



Die zerzauste Blüte der Arnika wirkt immer unordentlich

## Die Arnika - stark wirkend und gefährdet

Die geschützte Pflanze wirkt stark bei stumpfen Verletzungen & Entzündungen

### Die Arnika - *Arnica montana*

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)  
Gattung: Arnika (*Arnica*)

Das Bergwohlverleih ist eine aromatisch duftende, sommergrüne, ausdauernde, krautige Pflanze und wird 20-60 cm hoch. Die ganze Pflanze ist leicht behaart. Die Arnika bildet unterirdisch ein Speicherrhizom, welches schwarz und kräftig ist. Der Stängel ist einfach, manchmal zweimal verzweigt und besitzt meist 1-2 gegenständige Blätter. Die Grundblätter am Boden sind rosettenartig angeordnet und eiförmig bis lanzettenförmig und haben eine hellgrüne Farbe. Die Arnika blüht je nach Lage in Mitteleuropa von Mai bis August. Die Korbblüten stehen meist einzeln und haben einen Durchmesser von ca. 4-8 cm. Die weiblichen Zungenblüten und die Röhrenblüten sind durch die Carotinoide, Lutein und Xanthophylle orange-gelb gefärbt. Diese Farbe soll den Wolfsaugen ähneln, woher auch der Beiname „Wohlferei“ kommen soll.

Ihr Verbreitungsgebiet sind die Alpen und die Pyrenäen bis zum Balkan sowie nördlich bis Südkandinavien und ins Baltikum. Die Echte

Arnika bevorzugt saure und magere Wiesen, mag keinen Kalk und wächst gerne auf sonnigen, nährstoffarmen und sauren Borstgrasrasen, Heiden, Bergwiesen und auch Mooren mit Ton-, Lehm- oder Torfböden. Sie ist bis in Höhenlagen von 2.800 Metern zu finden.

In den meisten Ländern ist die Arnika vom Aussterben bedroht, gilt als gefährdet und steht in Deutschland auf der Roten Liste gefährdeter Arten auf Stufe 3. Auch in Österreich ist die Arnika geschützt und ihre Bestände sind je nach Region stark gefährdet. Man sollte deshalb äußerst behutsam mit diesen Heilpflanzen in der Natur umgehen und die getrocknete Pflanze in der Apotheke beziehen oder nur ganz wenige Zungenblüten für den Eigenbedarf pflücken.

Durch Züchtung ist es inzwischen gelungen, eine neue Arnika Sorte, die 'Arbo' von *Arnica montana* zu entwickeln, die für den Feldanbau geeignet ist, sodass die Wildvorkommen bei der Sammlung für medizinische Zwecke geschont werden können. Die Hauptgefährdungsursache ist vor allem die Zerstörung ihres Lebensraumes, den artenreichen Borstgrasrasen.

Die Arnika enthält ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonglycoside, Azulen, Thymol und andere. Sie ist nicht zur innerlichen Anwen-

dung geeignet, da sie giftige Stoffe (*Helenalin*) enthält, welche schädigende Wirkung auf das Herz haben, ihre innerliche Anwendung kann bis zum Herzstillstand führen. Auch Tee aus Ar-



Arnika, *Arnica montana*.

Flora J. Sturms *Flora von Deutschland in Abbildungen nach der Natur. Band 13 (1905)*

nikablüten kann zu Vergiftungen führen. Früher wurde Arnika auch bei Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verwendet, davon wird aber dringend abgeraten.

Die enthaltenen Flavonoide und Triterpendiole haben, äußerlich angewendet, entzündungshemmende Wirkung. Die Inhaltsstoffe der Arnika wirken hoch allergen. Am besten vor der Anwendung mit wenigen Tropfen auf dem Unterarm testen, ob man allergisch reagiert. Nicht auf offene Wunden wie Hautabschürfungen oder Platzwunden auftragen.

Die Heilpflanze wird bereits seit den Germanen hoch geschätzt und gilt auch als Schutzpflanze. Bei heranziehenden Unwettern wurde zum Beispiel mit ihr geräuchert, um das Unwetter zu vertreiben. Zu Johanni geerntet gelten sie als besonders heilkräftig.

