

Pflanze für den

Monat September:

Roter Sonnenhut (Echinacea)

### Wirkung

Die wichtigste Wirkung des Sonnenhutes ist die Vermehrung der weißen Blutkörperchen. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt. Infektionskrankheiten können besser abgewehrt werden. Allerdings ist es ein Irrtum, zu glauben, dass der Sonnenhut eine Erkältung verhindern oder verkürzen kann, wenn die Erkältung schon begonnen hat. Vielmehr sollte man den Sonnenhut schon vorbeugend vor einer eventuellen Ansteckung einnehmen. Dadurch werden die weißen Blutkörperchen vermehrt und das Immunsystem auch anderweitig gestärkt, unter anderem durch die Stärkung der lymphatischen Organe. Ein solcherart gestärktes Immunsystem kann dann mit einer Ansteckung besser klarkommen und die Erkältung fällt aus oder verläuft sanfter. Außerdem hat der Sonnenhut eine antibakterielle Wirkung. Dadurch wirkt der Sonnenhut direkt auf bakterielle Infektionen, wie beispielsweise Hautinfektionen, Furunkel und dergleichen. Man kann den Sonnenhut dann wahlweise als Salbe oder als Umschlag mithilfe einer Tinktur oder eines Tees anwenden. Bei solchen äußerlichen Anwendungen wirkt der Sonnenhut auch leicht schmerzstillend. Vor allem, wenn eine Wunde schlecht heilt oder eitert, kann der Sonnenhut Abhilfe schaffen.



Martina Rocco, Stein (Kräuterzauber)

hat selber Öl und Tinktur angesetzt.

An der Chilbi wird sie die Tinkturen

und eine Creme mit Echinacea anbieten.