

# Erste Hilfe aus der Natur: Arnika – die Wunderheilerin

Sabine Hurni | Ausgabe 12 - 2008

Arnika ist die Königin unter den Erste-Hilfe-Pflanzen. Ihre Stärke liegt vor allem in der äusserlichen Anwendung, indem sie sämtliche Beschwerden am Bewegungsapparat lindert.



Kälte und Gelenkserkrankungen vertragen sich schlecht. Davon wissen alle ein Lied zu singen, denen im Winter buchstäblich die Glieder einfrieren. Anlaufschwierigkeiten am Morgen, Schmerzen oder allgemein eine schlechtere Beweglichkeit können die Wintermonate zur Qual machen.

Dagegen hilft vor allem eines: Wärme, und zwar sowohl von innen durch wärmende Nahrungsmittel wie auch von aussen mit

wärmenden Salben und Bädern. Viele dieser Salben enthalten Arnikaextrakt. Der Extrakt aus den Arnikablüten ist ein Universalmittel gegen Bewegungsschmerzen aller Arten. Ganz egal ob es sich dabei um Rheuma, Gicht, Muskelkater, Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen, Verrenkungen oder andere Beschwerden am Bewegungsapparat handelt.

Arnica montana strahlt Bergwanderern leicht zerzaust und fröhlich gelb entgegen. Auf vielen Bergwiesen ist der Korbblütler allerdings verschwunden, weil die eigentlich sehr robuste Pflanze auf gedüngten Flächen schlecht gedeiht. Die Blüten der inzwischen geschützten Arnika enthalten Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle, und das eigentlich giftige Helenalin. Dank der Kombination dieser Inhaltsstoffe lindert Arnika erfolgreich Entzündungen, hemmt das Wachstum von Bakterien, wirkt desinfizierend, schmerzlindernd, krampflösend, gefässerweiternd und ganz allgemein fördert die Alpenblume die Wundheilung.

## Anwendung

**Innerliche Anwendung:** Da sämtliche Pflanzenteile Helenalin enthalten, sollte die Arnika innerlich nur sehr gering dosiert eingenommen werden. Umso mehr bietet sich die homöopathische Darreichungsform an. Der Bergwohlverleih, ein anderer Name für die Arnika, beschleunigt, potenziert und verdünnt die Wundheilung nach Operationen, lindert den Schock nach Unfällen und hilft bei allen Beschwerden, die durch die Einwirkung von äusserer Gewalt entstanden sind.

**Äusserliche Anwendung:** Auch die äusserliche Anwendung ist äusserst erfolgreich. Umschläge und hochdosierte Arnikasalben können es sehr wohl mit chemischen, entzündungshemmenden Salben aufnehmen.

Neben dem Einreiben von Arnikasalben ist der Arnika-Umschlag die häufigste

Anwendungsform. Man gibt einen Esslöffel Arnikatinktur in 250 Milliliter lauwarmes Wasser, taucht ein Leinentuch in das Wasser, windet es aus und legt das feuchte Tuch auf die schmerzende Stelle. Damit es nicht zu stark ausköhlt, deckt man den Wickel mit einem Frotteetuch zu und lässt das Ganze 30 Minuten lang einwirken. Der Vorgang wird morgens und abends bis zur Heilung wiederholt.

### **Praktische Tipps gegen rheumatische Beschwerden und Verletzungen:**

- Fleischkonsum einschränken
- Mit den Vitaminen C, E und Zink die Entzündungen zusätzlich hemmen.
- Pflanzenöle verwenden, die reich an Omega-3-fettsäuren sind
- Durch gemüse- und fruchtereiche Kost auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten
- Gelenke warm halten



### **«natürlich» eBook-Edition**

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Download](#)

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Naturheilkunde](#), [Heilpflanzen](#), [Schmerzen](#), [Arnika](#), [Bewegungsschmerzen](#), [Wundheilung](#), [Gelenkerkrankungen](#)