



Echte Arnika (*Arnica montana*)



Der Name Arnika leitet sich wohl vom griechischen Wort „arnakis“ ab, was „Lammfell“ bedeutet und auf die Weichheit der Blätter anspielt. Arnika ist eine krautige mehrjährige Giftpflanze, die Wuchshöhen zwischen 20 und 60 cm erreichen kann. Im Boden bildet die Arnika zylindrische, dunkelbraune bis fast schwarze Rhizome aus, die als Überdauerungs- sowie Reproduktionsorgane dienen und durchaus einige Meter lang sein können. Neben den Rhizomen befindet sich in der Wurzelzone ein feines dichtes Wurzelwerk bestehend aus zahlreichen Wurzelhaaren. Die Arnika gehört zur Familie der Korbblütler. Ihr botanischer Name lautet *Arnica montana*, der auf das Vorkommen der Pflanze anspielt. Diese wächst vor allem in Bergregionen. Dabei ist sie sowohl in Tälern als auch in Höhen von bis zu 2.800 Metern anzutreffen. Sie wird darum auch „Bergwohlverleih“ genannt. Obwohl sie vor allem in den Alpen, den Pyrenäen, im Balkan und in Südsandinavien heimisch ist, ist sie in vielen Ländern Europas vom Aussterben bedroht. Das liegt nicht an ihrer nachhaltigen Beliebtheit sondern an der Zerstörung ihres Lebensraums. Man erkennt die Heilpflanze an ihren leuchtend gelben Blüten. Der Geruch der Blüten ist aromatisch, harzig, würzig. Der Geschmack ist bitter,

scharf, auf der Zunge kratzend.

Arnika blüht von Juni bis August je nach Höhenlage.

Heilkräftige Pflanzenteile sind vor allem die Blüten. Die gesammelten Blüten sind vom grünen Kelch und vom Blütenboden zu befreien und müssen rasch an der Sonne getrocknet werden. Die getrockneten Pflanzenteile müssen in dunklen Gefäßen aufbewahrt werden.

Im Anschluss an die Blütezeit bilden sich die bestäubten Früchte (Achänen) aus, die einen weißen Schirm (Pappus) tragen. Von der Mitte der Frucht gehen die schwarzen, langgestielten Samen aus.

Arnika wird aufgrund des Fruchttyps vorwiegend durch Wind ausgebreitet.

Da die Pflanze unter Naturschutz steht, ist das Pflücken der Pflanze verboten. Um sie als Arzneipflanze zu nutzen, wird sie in verschiedenen Teilen Europas angebaut.

Arnika zählt heute mit zu den besten Heilkräutern gegen verschiedene Hauterkrankungen, zur Linderung rheumatischer Beschwerden sowie zur schnelleren Wundheilung. Sie wurde im Jahr 2001 als **Arzneipflanze des Jahres** gekürt und gilt als wissenschaftlich sehr gut untersucht.



Heil- und Wirkstoffe:

Arnika hat entzündungshemmende, schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Das liegt an den besonderen Inhaltsstoffen der Pflanze. Dabei sticht vor allem der Stoff Sesquiterpenlactone hervor, der für die entzündungshemmende Wirkung der Arnika verantwortlich ist. Zudem kann er auch antimykotische Eigenschaften besitzen beziehungsweise hemmend bei Pilzbefall wirken. In Arnika ist vor allem der Stoff Helenalin vertreten, der als natürlicher Entzündungshemmer bekannt ist. Allerdings ist der Stoff auch giftig.

Neben diesen für die Arnika typischen Stoffen gibt es weitere Stoffe, die ebenso in vielen anderen Heilpflanzen vorhanden sind. Dazu zählen Flavonoide und Cumarine, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, sowie Gerbstoffe. Flavonoide sind Pflanzenfarbstoffe, die auf den Menschen mitunter antioxidativ, blutdrucksenkend und antibiotisch wirken können. Sie können somit den menschlichen Organismus unterstützen und körpereigene Abwehrkräfte mobilisieren. Das kann den Körper vor schwerwiegenden Krankheiten schützen. Cumarine haben entzündungshemmende Eigenschaften.

Kurzfilm erklärt Arnika. <https://www.youtube.com/watch?v=vb9OpfezogQ>

Anwendung

Arnika wirkt schmerzstillend und fördert sehr die Heilung der Wunden. Man findet Arnika in zahlreichen Hautsalben und Körperölen. Die heilsame Wirkung der Arnika-Pflanze entfaltet sich schnell.

Die Arnika-Schmerzsalbe beispielsweise hilft dabei, dass unfallbedingte oder durch Sportverletzungen hervorgerufene Schwellungen und Entzündungen zurückgehen, die Wundheilung verbessert wird und Schmerzen gelindert werden.

Außerdem hat Arnika-Extrakt in Form von Gel oder Salbe eine desinfizierende Wirkung, wodurch in Wunden eindringende Keime wie Bakterien bekämpft werden. Aufgrund dieser vielfältigen Heileffekte wird *Arnica montana* hauptsächlich bei folgenden Beschwerden eingesetzt:

- Muskelzerrungen und Sehnenzerrungen (Sportverletzungen)
- Muskelkater



- Verstauchungen
- Prellungen
- Quetschungen wie Blutergüsse
- Wasseransammlungen im Gewebe als Folge von Knochenbrüchen

Arnika bei rheumatischen und Muskel- und Gelenksbeschwerden

Wie bei Arthrose und Rheuma wird Arnika für Linderung sorgen. Sie kann durch ihre schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung die Symptome der Erkrankungen positiv beeinflussen und durch ihre antioxidative Wirkung sogar Schädigungen durch entzündliche Prozesse abmildern.

