

Arnika — Rasche Hilfe für Muskeln und Gelenke

Arnika (*Arnica montana*) wirkt hervorragend entzündungshemmend und schmerzstillend. Diese in vielen alpinen Hausapotheken vorrätige Heilpflanze lindert schnell und effektiv schmerzhaft Muskel- und Gelenksverletzungen.



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller

Die Arnikatinktur wird im Alpenraum seit Jahrhunderten aus den Blüten hergestellt und bei Muskel- und Gelenkschmerzen als Einreibung verwendet. In mehreren Untersuchungen wurde die positive Wirkung der Pflanze auch wissenschaftlich untermauert. Denn so genannte Sesquiterpenlactone, Flavonoide und das ätherische Öl wirken nachweislich entzündungshemmend und schmerzstillend. Diese Effekte sind teilweise sogar stärker ausgeprägt als bei Indometacin, einem gängigen entzündungshemmenden Wirkstoff aus der pharmazeutischen Forschung.

Auch das Auftreten von Hämatomen lässt sich durch Arnika deutlich reduzieren, sodass es zu einer verminderten blau-grünen Verfärbung kommt. Von den Fachgesellschaften wird Arnika deshalb vor allem äußerlich bei Muskelzerrungen, Quetschungen, Hämatomen und bei rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden empfohlen. In Form einer Tinktur oder eines Gels können besonders akute Sportverletzungen wirksam gelindert werden. Arnikaöl oder -creme eignen sich dagegen eher bei bereits länger bestehenden rheumatischen Erkrankungen. Zusätzlich wirkt der Extrakt aus den Arnikablüten anti-



mikrobiell gegen verschiedene Bakterien und Pilze, weshalb die Arnikatinktur in der alpinen Volksmedizin früher auch als Desinfektionsmittel eingesetzt wurde. Die Arnikatinktur sollte vor der äußerlichen Anwendung mindestens auf das 3-Fache verdünnt werden, da es sonst zu allergischen Hautreaktionen mit Bläschenbildung kommen kann. Bei einer bekannten Allergie gegenüber Korbblütler sollte auf Arnika verzichtet werden.

Arnika ist eine in den Alpen gefährdete Art und steht deshalb unter Naturschutz. Man kann Arnika allerdings in Form einer Tinktur, eines Gels, eines Öls oder einer Creme über Apotheken beziehen. Diese werden aus Pflanzen aus angebauten Kulturen gewonnen und belasten dadurch nicht den natürlichen Bestand dieser besonderen Heilpflanze.