

## Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

### ☐ Sonnenhut

Der Sonnenhut ist ursprünglich in Nordamerika beheimatet und wurde dort von den Indianern als eine der wichtigsten Heilpflanzen angesehen.

Heute wird er aber auch bei uns wegen seines attraktiven Aussehens als Zierpflanze geschätzt.

Zahlreiche traditionelle medizinische Anwendungsgebiete konnten wissenschaftlich nachgewiesen werden.



Sonnenhut (Echinacea purpurea)

Extrakte aus dem Sonnenhut besitzen insbesondere die Fähigkeit, Abwehrkräfte des Körpers zu steigern (immunstimulierende Wirkung). So verwundert es nicht, dass diese zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Erkältungen, Atemwegsinfekten, Harnwegsinfektionen sowie bei allgemeiner Abwehrschwäche eingesetzt werden.

Rechtzeitig - d.h. spätestens bei Beginn der ersten Krankheitssymptome - angewendet, können Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen und Halsschmerzen gestoppt oder aber zumindest verkürzt bzw. abgeschwächt werden.

Auch in der äußerlichen Anwendung kommt dem Sonnenhut eine Bedeutung zu. Hier sind vor allem die positiven Effekte bei der Behandlung oberflächlicher und schlecht abheilender Wunden zu nennen.

#### **Steigerung der körpereigenen Abwehr**

Extrakte aus dem Sonnenhut besitzen eine abwehrsteigernde Wirkung und werden deshalb zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen, Atemwegsinfekten, Harnwegsinfektionen sowie bei allgemeiner Abwehrschwäche eingesetzt.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.