



Die Echinacea ist in Nordamerika und Europa eines der bedeutendsten natürlichen Heilmittel. Sie gilt heute als die Heilpflanze zur Unterstützung des körpereigenen Immunsystems.

Text: Marion Kaden

# Die Indianerpfl

**D**ie Echinacea ist schön und pflegeleicht – sie könnte jeden Garten zieren. Weil aber die Pflanze erst vor etwa 70 Jahren in Europa eingeführt wurde, ist in unseren Gärten sie noch relativ selten zu finden. Die Echinacea gehört zu der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und wird botanisch in drei Arten unterteilt: Schmalblättriger Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*), Roter oder Purpurner Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und Blasser Sonnenhut (*Echinacea pallida*).

## Gegengift bei Schlangenbiss

Das Wissen um die Heilwirkung der Echinacea stammt von den nordamerikanischen Indianern, die den Mittleren Westen besiedelten, also das zentrale

Tiefenland von Illinois, Iowa, Missouri, Arkansas bis nach Texas. Die Indianer zerquetschten Teile der Echinacea zwischen Steinen und nutzten den Pflanzenbrei zur äusseren Behandlung von Wunden, Verbrennungen, Lymphdrüenschwellungen oder Mumps. Bei der inneren Anwendung kauten sie Wurzeln, um allgemeine Schmerzen, Zahn- oder Halsschmerzen zu bekämpfen. Auch bei Husten oder



Foto: Thomas Vogel

# anze

Erkältungen verwandten die Indianer die Wurzeln der Echinacea. Diese galt praktisch als Allheilmittel – so wurde sie auch als Gegengift bei Schlangenbissen eingesetzt.

1871 erfuhr der in Nebraska lebende Arzt H.C.F. Meyer von der Wirkung der Echinacea und setzte sie zunächst als Blutreinigungsmittel ein. Später erweiterte er seine Echinacea-Anwendungen

auf verschiedenste Erkrankungen wie beispielsweise Rheumatismus, Migräne, Dyspepsie, Syphilis oder Hämorrhoiden. Das Wissen um die Heilwirkung der Pflanze verbreitete sich schnell unter der zugewanderten Bevölkerung – vor allem durch die Entwicklung verschiedener Echinacea-Präparate, die hauptsächlich zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten verwendet wurden. Etwa um 1930 gelangten die Echinacea-Arten nach Deutschland. Der Schweizer Naturarzt und Phytotherapeut Alfred Vogel sorgte 1950 für die Einführung und Kultivierung der Heilpflanze in seiner Heimat. Heute ist die Echinacea in Amerika wie auch in Europa sehr bekannt und beliebt. Sie wird vorwiegend wegen ihrer unspezifischen, immunstimulierenden Wirkung eingesetzt.

## Igelköpfe schmücken Gärten

Der Sonnenhut, wie der Korbblütler Echinacea auch genannt wird, ist eine ausdauernde Staude, die eine kräftige Pfahlwurzel und zahlreiche Nebenwurzeln bildet. Sie mag siebfähigen Boden; steinig oder zu schwere Böden hindern sie bei der Wurzelbildung. Der Sonnenhut bevorzugt, wie der Name schon sagt, einen sonnigen Standort. Je nach Art wird der aufrechte, kahle Stängel 30 bis 120 Zentimeter lang. Die Pflanze hat dunkelgrüne Blätter, die ganzrandig behaart sind. Ein typisches Erkennungsmerkmal und Charakteristikum der Korbblütler ist der Blütenboden, das Körbchen. Es ist von einem Kranz von Strahlenblüten eingefasst und kegelförmig. Von ihm aus ragen igelartig Röhrenblüten heraus. Diese sind bräunlich bis dunkelviolet und bis etwa fünf Zentimeter lang. Wegen ihnen trägt die Echinacea auch den Namen Igelkopf. Und: Das Wort Echinacea stammt vom lateinischen Wort echinus, was Igel bedeutet und eine Entsprechung im Griechischen mit dem Wort echinos hat.

