



Bild: Valeriia Anisimova/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

(ca. eine halbe Stunde nach dem Essen)

Bei grippalen Infekten:

4x täglich 30 Tropfen*

(mind. 1 Woche lang)

* mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Roter Sonnenhut

Echinacea purpurea

Familie

Der Rote Sonnenhut bzw. Purpur-Sonnenhut ist eine von 9 Arten, welche zur Gattung *Echinacea* gehört. Diese wiederum, wird der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) zugeordnet.

Beheimatet

Ursprünglich aus Nordamerika stammend, wird der Rote Sonnenhut inzwischen auch hier in Europa kultiviert.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel und das Kraut (=oberirdische Teile) der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

U.a. Alkamide, Flavonoide, Polysaccharide, Kaffeesäurederivate (wie z.B. *Cichoriensäure*), Glykoproteine und ätherisches Öl.

Anwendung

In der Volksmedizin wird der Rote Sonnenhut **zur Stärkung des Immunsystems** und als begleitende Therapie bei **Erkältungen, Schnupfen und grippalen Infekten** eingesetzt. Sofern bei den ersten Anzeichen eines grippalen Infekts eingenommen, kann die Dauer der Erkrankung tendenziell verkürzt und deren Symptome gemildert werden. Wie die deutsche Apothekerzeitung berichtet*, zeigten selbst geringste Konzentrationen von Roter-Sonnenhut-Extrakten signifikante Wirkungen gegen Herpes-, Influenza- und RSV-Viren (=antivirale Aktivität).

Zusätzlich soll die Pflanze nicht nur bei Infekten der oberen Atemwege, sondern auch bei jenen der ableitenden Harnwege unterstützend wirken und neben obengenannter Eigenschaften auch **antientzündliche, antibakterielle, antifungale** (gegen Pilze wirkende) und **antioxidative** aufweisen.

*DAZ 2014, Nr. 4, S. 80, 23.01.2014