

Unsere Heilpflanze: Arnika Montana

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 01/2010

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

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.



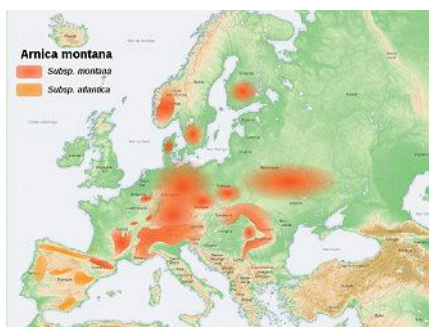
Arnika galt als eine Pflanze mit Zauberkraft, als magisches Kraut, das vor Blitzschlag und Hexen schützt.

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 dies eine Ausnahme dar. Die Grundblätter sind in Rosetten angeordnet und eiförmig. Die meist einzeln stehenden orangefarbenen 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 Südsandinavien, 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 Blättern, 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.

Bei der äußeren Anwendung wird eine alkoholische Tinktur oder ein wässriger Auszug verwendet, die 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 ätherisches 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

Al
JET



DAS PAR
MAGAZIN

MEHR

parac
Naturheilpraxis | Ps

Der Par
You Tube



Jetzt sch

Der
You

über

Ausbild

parac
die heilprakt

- getrocknete gründständige 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 und 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 100 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

Aktuelles Magazin

HEFTARCHIV

Heft 04/2014
Heft 03/2014
Heft 02/2014
Heft 01/2014
Heft 06/2013
Heft 05/2013
Heft 04/2013
Heft 03/2013
Heft 02/2013
Heft 01/2013
Heft 06/2012
Heft 05/2012
Heft 04/2012
Heft 03/2012
Heft 02/2012
Heft 01/2012
Heft 06/2011
Heft 05/2011
Heft 04/2011
Heft 03/2011
Heft 02/2011
Heft 01/2011
Heft 06/2010
Heft 05/2010
Heft 04/2010
Heft 03/2010
Heft 02/2010
Heft 01/2010
Heft 03/2009
Heft 02/2009
Heft 01/2009
Heft 03/2000
Heft 02/2000
Heft 01/2000
Heft 06/1999
Heft 05/1999
Heft 04/1999
Heft 03/1999
Heft 02/1999
Heft 01/1999
Heft 06/1998
Heft 05/1998
Heft 04/1998
Heft 03/1998
Heft 02/1998
Heft 01/1998
Heft 06/1997
Heft 05/1997
Heft 04/1997
Heft 03/1997
Heft 02/1997
Heft 01/1997
Heft 06/1996
Heft 05/1996
Heft 04/1996
Heft 03/1996
Heft 02/1996
Heft 01/1996
Heft 06/1995
Heft 05/1995
Heft 04/1995
Heft 03/1995
Heft 02/1995
Heft 01/1995
Heft 06/1994
Heft 05/1994
Heft 04/1994
Heft 03/1994
Heft 02/1994



**VIELE
EIN W**



54 Institute i
und der
Berufsau
Seminare, Fach
und Wor
Naturhe
Psychotherapie
Wellness u
www.paracelsus-magazin.de

ICH WILL MEHR WISSEN!

Jetzt kostenlose Infos zu den Berufsausbildungen Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tierheilpraktiker oder Wellnesstrainer einholen.



Studienort*

Interesse*

Emailadresse*

Anrede*

Titel

Vorname*

Nachname*

Straße*

Land*

PLZ *

Ort *

Telefon*

3 von 4

14.09.2014 11:30

