

Kräuter und ihre Kräfte

Arnika

Arnica montana



**Familie: Korbblütengewächse
(Asteraceae)**

«Die grosse Wundheilerin»

Auf Wanderungen im Alpenraum treffen wir im Sommer auf viele gelbblühende Pflanzen die den Alpwiesen goldene Farbtupfer verleihen. Eine davon ist besonders heilwirksam, aber auch nicht ganz ungefährlich bei unsachgemässer Anwendung; die Arnika.

Arnika wächst in Höhenlagen von 600 – 2800 Metern und liebt kalkarme, saure Böden mit feuchter mooriger Erde, ist in Bergwiesen, auf Matten, im Moor, in der Heide und im lichten Nadelwald anzutreffen. Ihre Gestalt ist von leuchtender Schönheit mit ihren orange-dottergelben Blütenständen – und nicht zu verwechseln mit dem Gemswurz (*Doronicum*), dem sie sehr ähnlich ist. Arnika liebt die Höhe

und die intensive Bestrahlung der Bergsonne, von der sie ihre Kraft bekommt.

Arnika ist mehrjährig und wird 30 – 60cm hoch, ist weich behaart und entspringt einer grundständigen Blattrosette. Von Juni bis August können wir die Arnika im Gebirge blühend antreffen. Vielerorts ist sie geschützt, da ihre Bestände stark zurückgegangen sind.

In den Schriften der Antike wird Arnika nicht erwähnt, sie taucht erst im 14. Jahrhundert in den Büchern des Mattheus Silvaticus auf. Erst seit dem 18. Jahrhundert wird Arnika als Arzneimittel häufig benutzt.

Die Heilkraft der Arnika ist in ihren getrockneten Blüten, sowie auch in ihrem Wurzelstock zu finden und die wissenschaftliche Medizin konnte folgende Wirkstoffe nachweisen: Aetherisches Oel, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Sesquiterpenlactone, Cholin, Xanthophyll, Azulen und Thymol. Ein natürlicher Wirkstoffkomplex der richtig angewendet sehr heilsam sein kann, aber bei unsachgemässer Anwendung nicht ungefährlich ist.

Arnika zeichnet sich aus durch ihre entzündungshemmende, schmerzlindernde, wundheilende, desinfizierende, krampflösende, kreislaufanregende, gefässerweiternde und durchblutungsfördernde Wirkung. Arnika ist äusserlich angewendet die grosse Wundheilerin bei Verletzungen und Unfallfolgen wie Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, aber auch bei Muskel- und Gelenkbeschwerden rheumatischer Art. Bei Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachenraum, sowie Entzündungen in Folge von Insektenstichen kann Arnika wertvolle Dienste leisten.

Wegen der toxischen Wirkung der Sesquiterpene sollte von einer innerlichen Anwendung abgesehen werden. Einnahme einer zu hohen Dosierung könnte zu Magenreizungen führen und schlimmstenfalls sogar Herzstillstand verursachen. Arnikatinktur darf nicht unverdünnt auf die Haut gebracht werden wegen der Gefahr von Hautreizungen.

Die häufigste Anwendung von Arnika ist heute in homöopathischer Form, die zur Einnahme geeignet ist, da völlig ungefährlich. Bei Operationen kann Arnika homöopathisch vor und nach dem Eingriff eingenommen werden.

Im Handel gibt es verschiedene Gels und Salben, sowie die Arnika-Tinktur zur äusserlichen Anwendung. Arnikatinktur für Umschläge und Kompressen wird verdünnt: 1 Esslöffel auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser. Diese Anwendung empfiehlt sich vor allem bei stumpfen Verletzungen, Prellungen, Quetschungen und bei Blutergüssen. Einfacher ist die Anwendung von Arnika-Frischpflanzentüchlein, die direkt auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt werden können.

Bei Allergien auf Korbblütengewächse ist mit Arnika Vorsicht geboten.

Die „Blüte mit der Heilkraft der Bergsonne“ war für den Dichter Johann Wolfgang von Goethe eine hochgeschätzte Heilpflanze, die er wiederholt anwendete und in hohem Ansehen hielt.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch