



Echinacea (ScheinSonnenhut) ist eine altbekannte Heilpflanze, es gibt verschiedene Präparate wie Tees, Kapseln und Saft in der Apotheke und Drogerie zu kaufen. Wie wirkt Echinacea und wofür wird sie angewendet?

Mit seinen leuchtenden Blütenblättern ziert der Purpur-Sonnenhut viele heimische Gärten, doch auch als Heilpflanze lassen sich [Echinacea purpurea](#) sowie zwei seiner näheren Verwandten einsetzen. Das Naturheilmittel hilft etwa gegen [Erkältung](#) und Harnwegsinfekte.

Im Überblick:

- [Heilpflanzenkunde](#)
- [Anwendungsgebiete](#)
- [Inhaltsstoffe & Wirkung](#)
- [Nebenwirkungen](#)
- [Kontraindikationen](#)

Echinacea: Herkunft der Heilpflanze

Ihren Ursprung hat die Heilpflanze in Nordamerika, botanisch gehören die Sonnenhüte zu den Korbblütlern. Schon bei den amerikanischen Ureinwohnern wurde Echinacea als Heilpflanze genutzt, heute kommen vor allem drei Echinacea-Arten zum Einsatz:

- Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)
- Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*)
- Prärie-Igelkopf (*Echinacea pallida*)

Anwendungsgebiete von Echinacea

Als Naturheilmittel werden verschiedene Teile der Pflanze verwendet, etwa die Wurzel und Blüten, die zu Säften, Tropfen, Tabletten und Tees verarbeitet werden. Echinacea-Präparate sind in der Regel nicht rezeptpflichtig, es gibt sie in Apotheken und teilweise in Drogerien zu

kaufen. Die Einnahme und Dosierung sollten stets nach Packungsbeilage erfolgen und im besten Fall ärztlich abgeklärt sein.

Häufige Anwendungsgebiete sind:

- Erkältung
- [Husten](#)
- [Halsschmerzen](#)
- Stärkung des [Immunsystems](#)
- Vorbeugung wiederkehrender [Harnwegsinfekte](#)
- Behandlung oberflächlicher Wunden

Wirkung und Inhaltsstoffe von Echinacea

Der genaue Wirkmechanismus des Sonnenhuts ist noch nicht abschließend geklärt, allerdings enthält die Pflanze eine Vielzahl an gesundheitlich wirksamen Inhaltsstoffen, darunter:

- Flavonoide
- Kaffeesäurederivate (wie Cichoriensäure und Caftaräure)
- Ätherische Öle
- Alkamide

Zudem ist vor allem in den krautigen Pflanzenbestandteilen [Vitamin C](#) enthalten.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Echinacea die Abwehrkräfte stärkt, Infekten vorbeugt und entzündungshemmend wirkt. Dies geht insbesondere auf die enthaltenen Alkamide zurück, welche eine immunmodulatorische Wirkung aufweisen: Sie können das [Immunsystem](#) sowohl aktivieren als auch hemmen.

Darüber hinaus macht Echinacea Untersuchungen zufolge Viren unschädlich, darunter [Grippe-](#) und [Herpesviren](#), und wirkt antibakteriell.

(Quelle: <https://www.lifeline.de/therapien/heilpflanzen/echinacea-id186824.html>)



🌸 Echinacea – Die Königin der Prärie

Botanischer Name: *Echinacea purpurea* u. a.

Deutscher Name: Roter Sonnenhut

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

Herkunft: Nordamerikanische Prärien

🌿 Standort & Pflege

Echinacea liebt die Sonne! ☀️

Pflanze sie an einen **hellen, warmen Platz mit gut durchlässigem Boden** – gern sandig oder kiesig. Sie ist **pflegeleicht, mehrjährig** und kommt gut mit Trockenperioden klar. Staunässe sollte vermieden werden. Ein Rückschnitt im späten Herbst oder Frühjahr fördert den Neuaustrieb. Auch Bienen, Schmetterlinge & Wildbienen freuen sich – denn Echinacea ist eine **echte Insektenweide** 🐝🦋

🌸 Heilwirkung (Volksmedizin)

Echinacea wird seit Jahrhunderten als **natürliches Immunstimulans** geschätzt.

Besonders die Wurzel enthält wertvolle Wirkstoffe, die helfen können:

- das **Immunsystem zu stärken**
- die Abwehr bei **Erkältungen und Infekten** zu unterstützen
- entzündliche Prozesse im Mund- und Rachenraum zu lindern

Verwendet werden v. a. **Wurzel, Blätter und Blüten** – z. B. in Tinkturen, Tees oder Extrakten. (Achtung: Anwendung nur in Rücksprache bei Autoimmunerkrankungen oder Allergien)

🌿 Wissenswert:

- Es gibt viele Sorten: von zartrosa über weiß bis leuchtend orange
- Der Name „Echinacea“ kommt vom griechischen „echinos“ = Igel – wegen der stacheligen Blütenmitte
- Beliebt auch als Schnittblume & in naturnahen Gärten

(Quelle: ChatGPT, 26.07.2025)