

## Arnika *Arnica montana* [giftig]

<b>Volksnamen:</b>	Wohlverlei, Fallkraut, St. Johanniskraut, Stoßkraut, Engelskraut, Wolfsauge, Wolfsgelb
<b>Drogenname:</b>	Arnicae flores, tinctura
<b>Pflanzenart – Höhe:</b>	Korbblütler, (Asteraceae) mehrjährig, 30 cm
<b>Boden &amp; Standort:</b>	kalkarmer Boden, Gebirge, Sonne
<b>Aussaat:</b>	August oder zeitiges Frühjahr, gemeinsam mit Grassamen
<b>Vermehrung:</b>	Teilung alter Wurzelstöcke
<b>Blütezeit:</b>	Mitte Juni bis August
<b>Sammelzeit:</b>	Blüten zu Beginn der Blütezeit, Wurzeln im Herbst
<b>Verwendete Teile:</b>	Blütenblätter und Wurzeln
<b>Inhaltsstoffe:</b>	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonglycoside, Cholin, Helenanal, Azulen, Thymol, Arnidiol, Kalzium, Karotin
<b>Eigenschaften:</b>	entzündungshemmend, kreislaufanregend, blutstillend

### Volksglaube und Mythologie:

Die Heilpflanze war schon bei den Germanen hochgeschätzt und der Mut-tergöttin Freya geweiht. Sie galt als Schutz gegen Blitz, Hexen, Zauberer und üble Nachrede. Bei heranziehenden Gewittern wurde das getrocknete Kraut abgebrannt und damit geräuchert, dabei wurde der Zauberspruch verwendet: »Steck Arnika an, steck Arnika an, dass sich das Wetter scheiden kann.« Gegen Blitzschlag und Hagel wurde Arnika unter das Dach gelegt oder in der Stube aufgehängt, man sollte dabei ein Gebet sprechen. Zu Johanni gesammelt, hätte die Pflanze die höchste Heilkraft. Früher, als es noch keine Mähmaschinen gab und die Schnitter noch ins Feld zogen, steckten die Bauern Arnika in ihre Felder, um den Korndämon zu bannen und den Kornwolf zu vertreiben.

### Sammeln in der Natur:

Streng geschützte Pflanze, deshalb ist das Sammeln nicht erlaubt. Nach Möglichkeit in der eigenen Umgebung wieder ansiedeln, wächst auf sandigen, nicht gedüngten Wiesen und Bergwiesen und in ausgetrockneten Mooren, Kalkböden werden gemieden.

### Konservieren/Aufbewahren:

Blüten im Halbschatten trocknen und in Dosen lagern, Tinktur kühl und dunkel stellen.

### Kommission E:

Verletzungs- und Unfallfolgen. Muskel und Gelenkbeschwerden, Entzündungen im Mund und Rachenraum.

### unterstützende Edelsteine:

Rosenquarz, Carneol, Hämatit

### Homöopathie:

Arnica D 1 bis D4: Bei Schwäche nach Infektionskrankheiten 3-mal täglich 5 bis 10 Tropfen. Bei akuten Verletzungen, eitrigen Infektionen, traumatischen Verletzungen, Überanstrengung von Organen, Zerrungen, Blutarmut, Herzwassersucht mit Atemnot, erschlafften Blutgefäßen, Gehirnerschütterung, geistiger Anstrengung und Schock. Arnica D4 oder D 6 alle 5 Minuten. Arnica ist auch bei Kindern angebracht, dementsprechend gering dosieren.

### Hildegard:

Die Arnika ist sehr warm und hat eine giftige Wärme in sich. Sie ist ein verteilendes Mittel für blaue Mäler und geronnenes Blut. Wenn ein Mensch einen anderen an der Haut mit grüner Arnika berührt, wird er in Liebe zu ihm entbrennen.

## Anwendungen:

Es ist erst vor einigen Jahren gelungen, die mancherorts bereits ausgestorbene Arnika für den pharmazeutischen Bedarf auf Feldern anzubauen. Oft handelt es sich bei der kultivierten Art um den amerikanischen Wiesenarnika (*Arnica chamissonis*), der eine ähnliche Inhaltsdichte aufweist, wie unser heimischer.

Als Essenz, Tinktur oder Salbe ist Arnika ein altbewährtes Wundheilmittel. Sie hilft äußerlich in Umschlägen bei Schnitt- und Stoßwunden, Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen und versteckten Blutungen, also überall dort, wo Gewalt eingewirkt hat.

1 bis 2 Tropfen der Tinktur mit etwas Wasser oder pur auf die Zunge gegeben, helfen bei Gehirnerschütterung, Lähmung nach Verwundungen und Schlaganfall. Pfarrer Kneipp hatte eine hohe Meinung von der Heilpflanze und hat sie über die Maßen gelobt. Außer bei den Gewalteinwirkungen, war sie für ihn auch ein Gurgelmittel für eine gute Stimme.

Die Tinktur hat sich, außer bei äußerlichen Verletzungen, auch bei Krämpfen, Epilepsie, Verdauungsträgheit, Bronchitis, Leber- und Milzanschwellung, Rheuma und Gicht bewährt.

10 bis 20 Tropfen einer Blütenessenz in 125 ml Wasser zum Gurgeln benützt, vertreiben schnell Heiserkeit (alle 10 Minuten anwenden, nicht schlucken).