Die Arnika ist eine der wichtigsten Pflanzen in der Tiroler Volksheilkunde. Arnikaschnaps bzw. Arnika-Tinktur kann man in vielen Haushalten finden. Ihre Beinamen wie Bergwohlverleih, Wundkraut, Fallkraut, Kraftwurz, Donnerblume oder Schnupftabakblume weisen schon auf ihre Wirkung und Verwendungsweise hin.

Sie ist auch seit langer Zeit Bestandteil des Kräuterbuschens. Diese gebundenen Kräutersträuße werden an Mariä Himmelfahrt (15. August) in der Kräuterweihe gesegnet und dann

in den Rauhächten (Nächte zwischen Weihnachten und Neujahr) zum Schutz von Haus und Hof vor bösen Geistern, Unglück sowie Katastrophen auf glühender Holzkohle verräuchert. Beim Räuchern riechen die getrockneten Arnikablüten zart und würzig. Ihr Rauch sorgt für einen guten Schlaf und wirkt anregend sowie aufhellend auf den Menschen.

Die Heilwirkung der Arnika ist wahrscheinlich erst seit dem Mittelalter bekannt. Bei der heiligen Hildegard von Bingen findet man sie erstmals unter dem Namen „wolfesgelegena“. Hildegard sprach der Arnika eine aphrodisierende Wirkung zu.


Sie hilft äußerlich angewendet vor allem bei stumpfen Verletzungen, wie zum Beispiel Quetschungen, Verstauchungen, Verrenkungen und Prellungen. Hier hat sich die Anwendung der Arnika-Tinktur bewährt. Am besten wird diese als Umschlag oder Kompresse (3:10 bis 1:10 verdünnen) verwendet. Das hilft auch bei Hexenschuss, Rheuma und Entzündungen. Verstärken kann man die Wirkung bei Entzündungen noch, wenn man sich einen Umschlag aus Topfen macht und auf den Topfen einige Tropfen Arnika-Tinktur gibt. Umso schneller man die Tinktur nach der Verletzung aufträgt, umso besser ist die Wirkung.

Gute Dienste tut die Arnika auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahn-

fleisches, Aphten, Furunkel, Entzündungen nach Insektenstichen und oberflächlicher Venenentzündung. Für Mundspülungen die verdünnte Arnikatinktur verwenden oder aus den getrockneten Blüten einen Tee herstellen und damit spülen.

Arnika können in Globuli-Form innerlich eingenommen werden und gelten als eines der großen „Erste Hilfe-Mittel“ in der Homöopathie. Eine Krankenschwester hat mir einmal empfohlen, am Tag einer Operation in der Früh einmal fünf Globuli Arnika C30 unter der Zunge zergehen zu lassen. Ihre Erfahrung im Krankenhaus hat gezeigt, dass Patienten, die das getan haben, nach der Operation wesentlich besser mit den Folgen zurecht kommen.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführten möglichen Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

 Mag.<sup>a</sup> phil. Michaela Thöni-Kohler  
Kräutereexpertin, Zammer Kräuterhex  
[www.zammerkraeuterhex.com](http://www.zammerkraeuterhex.com)

## rezepte

### Arnika-Tinktur

Getrocknete Arnikablüten aus der Apotheke in ein Glas geben und mit 38% Korn bedecken. Glas verschließen und mindestens vier Wochen darin ausziehen lassen. Nur äußerlich anwenden. Am besten immer verdünnt anwenden!

### Arnika-Salbe

Getrocknete Arnikablüten aus der Apotheke in ein Glas geben und mit gutem Olivenöl bedecken. Die ersten paar Tage nur mit einem Tuch bedecken und dann erst das Glas verschließen. Jeden Tag schwenken und darauf achten, dass die Blüten gut bedeckt sind. Nach zwei Wochen das Öl abfiltrieren und mit 10% Bienenwachs über dem Wasserbad erwärmen, bis das Bienenwachs geschmolzen ist (nicht über 70° C erhitzen). In saubere Gläschen abfüllen.

Fotos: Michaela Thöni-Kohler



Arnika-Globuli