

## **Echinacea fördert das Immunsystem, Zellen, obere Atemwege + Nebenwirkungen**

Echinacea ist ein starkes und nützliches Kraut, das von Menschen auf der ganzen Welt verwendet wird, um die Gesundheit zu erhalten. Jeder Teil der Pflanze, von den Wurzeln bis zu den Blütenblättern, ist voller lebenswichtiger Nährstoffe. Mit dem Ruf eines natürlichen Erkältungsmittels genießen viele Menschen Echinacea in der einen oder anderen Form, sei es als Tee, als Ergänzung oder sogar als Rohpflanze. Hier sehen wir uns zehn beeindruckende Möglichkeiten an, wie Echinacea Ihre Gesundheit unterstützen kann. Was ist Echinacea? Echinacea purpurea ist eine in Nordamerika beheimatete Blütenpflanze und prägt seit Jahrtausenden die amerikanische Landschaft in der einen oder anderen Form. Ursprünglich von den Sioux der amerikanischen Ureinwohner als Heilmittel gegen &hellip;



Echinacea ist ein starkes und nützliches Kraut, das von Menschen auf der ganzen Welt verwendet wird, um die Gesundheit zu erhalten. Jeder Teil der Pflanze, von den Wurzeln

bis zu den Blütenblättern, ist voller lebenswichtiger Nährstoffe. Mit dem Ruf eines natürlichen Erkältungsmittels genießen viele Menschen Echinacea in der einen oder anderen Form, sei es als Tee, als Ergänzung oder sogar als Rohpflanze. Hier sehen wir uns zehn beeindruckende Möglichkeiten an, wie Echinacea Ihre Gesundheit unterstützen kann.

## **Was ist Echinacea?**

*Echinacea purpurea* ist eine in Nordamerika beheimatete Blütenpflanze und prägt seit Jahrtausenden die amerikanische Landschaft in der einen oder anderen Form. Ursprünglich von den Sioux der amerikanischen Ureinwohner als Heilmittel gegen Schlangenbisse, Koliken und Infektionen geschätzt, wurde es bis zum Aufkommen von Antibiotika zu einem Grundnahrungsmittel für das Wohlbefinden. Heute ist Echinacea eines der beliebtesten und am häufigsten verwendeten Kräuter Amerikas. Natürliche Erkältungsmittel, Hustenbonbons und Bio-Präparate nennen Echinacea als Hauptbestandteil. (Quelle)

Wie bei anderen Kräutern sind die gesundheitlichen Vorteile von Echinacea auf die vielfältige Zusammensetzung der Nährstoffe zurückzuführen, zu denen Polysaccharide, Alkylamide, Flavonoide, Polyphenole, Vitamin C, Selen und Zink gehören. ((Link entfernt))

## **10 gesundheitliche Vorteile von Echinacea**

Die Amerikaner geben jedes Jahr Millionen von Dollar für Echinacea-Präparate aus, um ihre Gesundheit zu unterstützen. Mit einer langen Geschichte des therapeutischen Einsatzes gibt es einen Schatz an Forschung, um seine Popularität zu unterstützen.

### **1. Stärkt das Immunsystem**

Echinacea kann einen starken Einfluss auf das Immunsystem

haben. Über 14 klinische Studien haben bestätigt, dass es das ganze Jahr über die Gesundheit fördern kann. Andere Studien zeigen, dass Echinacea zu den wirksamsten Nahrungsergänzungsmitteln für das saisonale Wohlbefinden gehört. ((Link entfernt), Quelle 2, (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **2. Reduziert Rötungen und Schwellungen**

Systemische Schwellungen, Rötungen und Beschwerden im Körper können mehrere Ursachen haben, von einer ungesunden Ernährung bis zu anstrengenden Übungen. Der Konsum von Echinacea oder die Anwendung von Hautpflegeprodukten, die ätherisches Echinacea-Öl enthalten, kann dazu beitragen, Gewebereizungen zu reduzieren und zu lindern. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **3. Fördert die Gesundheit von Zellen**

Der Konsum von Echinacea fördert die Gesundheit der Schutzzellen in Ihrem Körper. Viele der Verbindungen in Echinacea unterstützen Immunzellen und fördern ein gesundes Zellwachstum. ((Link entfernt), (Link entfernt))

## **4. Erleichtert den Sauerstofftransport**

Echinacea kann den Sauerstoffgehalt im Blut verbessern. Echinacea erhöht die Erythropoietinproduktion im Knochenmark. Dies fördert wiederum die Produktion roter Blutkörperchen und erhöht die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff zu transportieren. ((Link entfernt))