Für Umschläge oder Kompressen verwendet man eine Verdünnung 1:3 mit Wasser, bei Einreibungen gegen Übermüdung, Steifheit der Gelenke und sonstige, von anstrengender Arbeit kommende Beschwerden verwendet man eine Verdünnung 1:5 und reibt den Körper damit ein. Um die Wirkung zu verstärken, kann etwas Kampfer beigegeben werden.

Umschläge sind auch gut bei Hexenschuss, bei Rheuma, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen und auch Venenleiden.

Die Arnikasalbe ist äußerlich zu verwenden bei Prellungen, Stauchungen, Blutergüssen, Schmerzen durch Überanstrengungen, jedoch nicht auf offenen Wunden. Arnikasalbe wird aus frischen Blütenblättern gemacht, sie hilft bei den oben erwähnten Verletzungen, bei Muskelkater und Gelenkschmerzen, außerdem bei Venenbeschwerden.

Mit der 1:1 verdünnten Tinktur kann man Insektenstiche behandeln.

Das in der Arnika enthaltene Helenalanin ist ein Herzgift, das bei Überdosierung zum Tod führen kann. Kleine Dosen aber helfen gegen die so genannte Adernverknötung, das sind Geschwülste in den Adern, deren Ursachen in zu wenig Bewegung, berufsbedingtem Sitzen oder Stehen und in Stuhlverstopfung zu finden sind. Arnika verbessert aber auch die Durchblutung der Herzkranzgefäße, die Pflanze stimuliert das Herz älterer Menschen und verbessert die Herzleistung, besonders bei Angina pectoris. Bei Herz- oder Kreislaufstörungen sollte man die Arnika unter Kontrolle des Arztes anwenden. Innerlich darf die Tinktur wegen der Vergiftungsgefahr nur in kleiner Menge und in der Verdünnung 1:3 genommen werden. Der Arzt entscheidet, was noch nicht wirkt und was bereits zuviel ist.

Manchmal kann der Körper verschiedene Mineralien oder auch Vitamine nicht richtig aufnehmen. Obwohl durch eine vollwertige Ernährung ausreichend Spurenelemente und Enzyme zugeführt werden, hat der Stoffwechsel Probleme, sie zu verwerten. Oft wird diese Störung auch durch Blutuntersuchungen nicht entdeckt und belastet so den gesamten Organismus. Man fühlt sich schlapp und weiß nicht recht, warum. Homöopathen und Heilpraktiker haben eine Reihe von Einschleuserpflanzen entdeckt, die sich hier bestens bewähren. Besonders bei den Mengen- und Spurenelementen scheinen sie in Funktion zu treten und die Aufnahme zu erleichtern. Arnika dürfte ein Zellkommunikator für Kalzium sein. Bei einer gestörten Kalziumaufnahme ist also Arnika ein Mittel der Wahl, allerdings nur in sehr geringer Menge, da innerlich mit Vorsicht zu genießen! Ein paar Tropfen Tinktur genügen.

Blätter und Wurzeln kann man zu Kräutertabaken mischen.

Arnika wirkt auf Gefäßnerven und Blutgefäße. Man soll sie immer dann anwenden wo Gewalt im Spiel ist. Also nach Unfällen, Schlaganfall etc. Die Volksmedizin sieht im Blütentee aus der frischen Pflanze ein Mittel gegen Impotenz. Hier ist allerdings Vorsicht angebracht, da die Blüte der Arnika häufig die Brut einer giftigen Fliegenart enthält.

Als Arnika noch nicht zu den geschützten Pflanzen zählte, machte man daraus Haar-waschmittel und Badezusätze.

Ein kleine Prise Arnika sollte in keiner selbstgemachten Räucherkerze fehlen.

Frische Arnikablüten, in kaltgepresstem Öl angesetzt, sind ein Gelenks- und Körperöl.

Allergiker, hellhäutige und rotblonde Menschen sollten vorsichtig ausprobieren, ob sie Arnika vertragen. Niemals unverdünnt anwenden!

### **Rezept für die Gesundheit:**

#### **Arnikatinktur:**

Die gepulverte Wurzel wird im Verhältnis 1:20 mit starkem Weingeist angesetzt, täglich geschüttelt und 2 bis 3 Wochen in die Wärme gestellt.

Die Blüten werden 1:5 angesetzt, es wird ebenso vorgegangen.

Danach wird gefiltert.

#### **Arnikaessenz:**

25 bis 30 frische, sorgfältig verletzte Arnikablüten werden in eine Flasche gefüllt und mit so viel Obstschnaps oder Franzbranntwein übergossen, dass die Blüten bedeckt sind. • Die Flasche verschließen und drei Wochen in die Sonne stellen.

Der Arnikageist wird nicht getrunken, sondern tropfenweise innerlich (z. B. bei Durchfall) oder äußerlich bei Quetschungen, Blutergüssen oder zum Gurgeln bei Schmerzen im Bereich der Mundhöhle verwendet.

#### **Arnikaöl:**

1 Glas zur Hälfte mit verletzten Arnikablüten füllen und mit kaltgepresstem Sonnenblumen oder Olivenöl übergießen, dass alle Blütenblätter bedeckt sind.

3 Wochen verschlossen in die Sonne stellen und manchmal aufschütteln.

Dieses Öl kann man mit Ringelblumenöl mischen und hat ein hervorragendes Massagemittel.

#### **TCM:**

Die Blüten haben neutrale thermische Wirkung. Die zugeordneten Organe sind das Herz und die Lunge. Auf das Herz-Yang wirkt Arnika stimulierend, klärt die Hitze bei Vergiftungsprozessen.