



Echinacea

Die Pflanze gilt als traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die drei Echinacea-Arten besitzen ein ähnliches Inhaltsstoffspektrum.

Die Heilkraft von Echinacea (Sonnenhut) wird zur **Stärkung des Immunsystems** verwendet, als vorbeugender Schutz und zur Behandlung von **grippalen Infekten** und Erkältungen. Er hat eine positive Wirkung auf die **Atemwege** und auf die ableitenden **Harnwege**.

Die oberirdischen Teile (Kraut) werden äußerlich bei schlecht heilenden oberflächlichen **Wunden** angewendet.

Echinacea-Tee Wirkung und positive Eigenschaften:

Er ist voller **Vitamin C** und Polysaccharide, die eine **starke antioxidative Wirkung** haben. Beides sorgt allgemein für eine bessere Gesundheit und kann dir helfen dein Wohlbefinden zu steigern. Als Kräutertee ist Echinacea Tee komplett koffeinfrei.

In Echinacea sind reichlich **pflanzliche Verbindungen** (Antioxidantien) enthalten wie zum Beispiel Flavonoide, Cichoriensäure und Rosmarinsäure. **Antioxidantien** helfen dem Körper in verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel der Aufrechterhaltung des **Immunsystems**. Weiterhin besitzt es sogenannte Alkamide. Diese unterstützen Antioxidantien in ihrer Wirkung.

Echinacea Tee hat durch seine antioxidative Wirkung das Potenzial **freie Radikale zu bekämpfen**, die für Zellschäden und oxidativen Stress verantwortlich sind. Dieser Tee ist somit eine gute Wahl für die Grippesaison.

In einer Metaanalyse wurden 14 Studien <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17597571/> zusammengetragen und die Ergebnisse untersucht. Das Ergebnis war, dass die Forscher festgestellt haben, dass Echinacea das Risiko einer Erkältung um 59 Prozent senken kann und zeigen das Potenzial dieser Pflanze.

Entzündungen sind in der Regel ein natürlicher Vorgang im menschlichen Körper, um **Heilungsprozesse in Gang zu bringen**. Aber manchmal passiert es, dass Entzündungen langwieriger sind und zu chronischen Problem führen. Es gab eine Studie mit erwachsenen Personen, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27737573/> die unter **Osteoarthritis** litten. Diese empfanden die Behandlung mit Echinacea-Extrakt hilfreicher als die mit entzündungshemmenden Medikamenten.

In einer Studie aus dem Jahr 2019 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.6558>

festgestellt, dass die Einnahme von Echinacea die **Angst** von den Probanden im Vergleich zur Placebo-Gruppe **deutlich senkte**. Laut dieser Quelle sollen für diesen Effekt die enthaltenen pflanzlichen Verbindungen Alkamide, Rosmarinsäure und Kaffeesäure verantwortlich sein.

Tinktur herstellen:

Du kannst aber auch relativ einfach deine eigene Tinktur herstellen:

1. Sammel etwa 100 Gramm Sonnenhut-Blüten und lasse sie trocknen.
2. Schneide die Blüten in kleine Stückchen und gib sie in ein Schraubglas.
3. Gieße 200 Milliliter 40% iger Alkohol (aus der Apotheke) dazu.
4. Lasse die Mischung etwa einen Monat stehen. Schüttele das Glas alle drei Tage.
5. Anschließend kannst du die Mischung durch ein Sieb und mithilfe eines Trichters in ein kleines Fläschchen abfüllen.

Tee:

1 EL Echinacea (Blätter und Blüten getrocknet und zerkleinert) in eine Teetasse geben

150 bis 200 ml Wasser zum Kochen bringen und wenige Minuten stehen lassen, damit die Temperatur ca 90 Grad beträgt und nicht zu heiß ist.

Das heiße Wasser über die Pflanzenteile gießen und das ganze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Der Echinacea Tee hat einen starken und erfrischenden Geschmack und kann mit Zitronengras oder Minze gemischt werden.

Echinacea Tee ist durch einen angenehmen süßlichen Geschmack eine gute Wahl für den Abend, um es ruhig und entspannt angehen zu lassen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*