Im Falle von Arthrose wirkte es in einer Studie sogar schmerzlindernder als Ibuprofen-Gel. Arnika kann durch seine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung die Symptome der Erkrankung positiv beeinflussen. Dabei kann sie durch ihre antioxidative Wirkung sogar Schädigungen durch entzündliche Prozesse abmildern. Allerdings zeigte Arnika im Vergleich zu Ibuprofen-Gel mehr Nebenwirkungen.

Zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen sowie gegen Muskel- und Gelenkschmerzen werden in erster Linie Arnikatinkturen und Arnikasalben verwendet. Soll die Anwendung einfach und kontrolliert erfolgen, sollte Arnikasalbe verwendet werden, sie ist besser zu handhaben.

Arnika bei Blutergüssen, Verstauchungen und Prellungen.

Hier ist die Heilpflanze ebenfalls hilfreich. Sie wirkt schmerzlindernd, lässt die Beschwerden schneller abklingen und stärkt das Immunsystem des Körpers. So wird der Heilprozess schnell vorangetrieben.

Arnika bei Insektenstichen

Sie lindert den Juckreiz und beugt dem aus einem Stich entstehenden Zündungen vor. Als Salbe oder Gel kann sie direkt auf den Stich aufgetragen werden.

Arnika bei Venenentzündungen

Bei Venenentzündungen entstehen häufig Wassereinlagerungen, die schmerzhaft sind und die Belastbarkeit der Beine einschränken. Gerade im Bereich von Knöchel und Wade sorgen diese Wassereinlagerungen für Schwellungen. Mit Arnika kann der Körper diese Wassereinlagerungen zurückbilden und so die Schmerzen lindern. Durch die durchblutungsfördernde Wirkung kann Arnika auch gegen Krampfadern und Venenschwäche helfen.

Innere Anwendungen

Arnika ist eine sehr stark wirkende Heilpflanze, die eine gewisse Reizwirkung ausübt. Daher sollte man sie innerlich nur mit großer Vorsicht und stark verdünnt anwenden.

Arnika bei Magen und Darmentzündungen

Die enthaltenen Gerbstoffe sind auch bei Magen- und Darmentzündungen sehr hilfreich, gegen krampfartige Beschwerden der Verdauungsorgane. Gerbstoffe haben eine zusammenziehende Wirkung, die es Bakterien und Pilzen schwerer macht in geschädigtes Gewebe einzudringen. Zudem können sie schmerzlindernde Wirkungen haben und die Wundheilung beschleunigen. Sie bilden einen schützenden Film auf der Schleimhaut und können so die Heilung beschleunigen.

Bei Entzündungen von Rachen- und Mundschleimhaut und Zahnfleisch

Das in Arnika enthaltene ätherische Öl beseitigt Krankheitserreger, Bakterien und Pilze, welche bei Entzündungen beteiligt sind. Im Mundbereich eignet sich vor allem eine Arnika-Tinktur.

Arnika in der Homöopathie

Wer Nebenwirkungen und Allergiegefahr umgehen und trotzdem das volle Potenzial der Arnika nutzen möchte, kann den Bergwohlverleih (Arnika) in homöopathischer Aufbereitung verwenden. Neben Verletzungsfolgen kommt das Mittel auch bei Symptomen wie Schwindel, Ohrgeräuschen, Husten, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen und Fieber zum Einsatz, die typischerweise mit einem wunden, lahmen, zerschlagenen Gefühl am ganzen Körper und einer Überempfindlichkeit gegenüber Berührung einher gehen. Auch seelische Verletzungen sind mit Arnika behandelbar, besonders wenn diese durch schweren Kummer und plötzlichen Verluste verursacht werden. Genau wie bei Schreck und Schock nach Unfällen hilft Arnika hier, den sehr nervösen und überempfindlichen Menschen zu beruhigen. Arnika wird hier meist in Form von Globuli eingesetzt.

Anwendung von Arnika

Produkte mit Arnika kann man in Apotheken und Drogeriemärkten erhalten. Auch getrocknete Blüten sind in Apotheken erhältlich. Aus diesen kann man Tinkturen und Umschläge selbst herstellen. Ein Teeaufguss sollte nur für äußerliche Anwendungen zubereitet und niemals eingenommen werden. Ausschließlich Globuli eignen sich zur innerlichen Einnahme von Arnika. Die entsprechende Dosierung sollte mit einem Arzt besprochen werden.



Bei spontanen Verletzungen und Unfällen sowie vor und nach chirurgischen Eingriffen werden häufig auch Arnikaglobuli verwendet. Die kleinen Kügelchen sind in unterschiedlichen Potenzen erhältlich. Potenzen wie Arnica C30 werden häufig vor bestehenden Operationen eingenommen, beispielsweise auch vor Zahnextraktionen. Bei spontanen kleineren Verletzungen, Sportverletzungen oder stumpfen Verletzungen können die Potenzen ab D6 verwendet werden.

Nebenwirkungen: Arnika kann allergische Reaktionen auslösen, die sich in Juckreiz, Rötungen und Hautausschlag zeigen.

Bei der innerlichen Anwendung ist Vorsicht angebracht, da Arnika Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Dies ist auch der wichtigste Grund, warum in der modernen Heilpflanzenkunde viele auf die innere Anwendung verzichten.

Bei homöopathischen Anwendungen sind diese Reaktionen in der Regel nicht zu erwarten.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Literaturhinweis:

Haus Apotheke, Pater Simons, Kosmos-Verlag

Handbuch der Kloster Heilkunde, Dr. Johannes Gottfried Mayer, Zabert Sandmann

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<https://www.gesundfit.de/heilkraeuter-heilpflanzen/arnika-arnica-montana/>

<https://www.bach-blueten-portal.de/arnika/>

<https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/arnika>

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Arnika.html>