Lobra/stock.adobe.com