

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 30 // Arnika

❁ Die Vielfältige



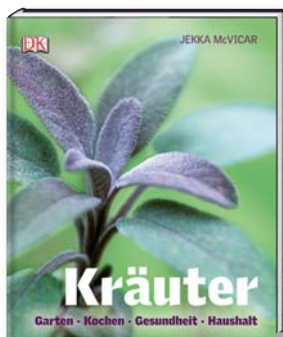
Er war von streitbarem Charakter. Der Fähigkeit seiner Ärzte misstrauete er so offen, dass mehr als einer deswegen verzweifelte. Doch als sein Hausarzt ihn – vermutlich nach einem Herzinfarkt – mit Arnikatee behandelt, fand das endlich Johann Wolfgang von Goethes ausdrückliches Wohlgefallen.

Goethe kannte die Echte Arnika gut von seinen ausgedehnten Spaziergängen. Ihre dottergelb-orange Blütenpracht erstrahlt von Mai bis August auf mageren Wiesen und in lichten Wäldern. Die mehrjährige Pflanze war damals noch in ganz Mitteleuropa zu finden. Weil die heilwirksame Arnika sich in Höhen bis zu 2.800 Meter besonders wohlfühlt, bekam sie den Beinamen »Bergwohlverleih«. Heute steht die wild wachsende Echte Arnika in Deutschland unter Naturschutz, sie ist vom Aussterben bedroht. Schon Goethe konnte beobachten, dass die Pflanze pferdekarrenweise in die Apotheken gebracht wurde. Als ihr medizinischer Ruf weiter wuchs, wurde die einst so häufige

Wiesenblume durch großflächiges Sammeln fast ausgerottet. Inzwischen kann sie für die Pharmazie nachgezüchtet werden.

Die Arnika erfreute sich bereits in der vorchristlichen Zeit großer Bekanntheit, allerdings nicht in der Heilkunst, sondern als »Zauberpflanze«. So verweist ihr volkstümlicher Name »Johannisblume« auf die Rolle der Arnika im Kult der Sommersonnenwende.

Überlieferungen deuten darauf hin, dass die Arnika erst ab dem frühen Mittelalter bei der Versorgung von Stauchungen und Prellungen sowie bei Knochenbrüchen eingesetzt wurde. Da diese Verletzungen häufig aus Stürzen herrührten, wurde die Arnika auch »Fallkraut« genannt. Seit dem 18. Jahrhundert gilt ein sehr breites Anwendungsspektrum als gesichert: Rheuma, Venenentzündungen und Krampfadern wurden beispielsweise mittels Salben und Wundauflagen therapiert – Anwendungen, die noch heute durchgeführt werden. Aber auch Gicht, Magenbeschwerden,



➔ BUCHTIPP

Kräuter

Neben grundlegenden Anbau-tipps finden sich in diesem ausführlichen Buch Kurzbeschreibungen der nützlichsten Kräuter für Küche, Wohnung und Garten vor. Ob Blütensalat, Möbelpolitur oder Gesichtsmaske – zahlreiche Tipps für den häuslichen Einsatz runden das lesenswerte Nachschlagewerk ab.

Autorin: Jekka McVicar.
255 Seiten | 16,95 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

ECHTE ARNIKA // ARNICA MONTANA L. auch Bergwohlverleih,



150 Inhaltsstoffe kombiniert

Arnikablüten enthalten ein komplexes Gemisch aus ätherischen Ölen, Flavonoiden und weiteren

Pflanzenstoffen, die für die klinisch bestätigte antibakterielle, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung verantwortlich sind. Die Wirkstoffe Helenalin und Dihydrohelenalin hemmen Pilze und Bakterien sowie die Entstehung von Wasseransammlungen im Körper. Korbblütlerallergiker könnten auf diese leicht reizenden Stoffe mit Juckreiz und Ekzemen reagieren. Sie sollten Präparate daher zunächst vorsichtig antesten.

Reguliert Cholesterin- und Blutfettwerte!



NATURARZNEI
mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

Naturreiner Heilpflanzensaft **Artischocke**

Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



auch bei Völlegefühl
und Blähungen



Gratis-Coupon:

☐ Bitte schicken Sie mir zum Kennenlernen den Gesundheitsratgeber „Schoenenberger Pflanzensäfte“.

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____



Bitte senden an: Walther Schoenenberger Pflanzensafte GmbH & Co. KG,
Marketing & Werbung, Postfach 1120, 71102 Magstadt
www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

»Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen«

Sebastian Kneipp
(1821–1897)

Epilepsie, Gehirnerschütterungen und Ohnmachtsanfälle wurden mit Arnika behandelt – meist durch eine orale Einnahme der Pflanzenextrakte. Heute wird von einer inneren Anwendung der wirkstoffreichen Pflanze wegen möglicher Nebenwirkungen häufig abgeraten. Vor allem bei einer Selbstmedikation, z. B. mit Arnikatee, besteht die Gefahr einer Überdosierung.

Beliebt sind dagegen Spülungen mit Arnikatinktur: Sie haben sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum bewährt. Sebastian Kneipp empfahl die regelmäßige Anwendung außerdem bei Heiserkeit. Aufgrund der durchblutungsfördernden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe wird Arnika heute auch in der Naturkosmetik gerne eingesetzt. Pflege-

produkte aus den Blütenextrakten klären die Gesichtshaut und sorgen für einen strahlenden Teint. Spülungen aus Arnika bauen feines blondes Haar auf. Die kräftigende Wirkung der Arnika soll sogar gegen Haarausfall helfen.

Aufgrund dieser Vielseitigkeit wurde Arnika 2001 Heilpflanze des Jahres. In Deutschland findet man über 200 verschiedene Arnikapräparate. Das Potenzial der Pflanze ist aber immer noch nicht abschließend erforscht. Wissenschaftler des Instituts für Pharmazeutische Biologie der Universität Düsseldorf untersuchen die Wirkung von Arnikaextrakten in der Krebstherapie und bei Herz-Kreislauf-Schwäche. »Das habe ich doch gleich gewusst«, könnte Goethe sagen. ➡ fre

Bewährt bei ...

... **Entzündungen,**
Heiserkeit, Verbrennungen,
Hämatomen, Frakturödemen,
Prellungen,
Furunkeln, Verstauchungen,
Schwellungen,
Insektenstichen,
Wunden

Fallkraut, Engelblume, Erste-Hilfe-Kraut genannt



ARNIKA FÜR SPORTLER

Leistungsfähige Muskeln

Profis und Freizeitsportler können mit Arnikaprodukten die Leistungsfähigkeit ihres Körpers unterstützen. Vor der Beanspruchung in Training oder Wettkampf wärmt eine leichte Massage mit Arnikaöl die Muskulatur. In der Regenerationsphase hilft ein lockeres Ausstreichen der Muskeln mit dem Öl. Sollte es doch zu einer Zerrung gekommen sein, beschleunigt Arnika die Heilung.

