Sonnenhut

Echinacea pallida, E. purpurea, E. angustifolia
Blasser Sonnenhut, Roter Sonnenhut, Igelkopf, Kleine Sonnenblume, Kegelblume, Rudbeckia
(Fam. Asteraceae = Compositae, Korbblütler)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Die ausdauernden Kräuter werden meist bis 60 cm hoch (je nach Art, Klima und Boden auch bis 150 cm). An aufrechten und teils behaarten Stengeln stehen wechselständig lanzettliche bis breit-eiförmige Blätter mit rauher Oberfläche. Im zweiten Jahr wächst zwischen Juli und September an der Stengelspitze eine meist einzelne Korbblüte. Der Blütenboden ist konisch oder säulenförmig aufgewölbt und die rötlichen bis gelbroten Spreublätter ragen spitzstachelig nach oben. Sie sind umgeben von schmalen (*E. pallida*) oder breiteren (*E. purpurea*) Zungenblüten (purpurrot über rosa bis weiß). Diese wachsen erst aufwärts, dann horizontal und sinken anschließend herab. Die hellbraunen, etwa 4 mm langen Früchte sind vierkantig mit einem Kranz ungleich großer Zacken. Der Wurzelstock ist verzweigt und faserig mit Seiten- und Haarwurzeln; er besitzt eine dünne weißbraune Rinde über einem gelblich-porösen Gewebe (*E. angustifolia* hat eine Pfahlwurzel).

Die in Amerika ursprünglich für Heilzwecke verwendete und dort auch offizinelle Art ist *E. angustifolia* (Schmalblättriger Sonnenhut). Für den kommerziellen Gebrauch ist sie die wichtigste Art, doch ihre Wirksamkeit gilt bisher als noch nicht ausreichend belegt

Verwandte Kräuter

Zur artenreichen Familie der Korbblütler (Asteraceae) gehören Heilpflanzen, Gewürze und Nahrungslieferanten, z. B. Arnika (*Arnica*), Huflattich (*Tussilago*), Artischocke (*Cynara*), Wegwarte, Endivie und Chicorée (*Cichorium*), Salat (*Lactuca*), Schwarzwurzel (*Tragopogon*), Estragon, Beifuß und Wermut (*Artemisia*) wie auch beliebte Zierpflanzen, z.B. Aster, Gerbera, Tagetes, Dahlia, Zinnia oder Helianthus.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Alle Echinacea-Arten sind in Nordamerika heimisch: *E. purpurea* und *E. pallida* eher östlich in offenen Wäldern und Prärien, *E. angustifolia* im trockeneren Hochland des Westens und in den Ebenen.

In Mitteleuropa wurden die Sonnenhutarten Ende des 18. Jhs. zunächst als Zierpflanzen eingeführt und dienten erst sehr viel später auch zu Heilzwecken. Seit dem 19. Jh. hatten mehrere amerikanische Kräuterhersteller auch Echinacea-Tinkturen im Angebot. Bei diesen bestellte E. Madaus den Samen und begann 1938 mit dem kommerziellen Vertrieb von *E. purpurea*-Preßsaft in Deutschland.

Standort

Geeignete Standorte sind trockene und nährstoffreichere Sandböden (*E. purpurea*), aber auch durchlässige Lehm- und Torfböden, die nicht zu Staunässe neigen (*E. pallida*) und Kalkböden (*E. angustifolia*). Ansonsten sind die Ansprüche gering.

Kultivierung

Echinacea pallida stammt teilweise aus Wildvorkommen, aber auch aus Kulturen in Nordamerika und einigen europäischen Ländern. *Echinacea purpurea* und *E. angustifolia* baut man in geeigneten Klimazonen weltweit an, z. B. in den USA, Kanada, Neuseeland und Großbritannien; in Deutschland bei Schwebheim und Recklinghausen. Weil sich die Echinacea-Arten zur „Modedroge“ entwickelten, hat die Nachfrage stark zugenommen.

Im Garten kultivieren läßt sich am einfachsten die trockenheitsverträgliche *E. purpurea*. Die

Vermehrung erfolgt durch Teilung der Wurzel oder Aussaat im Herbst oder Frühjahr an einem halbschattigen Standort.

BRAUCHTUM

Echinacea-Arten gehörten zu den meistverwendeten Heilpflanzen der Indianer und wurden als heilig verehrt. Die Pflanzen dienten als Schmerzmittel und zur Behandlung von schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Entzündungen und Vergiftungen (Insekten, Schlangenbisse) wie auch bei Erkältungskrankheiten. Jeder Stamm hatte zudem noch seine eigenen Bräuche: Sioux nahmen sie auch gegen Tollwut und zur Desinfektion, Dakota bei Verdauungsbeschwerden, Comanchen bei Zahnweh und die Cheyenne bei Mund- und Zahnfleischentzündungen.
In der europäischen Volksmedizin ist der Sonnenhut nicht bekannt. Im 19. Jh. nahm man ihn innerlich bei Malaria, Typhus, Magenkrankheiten und äußerlich als Aphrodisiakum (wässrige *E. angustifolia*-Lösung des Fluidextraktes 1:3, 20-60 Tropfen lokal auf die Schleimhaut: Rezept nach Merck Darmstadt, Jahresbericht 1900).

