

Unsere Heilpflanze: Arnika Montana

Wohlverleih, Bergwohlverleih, Engelkraut, Engelsblume, Fallkraut, Fallwurz, Kraftwurz, Kraftro, Wundkraut, Leopard's bane, Mountain tobacco, Donnerwurz, Wolfsbanner, Johannisblume, Kathreinwurz, Mutterwurz, Ochsenblume, Wolfsblume, Schmalzblume, Mägdeblume, Bruchkraut, Schreckblume, Blutblume, Stichkraut.

Der Name „Wohlverleih“ hat nichts zu tun mit Wohlergehen, er leitet sich ab vom alt-deutschen Wort Wolfstot. Nach altem Glauben war das Kraut in der Lage, Wölfe zu töten. Von vielen Tieren wird Arnika gemieden, was darauf hindeutet, dass es sich um keine harmlose Pflanze handelt.



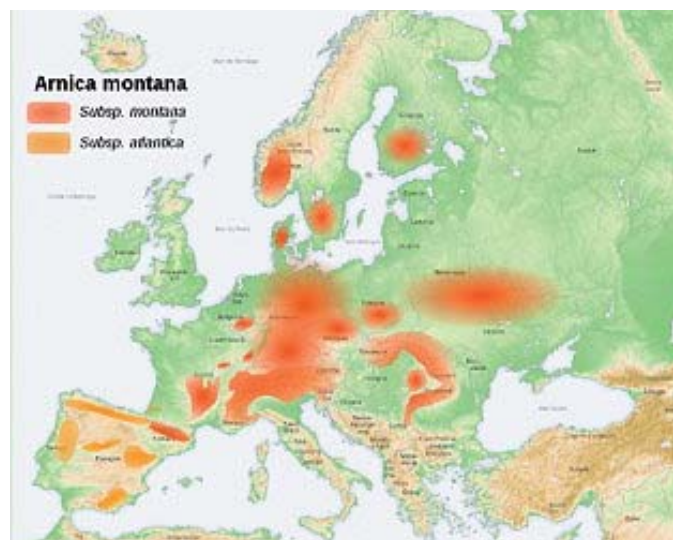
Arnika wurde früher dem Schnupftabak zugesetzt und gemeinsam mit Huflattich und Königskerzenblüten als Kräutertabak geraucht.

Arnika galt als eine Pflanze mit Zauberkraft, als magisches Kraut, das vor Blitzschlag und Hexen schützt.

Woran erkennt man Arnika?

Arnika ist eine aromatisch duftende, krautige Pflanze mit Wuchshöhen von 20–60 cm. Der Stängel ist mit Drüsenhaaren und mit bis zu drei gegenständigen Laubblättern besetzt. Innerhalb der Korbblütler stellt die eine Ausnahme dar. Die Grundblätter sind in Rosetten angeordnet und eiförmig. Die meist einzeln stehen orange-gelben körbchenförmigen Blütenstände haben einen Durchmesser von bis zu 6 cm.

Arnika kommt in den Alpen, den Pyrenäen und im Balkan vor. Es gibt auch eine nördliche Verbreitung bis Südschweden, östlich in die Ukraine und nach Weißrussland. Die Blütezeit dauert in Mitteleuropa von Mai bis August. Bevorzugte Standorte für Arnika sind saure und magere Wiesen.



Achtung! In Deutschland gilt Arnika als gefährdet und steht auf der Roten Liste gefährdeter Arten auf Stufe 3! In der EU-Artenschutz-Verordnung vom 9. Dezember 1996 ist bestimmt, dass der Handel mit getrockneten und frischen Pflanzen einschließlich Blätter, Wurzeln/Wurzelstöcke, Stämme, Samen/Sporen, Rinde und Früchte untersagt ist.

Wie wirkt Arnika?

Arnika wird erst seit dem 18. Jahrhundert als Arzneimittel benutzt und wurde innerlich eingesetzt bei rheumatischen Erkrankungen, Lähmungen, Gehirnerschütterungen und Epilepsie, äußerlich bei blauen Flecken infolge Stoß oder Fall.

Die innere Anwendung ist in Deutschland nicht zugelassen!

Das ist auch der Grund, warum viele Teepräparate aus dem Handel genommen wurden. Davon ausgenommen ist die Anwendung verdünnter Präparate zu Spülungen im Mundraum. Für die innerliche Anwendung verwendet man Homöopathika wie Arnica D4 oder Arnica D6. Einsatzgebiete sind u.a. Herzschwäche, Angina pectoris und Arteriosklerose.

antimikrobiell und antiphlogistisch wirken. Arnika-Salben bzw. Arnika-Gele können auch bei Veneninsuffizienz einen therapeutischen Effekt erzielen.

Anwendungsgebiete für Arnika:

| | | | | | |
|--------------|-----------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Entzündungen | Schmerzen | Rheumatische Erkrankungen, Gicht | Blutergüsse, allgemeine Verletzungen | Krampfadern, Venenentzündungen | Welche Wirkstoffe enthält Arnika? |
|--------------|-----------|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|

Wirksame Bestandteile sind ätherisch

Öl (enthält Thymol, entzündungshemmend und antiseptisch), Flavonoide, Sesquiterpenlactone (Helenalin und Dihydrohelenalin-Ester, antibakteriell, antiarthritisch, entzündungshemmend), Hydroxycumarine (gerinnungshemmend), Phenylacrylsäuren (z.B. Zimtsäure) und immunstimulatorisch wirkende Polysaccharide.

Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

| | | | | | |
|--------------|--|-------------|--|--------------|---|
| Arnikablüten | die getrockneten, ganzen oder teilweise zerfallenen Blütenstände | Arnikakraut | getrocknete grundständige Blätter, die fast stängelfrei in den Handel kommen | Arnikawurzel | der getrocknete Wurzelstock mit den Wurzeln |
|--------------|--|-------------|--|--------------|---|

Bereitung der Arnikatinktur:

Für die Herstellung der Tinktur benötigt man verdünnten Weingeist, Korn oder

Wodka. Man gibt 20 Teile der getrockneten Blüten in eine Flasche, dazu 100 Teile des Extraktionsmittels lässt alles 5–10 Tage stehen. Von Zeit zu Zeit wird die Flasche geschüttelt, dann wird filtriert. Die Haltbarkeit der alkoholischen Tinktur beträgt ca. 5 Jahre.

Für die Herstellung der Tinktur als wässrigen Auszug nimmt man 2–10 Teile der getrockneten Blüten und Teile (kaltes!!!) Wasser. Die Auszug-Dauer ist wie bei der alkoholischen Tinktur, die Haltbarkeit aber wesentlich geringer.

Wichtig: Die Tinktur darf niemals unverdünnt verwendet werden, sie muss mindestens im Verhältnis 1:5 verdünnt werden!

Vorsicht bei Allergien gegen Korbblütler, Arnika besitzt ein relativ hohes Allergiepotenzial!



Dr. rer. nat. Frank Herfurth
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker
Kontakt: fh@herfurth.org