Die Zungenblüten, die purpur- oder rosafarben sind, werden mehrere Zentimeter lang; sie stehen deutlich zur Seite ab oder hängen – vor allem bei der Purpurea – stark hinunter. Die Echinacea mit ihren schönen Blüten wird gerne als Gartenpflanze kultiviert. Sie blüht von Juli bis Oktober und ist mehrjährig (3 bis 4 Jahre). Der Boden benötigt abschliessend eine Anbaupause bis zu vier Jahren, weil Echinacea selbstunverträglich

ist; auch ist sie unverträglich zu anderen Korbblütlern.

## Wirkstoffe in allen Teilen

Zur Rohstoff-Gewinnung wird die Pflanze vorwiegend in Nordamerika, Deutschland, Schweiz, Italien und Holland kultiviert. Alle drei Echinacea-Arten finden arzneiliche Verwendung. Sämtliche Pflanzenteile werden genutzt, wobei es bei

## Immunsystem braucht Arbeit

Ohne Zweifel: Echinacea ist in den vergangenen 50 Jahren zu einem der bedeutendsten Arzneimittel in der Selbstmedikation aufgestiegen. Dies liegt zum einen daran, dass die Schulmedizin bis heute nur äusserst nebenwirkungsreiche Wirkstoffe zur unspezifischen Steigerung der Abwehrkraft vorgeschlagen hat. Sehr kleine Anwendungsbereiche (zum Beispiel chronische Blaseninfekte) oder starke Nebenwirkungen (zum Beispiel Interferon-Gruppe) dieser neuen Immunstimulanzien schliessen die Selbstanwendung vollständig aus. Zum anderen konnten zwar die grossen Infektionskrankheiten im Westen zurückgedrängt werden, banale bakterielle oder virale Infektionen stören jedoch weiterhin das erreichte Mass an Gesundheit und Lebensqualität. Hier versprechen Produkte aus oder mit Echinacea-Extrakten Abhilfe. Strenge Vertreter der Naturheilkunde warnen jedoch: Das verständliche Absatzinteresse der Hersteller sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass der naturheilkundliche Ansatz der Echinacea-Verwendung – nämlich Hilfe zur Selbsthilfe – nicht überstrapaziert werden darf. Die wirksame Heilpflanze sollte in erster Linie zur Vorbeugung und Behandlung von ernsthaften Krankheiten und Krankheitsanfälligkeiten verwendet werden. Nicht aber, um einfache Infekte – zum Beispiel viral ausgelösten Schnupfen – zu verscheuchen. Diese sind für viele Menschen in städtischen Wohngebieten des Westen zur letzten natürlichen Stimulation ihres Immunsystems geworden – eine Chance, die nicht vertan werden sollte.

Der Sonnenhut heisst auch Igelkopf – wegen der bräunlich bis dunkelvioletten Röhrenblüten.



den Arten Unterschiede gibt: Von der *Echinacea angustifolia* und *Echinacea pallida* werden die frischen getrockneten Wurzeln verarbeitet. Bei der *Echinacea purpurea* werden die frischen, zur Blütezeit geernteten oberirdischen Teile der Pflanze verwendet. Die Rohstoffe werden verarbeitet zu Presssäften, Tinkturen, Dragees und Homöopathika. Wie bei allen naturheilkundlichen Präparaten sind es nicht einzelne, wissenschaftlich exakt zu benennende Wirkstoffe, die die Heilwirkung ausmachen, sondern ihre Vielfalt und die einzigartige Zusammensetzung derselben. Als Bestandteile, die in allen drei *Echinacea*-Arten vorkommen, können ätherische Öle, Polyine, Alkamide, Kaffeesäurederivate und Polysaccharide genannt werden.

### Wann sie am besten hilft

Bekanntlich gibt es zahlreiche Faktoren, die das körpereigene Immunsystem schwä-

chen können. Äussere Faktoren wie kalte und feuchte Witterung können dem Körper zu schaffen machen. Wenn man sich dann nicht mit angemessener Kleidung schützt, ist eine Erkältung wahrscheinlich. Überhitzte Räume, Zugluft oder die Ansammlung von vielen erkälteten Menschen bringen das Alarmsystem des Körpers auf Hochtouren. Ausserdem kann Rauchen oder falsche Ernährung den Körper schwächen. Zu wenig Bewegung an der frischen Luft oder innere Faktoren wie psychischer Stress, zu wenig Schlaf oder körperliche und geistige Überforderung über längeren Zeitraum, bringen die körpereigene Abwehr an die Leistungsgrenzen. Ein weiterer Faktor kann das Einnehmen vieler, unterschiedlicher Arzneimittel oder eine notwendig gewordene Antibiotika-Therapie sein.