Wissenswertes

Der Gattungsname leitet sich von dem griechischen Wort „echinos“ (Igel) ab und nimmt Bezug auf die stacheligen Schuppen der in der Mitte stehenden Röhrenblüten. Die Blütenböden sind kegelförmig emporgewölbt („Kegelblume“) und die Spreublätter igelartig („Igelkopf“). Linné hatte die Pflanze „Rudbeckia“ genannt (Rudbeck war sein Vorgänger in Uppsala/Schweden).

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe, Wirkungen

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der **Wurzel** von *Echinacea pallida* sind 0,2-2 % ätherisches Öl (langkettige Ketoalkene und Ketoalkine) und ca. 1 % Kaffeesäurederivate (hauptsächlich Echinacosid, daneben Cynarin).
Das **Kraut** von *Echinacea purpurea* enthält 0,08-0,3 % ätherisches Öl, 1-3 % Kaffeesäurederivate (u. a. Cichoriensäure), Alkamide, Flavonoide (Rutin) und Polysaccharide (Hemicellulosen).

Die Wirkung bei Erkältungskrankheiten (grippalen Infekten) ist bisher nur teilweise geklärt. Die Inhaltsstoffe der Wurzel erhöhen die Phagozytoserate von Granulozyten, d. h. sie aktivieren die Leistung bestimmter weißer Blutkörperchen, die zur Abwehr von Krankheitserregern befähigt sind (sogenannte „Freßzellen“). Dies dauert aber einige Tage. Einzelne Berichte über eine „schlagartige Besserung“ kurz nach der ersten Einnahme von Echinacea-Präparaten sind daher immunologisch nicht erklärbar. Für den oft genannten Wirkungsmechanismus einer „Immunstimulanz“ gibt es bisher noch keine Kenntnisse oder Nachweise.
In klinischen Versuchen ließ sich nach Einnahme eines *Echinacea*-Präparates die Dauer eines banalen viralen Infekts von durchschnittlich 10 Tagen auf 6-7 Tage verkürzen.
Das Kraut verbessert die Wundheilung. Die enthaltenen Polysaccharide sollen dem Virenbefall von Zellen entgegenwirken, während die Alkamide eine antibakterielle und antimykotische Wirkung entfalten.

Forschung

Der Einsatz von Echinacea-Extrakten bei der Prävention einer SARS-CoV-2-Infektion wird diskutiert. Derzeit möglich erscheint die unspezifische Immunstimulation zur besseren Infektions-Abwehr, um die Infekthäufigkeit viraler Atemwegsinfekte – auch analog von SARS-CoV-2 – zu verringern. Dies wird vermutlich jedoch nur kurzfristig über wenige Tage / Wochen funktionieren. Weiteres Potential in dieser Hinsicht könnten neben den *Echinacea*-Arten auch Grüntee, Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*), Süssholz (*Glycyrrhiza glabra*) und Zistrose (*Cistus incanus, C. creticus*) besitzen. (Stange & Uehleke 2020).

Warnhinweise

Die innere Anwendung von Echinacea-Präparaten sollte nicht erfolgen bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukosen, Kollagenosen und multipler Sklerose sowie bei Autoimmunerkrankungen (HIV-Infektion, AIDS), auch nicht bei bestimmten Chemotherapien mit Wirkungen auf das Immunsystem.
Bei parenteralen Anwendungen (d. h. nicht über Magen/Darm, z. B. Injektion, Infusion) ist die jeweilige Zubereitung individuell und auf die Schwere des Krankheitsbildes abzustimmen; außerdem sind die Gegenanzeigen Schwangerschaft und Diabetes und eine Anwendungsdauer nicht länger als 3 Wochen zu beachten. Als Nebenwirkungen können dosisabhängig Fieber, Schüttelfrost, Übelkeit und Erbrechen auftreten.
Nicht anzuwenden bei Neigung zu Allergien gegen Korbblütler (in Einzelfällen allergische Reaktionen vom „Soforttyp“).