## **5. Unterstützt die Mundgesundheit**

Echinacea wurde in Kombination mit anderen Kräutern wie Salbei und Lavendel untersucht und reduziert Mundgeruch. Es wird angenommen, dass dieser Effekt teilweise auf die Fähigkeit von Echinacea zurückzuführen ist, die schädlichen Organismen zu neutralisieren, die Mundgeruch verursachen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **6. Lindert körperliche Beschwerden**

Indianer verwendeten Echinacea, um Schmerzen zu lindern. Heute hat die Forschung gezeigt, dass es das Potenzial hat, den Komfort nach einer Operation zu fördern. ((Link entfernt))

## **7. Fördert die normale Hautgesundheit**

Echinacea unterstützt einen normalen Teint, indem es hilft, Hautunreinheiten und Reizungen vorzubeugen. Andere Studien ergaben, dass es die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und das Auftreten von Falten reduziert. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **8. Fördert die Gesundheit der oberen Atemwege**

Echinacea gehört zu den besten Kräutern zur Unterstützung der Gesundheit der oberen Atemwege, auch bei Kindern. Eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie ergab, dass Fluggäste, die vor und während eines Fluges Echinacea-Tabletten einnahmen, weniger Atemprobleme hatten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## 9. Bietet Antioxidantien

Echinacea ist eine Quelle von Antioxidantien wie Vitamin C, Beta-Carotin, Flavonoiden, Selen und Zink. Eine Studie ergab, dass eine bestimmte Echinacea-Tinktur eine stärkere antioxidative Aktivität aufweist als *Gingko biloba*. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## 10. Unterstützt normales Altern

Obwohl zur Bestätigung Untersuchungen am Menschen erforderlich sind, deuten Studien darauf hin, dass Echinacea ein Anti-Aging-Potenzial bieten könnte. In einer Studie wurde eine zusätzliche Echinacea zugeschrieben, um die Lebensdauer alternder Mäuse zu verlängern. ((Link entfernt))

## Echinacea Ergänzungsmittel

Echinacea Ergänzungen sind in vielen Formen erhältlich. Wenn Sie Zugang zur Pflanze selbst haben, können Sie einen reinen Bio-Tee herstellen, der gleichzeitig ein unglaubliches Kräuterheilmittel ist.

### Echinacea Tee

Unten finden Sie ein einfaches Rezept für Echinacea-Tee. Verwenden Sie nur organische oder wild hergestellte Echinacea, die frei von Pestiziden ist. Für den Geschmack können Sie natürliche Süßstoffe wie Honig hinzufügen.

1. Erhitzen Sie 240 bis 480 ml destilliertes oder gefiltertes Wasser bei mittlerer bis hoher Hitze.
2. Fügen Sie eine Mischung aus Blüten, Wurzeln und Blättern hinzu.
3. Mit einem Deckel abdecken, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4. Absehen und heiß oder kalt genießen!

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

## **Nebenwirkungen und Vorsichtsmaßnahmen**

Echinacea gilt allgemein als sicher. Personen, die empfindlich auf Pollen reagieren, sollten jedoch Vorsicht walten lassen. Echinacea stammt aus derselben Pflanzenfamilie wie Gänseblümchen, Ringelblumen und Ragweed. Einige häufige Nebenwirkungen der Pollenexposition sind Schwindel, Mundtrockenheit und leichte Übelkeit. Während es ein Lieblingkraut ist, das von vielen Frauen eingenommen wird, sind weitere Untersuchungen erforderlich, um seine Sicherheit für werdende oder stillende Mütter zu bestimmen. Bevor Sie Echinacea selbst ausprobieren, wenden Sie sich an Ihren vertrauenswürdigen Arzt. ((Link entfernt))

## **Echinacea & Ihre Gesundheit**

Wenn Sie nach einem Echinacea-Präparat suchen, um Ihre Gesundheit zu verbessern oder zu unterstützen, wählen Sie es sorgfältig aus. Kaufen Sie Echinacea-Präparate nur bei einem vertrauenswürdigen Lieferanten, der Bio-Optionen anbieten kann, die frei von schädlichen Chemikalien, Zusatzstoffen oder Süßungsmitteln sind.

## **Echinacea kaufen**

Kaufempfehlung: (Link entfernt)

Echinacea-Hautcreme: (Link entfernt)

Echinacea-Mundspray: (Link entfernt)

Echinacea-Tabletten: (Link entfernt)

Echinacea-Tinktur: (Link entfernt)

Echinacea-Tee: (Link entfernt)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**