

Das kleine Bergfräulein

Arnika – ein schneller Helfer in der Not



Die Zarte ist eigentlich eine Harte: Unverwüstlich wächst sie in kargen, bergigen Regionen und hilft den Menschen bei allerlei Beschwerden.

Junge Mütter haben sie heutzutage in der Handtasche: die Arnika – als Gel oder Globuli, als Tinktur oder Tablette. Sobald der Nachwuchs von der Rutsche oder vom Rad fällt und sich Kopf, Ellenbogen oder Knie stößt, kommt die Heilpflanze in der ein oder anderen Form zum Einsatz. Arnika, das weiß jedes Kind, ist das Mittel der Wahl bei Prellungen und Blutergüssen. Das wussten auch schon unsere

Vorfahren. Von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) stammt folgender Satz: »Arnika ist mit Gold nicht zu bezahlen.« Er half einem Patienten, der sich tief in die Finger geschnitten hatte, mit einem Auszug der Pflanze und notierte: »Sie nähte mit goldenen Fäden die Finger wieder an.«

Die Arnika als natürliches Schmerz- und Heilmittel war schon lange vor Kneipp den Menschen, die in und mit den

Kuren mit Heilpflanzensaften

FOLGE 3 RHEUMA-KUR

Stärkt Nieren und Blase

Pflanzensaft aus frischen Birkenblättern bewähren sich seit langem zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. Auch bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege geeignet.



ZUTATEN
 ½ Bio-Limette, 1–2 Bio-Orangenschnitze,
 Eiswürfel, 15 ml Birkensaft, 20 ml Zinnkrautsaft,
 60 ml frisch gepresster Orangensaft

ZUBEREITUNG
 Limette und Orangenschnitze in einem Longdrink- oder Caipirinhaglas zerdrücken. Die Eiswürfel ins Glas geben und alles mit Birken- und Zinnkrautsaft sowie Orangensaft auffüllen.

13 WEITERE SAFTKUREN FINDEN SIE HIER



Gesund und fit durch
Heilpflanzensaft
Die Heilkraft der Natur nutzen

Peter Emmrich: Das neue Buch über Frischpflanzensaft, 110 Seiten, 14,95 €, ISBN 978-3-935407-66-3.
In Ihrem Reformhaus oder online bestellen:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE

natürlich gewachsen



Wilde Natur. Wer die Arnika finden möchte, der muss dorthin, wo sich auch die Füchse Gute Nacht sagen.

Bergen zu tun hatten – Bauern, Hirten, Wanderern – bekannt. In den Alpen, Pyrenäen, Karpaten, am Balkan und auf den Höhenzügen Südkandinaviens ist sie heimisch, und man wusste früh ihre heilenden Wirkungen zu nutzen. Einer ihrer Namen – Bergwohlverleih – deutet darauf hin. Wohlverleih bedeutet Wohl vor dem Leid. Die Arnika macht ihrem Namen alle Ehre, hilft sie doch nicht nur bei erwähnten Prellungen und Blutergüssen, sondern auch bei Quetschungen, Zerrungen, Muskelkater, geschwollenen Beinen und Venenbeschwerden.

Arnika regeneriert verletztes Gewebe unter der Hautoberfläche

Bei all diesen stumpfen Verletzungen bleibt die Hautoberfläche meistens intakt. Es sind die darunterliegenden Strukturen, die verletzt wurden. Die Auszüge aus der Arnika fördern die Durchblutung und wirken entzündungshemmend, was zu einer rascheren Schmerzlinderung und damit auch Heilung führt. Von der Kommission E des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte ist die Arnika als Arzneipflanze anerkannt. Dies bedeutet, dass ihre äußerliche Wirkung nicht nur von Naturheilkundlern, sondern auch von Medizinern sehr geschätzt wird.

Während der Blütezeit von Juli bis August verwandelt das kleine Bergfräulein hoch gelegene Wiesen in wunderbar gelbe Farbmeere. Sie ist schön anzusehen und hat einen angenehmen, herben Duft. Jetzt werden auch ihre Blüten und Blätter sowie ihr Kraut geerntet. Selber sammeln ist verboten, denn die Arnika steht unter Naturschutz. Möchte man selbst Tinkturen und Tees aus den Blüten herstellen, kann man versuchen, die Pflanze im eigenen Garten anzusiedeln. Sie mag nährstoffarme Böden sowie einen sonnigen, nicht zu heißen Standort.

So umstritten Arnika hinsichtlich ihrer äußerlichen Anwendung ist, so vorsichtig sollte man bei der innerlichen Einnahme sein. »Vor dem übermäßigen Trinken von Arnikatee >

Wie die Sonne



Tinktur selber machen

Man übergießt 30 Gramm getrocknete Blüten mit 200 Millilitern Doppelkorn, lässt die Mischung verschlossen einige Wochen ziehen, seicht sie dann ab und füllt sie in dunkle Flaschen.