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Echinaceae pallidae radix** (*Echinacea pallida* Wurzel)
Anwendung zur unterstützenden Behandlung grippeartiger (grippaler) Infekte. Gemeint ist hiermit nicht die echte Grippe (Influenza-Virus), sondern eine harmloser verlaufende Erkältungskrankheit mit grippeähnlichen Symptomen (banaler viraler Infekt; virusbedingte Allgemeinerkrankung). Betroffen sind die oberen Luftwege (Halsschmerzen, Husten und Schnupfen).
Arzneidroge: **Echinaceae purpureae herba** (*Echinacea purpurea* Kraut, oberirdische Pflanzenteile)
Innerliche Anwendung zur unterstützenden Behandlung wiederholt auftretender Atemwegsinfekte und bei Harnwegsinfekten; äußerlich bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden (Antiseptikum).
Nachfolgend weitere Arzneidrogen, bei denen jedoch die Wirksamkeit nicht belegt und eine Anwendung nicht empfohlen wird: E. pallidae herba (Kraut) und E. angustifoliae herba et radix (Kraut und Wurzel) u. a. zur Unterstützung der natürlichen Abwehrkräfte bei grippalen Infekten sowie bei Kopfschmerzen, Wunden, Furunkeln, Abszessen und Insektenstichen, als schweißtreibendes Mittel, Antiseptikum und zur Behandlung von Herpesinfektionen (volkstümlich zahlreiche weitere Anwendungen). In-vitro wurde auch hier eine Erhöhung der Phagozytoserate festgestellt (siehe unter „Eigenschaften“), ebenso bei E. purpureae radix (Wurzel), deren Inhaltsstoffe in verschiedenen Arzneistoffkombinationen enthalten sind: Verwendung u. a. bei grippalen Infekten, gegen Harnblase- und Leber-Galle-Erkrankungen, Hämorrhoiden, Haarwuchsstörungen, Nagelbrüchigkeit, Entzündungen und Durchblutungsstörungen des Herzens, Streß, Unruhe, Ermüdung und Erschöpfung.

Anwendungsart

Die **Wurzel** von *Echinacea pallida* wird zumeist im Herbst gesammelt. Man verwendet sie frisch oder getrocknet. Sie hat einen schwach aromatischen Geruch und schmeckt erst süß, dann etwas bitter und prickelt auf der Zunge. Zum Einnehmen als Tinktur wird der Trockenextrakt mit Ethanol aufgearbeitet. Empfohlen ist eine Tagesdosis von 900 mg Droge (Angaben zur Dosierung bei Kindern liegen nicht vor). Die Dauer der Anwendung ist auf 8 Wochen begrenzt, bei Vorliegen bestimmter Beschwerden (z. B. Nierenkrankheit) auch erheblich kürzer. Zubereitungen werden im Handel teilweise falsch als *E. angustifolia* bezeichnet, mit anderen Echinaceen verwechselt oder mit *Parthenium integrifolium* verfälscht.

Das **Kraut** von *Echinacea purpurea* besteht aus den oberirdischen, zur Blütezeit gesammelten Pflanzenteilen. Den Preßsäften wird zur Haltbarkeit 22 % Ethanol hinzugefügt. Die Droge schmeckt leicht säuerlich und hat auf der Zunge eine schwach betäubende Wirkung. Zur Einnahme werden 6-9ml Preßsaft empfohlen (Zubereitungen entsprechend; zur parenteralen Anwendung: siehe Warnhinweise). Äußerlich nimmt man halbfeste Zubereitungen (Salbe) mit mindestens 15 % Preßsaft. Die Dauer der Anwendung ist auch hier auf 8 Wochen begrenzt.
Mangels Nachweis ihrer Wirksamkeit derzeit nicht empfohlene Drogen sind das Kraut von *E. pallida* und *E. angustifolia* und die Wurzeln von *E. angustifolia* und *E. purpurea*.

Zur Herstellung des **Homöopathikums** „Echinacea (angustifolia)" nimmt man die frischen, oberirdischen Teile der blühenden Pflanze. Die Anwendung erfolgt innerlich vor allem zur unterstützenden Behandlung bei fieberhaften Infektionskrankheiten, aber auch bei Furunkeln und schlecht heilenden Wunden; äußerlich für Umschläge mit schmerzstillender Wirkung.

PRODUKTE

Tee

Als Heilmittel sind die standardisierten Fertigpräparate einem selbst hergestellten Tee vorzuziehen.
Für Echinacea-Tee nimmt man 1 EL getrocknete Droge auf 1 Tasse kochendes Wasser. Nach ca. 10 Minuten kann der Tee schluckweise warm oder kalt getrunken werden.
Eher üblicher sind Mischungen mit anderen Heilkräutern, z. B. ein Holunder-Melissen-Tee bei Erkältungskrankheiten: je 20 g Sonnenhutwurzel (*E. pallida*) und Kapuzinerkresse und je 15 g Holunderblüten, Melissenblätter und Thymiankraut mischen und zerkleinern; 1 EL auf 150 ml kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen und durch ein Sieb geben; Anwendung bis zu dreimal täglich, warm oder kalt.

Kosmetik

Für die äußere Anwendung gibt es eine Fülle von Angeboten. Den „Sonnenhut-Boom" wollte wohl kaum ein Hersteller verpassen (Kosmetika, Cremes, Bäder, Spülungen, Gurgelmittel, Seife, Haarshampoo usw.).

Tipps

Echinacea-Drogen sind möglichst unzerkleinert und vor Licht geschützt zu lagern.

→ **nach oben**
→ **zurück** zur Übersicht

Letzte Änderung: 15. September 2025
Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 1. März 2025

Zitierweise:
Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Sonnenhut (*Echinacea pallida, E. purpurea, E. angustifolia*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am ……).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

Alle Fotos:
© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (http://www.kraeuterabc.de/literatur/)

Stange, E. & B. Uehleke (2020): Covid-19: Überlegungen zu Voraussetzungen von phytotherapeutischen Empfehlungen. – Zeitschrift für Phytotherapie **41** (04): 160–164; DOI: 10.1055/a-1102-1740.