

# Echinacea purpurea Ø

## Sonnenhut-Urtinktur



### Sonnenhut

*Echinacea purpurea*  
frische oberirdische  
Pflanzenteile zur  
Blütezeit  
Korbblütler  
Asteraceae

### Wesen der Pflanze

*Abschirmung, Eingrenzung, Schutzhaut*

Es ist das Wesen von Echinacea, uns mit einer Schutzhaut, einem Schild zu beschirmen, an dem potenzielle Konfliktauslöser abprallen.

Infektionskrankheiten entstehen aus dem Zusammenspiel der drei Faktoren: Erreger, körperliche Abwehr (Immunsystem, Milieu) und psychische Abwehr. Da Erreger immer vorhanden sind, ohne dass es deshalb zu einer Infektion kommen muss, liegt der Schlüssel bei der Abwehr. Die Bedeutung des Immunsystems und des Milieus ist allgemein bekannt, doch die psychische Beeinflussung des Immunsystems ist nicht zu unterschätzen. Eine Abwehrschwäche wird oft durch eine Konfliktsituation ausgelöst. Dabei ist es wichtig, zwischen schwächenden und stärkenden Konflikten zu unterscheiden. Konflikte sind dann stärkend und müssen durchlebt werden, wenn sie zu einem Bewusstwerdungsprozess beitragen, wenn es zum Beispiel um die Abgrenzung gegenüber psychischer Ausbeutung geht. Sie sind aber schwächend, wenn ihnen ein nichtiger Anlass



zugrunde liegt, wenn man sich ereifert, ärgert oder streitet über Dinge, die einen entweder nichts angehen oder die so unbedeutend sind, dass sie besser ignoriert würden. Oft entzündeten sich Konflikte in Stresssituationen (Überlastung mit Arbeit und Problemen, Schlafmangel, nasskaltes Wetter). Dann kann der geringste Anlass zum Auslöser werden. Daher ist es notwendig, eine psychische Immunität gegenüber den vielen kleinen Unvollkommenheiten des Lebens zu entwickeln, sie zu ignorieren. Dabei unterstützt uns die Wesenskraft des Sonnenhuts. Echinacea umhüllt uns sozusagen mit einer Schutzhaut, die uns abschirmt und dasjenige zusammenhält, was sonst in die Trennung und damit in den Konflikt fallen würde.

### Anwendungsgebiete

Vorbeugung und Stärkung der Abwehrkräfte bei Infektionskrankheiten (z. B. Erkältung, Grippe, Bronchitis, Harnwegsinfekte). *Nicht bei hohem Fieber anwenden!*

### Inhaltsstoffe

Phenolcarbonsäuren, Isobutylamide

### Wirkungen

Immunmodulierend (Steigerung der unspezifischen Abwehr), wundheilend

### Dosierung

*Zur Vorbeugung:* (Einnahme in Intervallen): 1–3-mal täglich während 4 Tagen 2–5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen, dann 3 Tage Pause. Diesen Zyklus mehrmals wiederholen.

*Bei Beginn einer Infektion:* 2–3-mal täglich während höchstens 1–2 Tagen 5–8 Tropfen in wenig Wasser einnehmen.

*Während einer Infektion:* 1–3-mal täglich 2–4 Tropfen.