Häufiger wird die Frage diskutiert, wann eine Stimulierung der Abwehrkraft sinnvoll erscheint. Nützen pflanzliche Mittel nur bei akutem Husten und

Schnupfen oder ist es dann längst zu spät? «Nein» sagen viele Experten und empfehlen die Einnahme von *Echinacea*-Präparaten, wenn sich erste Anzeichen zum Beispiel einer Erkältung zeigen wie etwa Nasekribbeln oder Gliederschmerzen; aber auch wenn Schnupfen, Husten oder Blasen-Entzündung schon ausgebrochen sind. Die Mittel helfen dann, Symptome zu mildern und den Krankheitsverlauf abzukürzen.

Es gibt eine Vielzahl von *Echinacea*-Präparaten, die als Presssäfte, Tinkturen, Dragees oder Homöopathika angeboten werden. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt etwas verschreiben, oder, im Falle der Selbstmedikation, vom Apotheker oder Drogisten empfehlen. Da die einen auf homöopathische Präparate schwören, die anderen hingegen geschmacklich kräftige Presssäfte vorziehen, soll an dieser Stelle auf Ratschläge oder Tipps verzichtet werden. Allerdings: Bei völlig Gesunden hat die Einnahme von abwehrsteigernden Heilmitteln keinerlei Wirkung.

### Die Wirkung auf Grundlage von Labor-Versuchen erklärt

*Echinacea* wird vor allem wegen der unspezifischen Auswirkung auf das allgemeine Immunsystem geschätzt. Die Wirkstoffe steigern die körperlichen Abwehrkräfte durch gezielte Botschaften an das Abwehrsystem. Durch zahlreiche Labortests wurde herausgefunden, dass

### Bestens untersucht

Genaue Zahlen zur Wirksamkeit von pflanzlichen Immunstimulanzien liegen nur für die *Echinacea* vor. Sie gehört neben Knoblauch überhaupt zu einer der am besten untersuchten Pflanzen der Phytopharmaka: Über 500 Arbeiten liegen vor. Nachfolgend ein Ausschnitt: Alle Angaben wurden im Vergleich zu placebobehandelten Patienten erarbeitet.

	Echinacea	Placebo
Behandlung: Krankheitsdauer <sup>1</sup>	6 Tage	9 Tage
Prophylaxe: infektionsfrei <sup>2</sup>	35,2 %	25,9%
Prophylaxe: Dauer der Infektion <sup>2</sup>	40 Tage	25 Tage
Prophylaxe: Erkrankungsschwere <sup>2</sup>	78,6 % leichte Fälle	68 % leichte Fälle
Prophylaxe: Erkrankungsdauer (bei Immungeschwächten) <sup>2</sup>	5,3 Tage	7,5 Tage
Behandlung: Entwicklung einer echten Erkältung <sup>3</sup>	40 %	60%
Behandlung: Erkältungsvollbild: Dauer bis zur Besserung <sup>3</sup>	4 Tage	8 Tage
Behandlung: Erkältungsvollbild: Krankheitsdauer <sup>3</sup>	6 Tage	10 Tage

1 Schulten B., Bulitta M., Ballering-Bruhl B., Koster U., Schäfer M.: Efficacy of *Echinacea purpurea* in patients with a common cold. A placebo-controlled, randomised, double-blind clinical trial. *Arzneimittelforschung* 2001; 51 (7): 563–8.

2 Schönberger D: Immunstimulierende Wirkung von Echinacin R Madaus Liquidum auf Verlauf und Schweregrad von Erkältungskrankheiten – Ergebnisse einer Doppelblindstudie. *Forum Immunologie* 1992, Heft 8.