Gut verdünnen!

Zur Behandlung von Halsentzündungen, Erkältungen und Bronchitis gibt man 10 bis 25 Tropfen der Tinktur auf ein Glas warmes Wasser. Dieses kann man trinken oder mit ihm gurgeln.

Stimme kräftigen

Kneipp empfahl Menschen, die eine Rede halten sollten, vorher zwei bis drei Löffel Arnikawasser zum Gurgeln zu verwenden. Dies kräftigte die Stimme. Er selbst befolgte seinen Rat.

wird stets gewarnt, weil es zu innerlichen Reizerscheinungen und Vergiftungen mit Schwindel, Zittern, Herzjagen und -stolpern kommen kann», sagt etwa Prof. Hademar Bankhofer.

Goethe trank regelmäßig seinen Arnikatee

Die Wirkstoffe in ihrer natürlich vorliegenden Form sind demnach viel zu konzentriert und können zu den unerwünschten Nebenwirkungen führen. Unproblematisch ist indes die Einnahme homöopathischer Produkte. Mütter, die ihren Kindern nach einem Sturz Globuli geben, müssen sich keine Gedanken machen. Im Gegenteil: Sie unterstützen so die Heilwirkung.

Es gibt Meinungen von Naturheilkundlern, dass Arnika-blüten auch innerlich eingesetzt werden können, zum Beispiel bei Schwächezuständen des Herzens. Möglicherweise kann das Trinken von Arnikatee die Durchblutung und das Schlagvolumen des Herzens erhöhen. Doch hierzu muss man auf jeden Fall vorher mit seinem Arzt sprechen. Goethe jedenfalls schätzte die Arnika genau deshalb und trank nach seinem Herzinfarkt regelmäßig Arnikatee. ☺ abe



Wärmend und aktivierend

NACH DEM SPORT, BEI MUSKELSCHMERZEN UND RHEUMA

- ① **Bergland »Arnika Vitalcreme«:** Aktivierend durch Bio-Arnikaöl und regenerierend durch Lavendel- und Immortelle-Öl. www.bergland.de
- ② **Hübner »Arnika Creme«:** Sport- und Massagecreme mit pflanzlichen Wirkstoffen, erfrischt und stärkt. www.huebner-vital.de
- ③ **Primavera »Wacholder Arnika Muskeleinreibung«:** Belebend und wärmend; für Rücken, Arme und Beine. www.primaveralive.com
- ④ **Salus »Arnika-Tinktur«:** Zur Einreibung gegen Gelenk- und Muskelschmerzen und Rheuma. www.salus.de
- ⑤ **Weleda »Arnika Massageöl«:** Fördert die Durchblutung, lockert die Muskulatur, schützt vor Muskelkater. www.weleda.de

2016

LESEPREIS
natürlich

LAURETANA

Das leichteste Wasser Europas



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

EXPERTENTIPP

„Entzündungshemmend“

Arnika wirkt über vielfältige Mechanismen stark entzündungshemmend. Die Durchblutung wird am Ort der Anwendung verbessert, die lokale Abwehrbereitschaft gefördert und Schmerz gelindert. Die verschiedenen Inhaltsstoffe der Arnikalblüten wirken hemmend gegen Bakterien und Pilze. Gängig ist die Anwendung bei stumpfen Verletzungen, Prellungen, Venenentzündungen etc., möglich ist aber auch die therapeutische Nutzung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie der Mandeln (Tonsillen). Der Effekt ist hier teilweise außerordentlich. Zum Gurgeln und Mundspülen verdünnt man die Tinktur zehnfach. Zwei- bis dreimal täglich ist eine solche Anwendung durchzuführen. Zu achten ist dabei immer auf eine mögliche Allergie-neigung, da Arnika ein Korbblütler ist.



Dank LAURETANA geht's uns wieder gut!



Hagalit AG Institut für Kristallanalysen, 88634 Herdwangen-Schönach:

„Für abgefülltes Quellwasser weisen wir für LAURETANA eine **hervorragende Qualität** aus, die dem Konsumenten als alltägliches Trinkwasser unbedingt empfohlen werden kann.“

- Nur 14 Milligramm Mineralsalze pro Liter
- Artesische Quelle ● Sehr lebendig
- Ohne Ozonbehandlung abgefüllt
- Schmeckt unerreicht **weich** und **leicht**
- Beste Ökobilanz

LAURETANA kommt mit
dem Zug nach Deutschland

www.lauretana.de