3 Hoheisel O., Sandberg M., Bertram S., Bulitta M., Schäfer M.: Echinagard Treatment Shortens the Course of the Common Cold: A Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. *European Journal of Clinical Research* 1997; 9: 261–269.



Foto: Marion Kaden

der Rote Sonnenhut eine Vermehrung von erregertötenden, weissen Fresszellen im Blut bewirkt. Damit können Bakterien und Viren schneller aus dem Körper entfernt werden. Ausserdem werden Botenstoffe des Abwehrsystems aktiviert. Somit können Abwehrzellen organisierter und effektiver gegen Erreger vorgehen.

### Einmaleins der Anwendung

- Je früher verwendet, desto besser ist die Wirkung. Beispiel: Spüren Sie das Anrücken einer Infektion (jährliche Frühjahrs-Erkältung), sollten Sie sofort das Mittel einnehmen.
- Allgemeine Neigung zu Erkältungen: Regelmässig im Herbst wegen der Wetterumstellung oder bei allgemeiner Schwä-

chung durch zu wenig Schlaf oder zu viel Stress als Abwehrreaktion: Hier ist eine kurmässige, vorbeugende Anregung des Abwehrsystems ratsam. Am besten für 4 bis 6 Wochen, 2-mal jährlich, zum Beispiel im Frühling und Herbst, wenn Erkältungen am häufigsten sind.

- Die Einnahme von Antibiotika kann vorübergehend das Abwehrsystem schwächen. Ergänzend eingenommene Immunstimulanzien können dies verhindern.
- Verschlimmern sich chronische Entzündungen (zum Beispiel eitriger Auswurf und Fieber bei Dauer-Bronchitis), sollte die Standardbehandlung mit einem pflanzlichen Immunstimulanz ergänzt werden.

#### Achtung:

- Bestehen Heilpflanzen-Allergien, besonders gegen Korbblütler, müssen Sie auf deren Einnahme verzichten. Sonst droht die Gefahr der Allergie-Verstärkung.
- Ist das Abwehrsystem selbst erkrankt (Aids) oder medikamentös unterdrückt (nach Organ-Verpflanzung), dürfen keine pflanzlichen Immunstimulanzien eingenommen werden! Oder nur dann, wenn der behandelnde Arzt ausdrücklich zustimmt.
- Auch bei folgenden Erkrankungen ist der Einsatz von Echinacea eher fraglich: Schwere Immundefizienzen nach HIV-Infektionen, Tuberkulose, multipler Sklerose oder anderen Autoimmunerkrankungen.
- Keine Echinacea-Präparate verwenden bei hochfieberigen, schweren Krankheitszuständen.

### Warum Indianer keinen Schmerz kennen

(Auszug aus: «Die Apotheke Manitous») Echinacea angustifolia DC., auch: Purple Coneflower, Wild Niggerhead, Black Sampson, Kansas Niggerhead

Aus der geschnittenen Wurzel wurde ein Tee gewonnen, der die Schmerzempfindung reduzierte und die antiseptische Blutqualität verbesserte. Dosis: 1 Teelöffel granulierter Wurzel auf 1 Tasse kochendes Wasser. Eine halbe Stunde ziehen lassen, absieben, hiervon drei- bis sechsmal täglich einen Esslöffel voll. Gleichzeitig wurde das getrocknete Wurzelpulver auf die Wunde gestreut und entfaltete dort eine hohe antiseptische und hygroskopische Wirkung.

- Viel hilft nicht viel! Vielfache Überdosierungen können zu Umkehrwirkungen führen: Der Körper kann geschwächt werden.
- Die Dauer der Anwendungen bei Selbstmedikation sollte nicht länger als 3 bis 5 Wochen betragen. ■

#### Literaturnachweis:

- Stammel, Heinz J.: «Die Apotheke Manitous. Das Heilwissen der Indianer.» Rohwolt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, April 2000, ISBN 3-499-60925 8, Fr. 18.10
- Vonarburg, Bruno: «Natürlich gesund mit Heilpflanzen». AT-Verlag 2001, ISBN 3-85502-759-5, Fr. 58.–