

Kraftpaket Arnika

Was für ein starker Charakter! Doch nicht jeder kann mit ihr, manche reagieren sogar allergisch. Wer die Heilpflanze Arnika jedoch verträgt, für den kann sie ein starkes, schnelles Mittel bei stumpfen Verletzungen, Entzündungen und Muskelkater sein. TEXT: CAROLINE DOKA

Vielleicht kommen jetzt Kindheitserinnerungen auf: Bei Verstauchungen oder Prellungen holt der Vater oder die Mutter die Flasche mit der hausgemachten gelben Wundertinktur hervor, in der bräunliche Blütenköpfe schwimmen. Man reibt von der Flüssigkeit auf die schmerzende Stelle und bald tritt Linderung ein.

Kraft von Bergwiesen

Was für eine Kraft steckt in dieser Blume, die leuchtend orange-gelb auf hoch gelegenen Bergwiesen blüht! Arnika, oder mit wissenschaftlichem Namen *Arnica montana*, wurde bereits im 18. Jahrhundert als Heilpflanze verwendet, etwa bei Muskelkater, Hexenschuss, Verstauchungen und entzündeten Gelenken. Schon damals wusste man um die starke Wirkung der Pflanze. Entsprechende Arzneien wurden darum mit grosser Vorsicht verwendet. Heute wird vornehmlich die Blüte der Heilpflanze äusserlich gegen die erwähnten Beschwerden eingesetzt: zum Beispiel als Tinktur für Umschläge oder als Gel, Salbe oder Creme, etwa bei Prellungen

und Quetschungen oder bei Insektenstichen. Stark verdünnter Tee wird gerne zum Gurgeln bei Erkältung und Bronchitis verwendet.

Vorsicht geboten

Der Dichter Goethe soll Arnika-Tee gegen seine altersbedingte Koronarsklerose geschätzt haben. Allerdings wird heute von innerer Anwendung bei Selbstmedikation abgeraten, da Arnika unter anderem Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Die Pflanze mit der starken heilenden, aber in manchen Fällen eben auch reizenden Wirkung birgt eine geballte Ladung an Inhaltsstoffen wie Helenalin und Sesquiterpenlactone, ätherisches Öl, Flavone und viele mehr. Arnika kann darum, im richtigen Mass verwendet, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, durchblutungsfördernd und wundheilend wirken. Dabei darf Arnika nicht auf verletzter Haut angewendet werden. Das Selberpflücken für Tinkturen oder Tee ist heute ebenfalls tabu: Die Powerblume Arnika steht unter Naturschutz. <

IMPULS empfiehlt

Perskindol Cool Arnika Gel: Das kühlende Gel mit 20 Prozent Arnika-Extrakt vermindert bei stumpfen Verletzungen die Bildung von Blutergüssen im Gewebe. Es wirkt gleichzeitig schmerzstillend und abschwellend und sollte weder im Rucksack noch in der Sporttasche fehlen. Vifor AG, 1752 Villars-sur-Glâne.

A. Vogel Rheuma-Gel: Das Frischpflanzen-Präparat aus Arnika-Blüten gilt als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis, Arthrose oder Gicht. Äusserlich angewendet ist es bei Schmerzen, Entzündungen der Gelenke und der Muskeln oder bei Hexenschuss angezeigt. Bioforce AG, 9325 Roggwil/TG.

Similasan Arnica Globuli: Gemäss dem homöopathischen Arzneimittelbild kann *Arnica montana* zur Behandlung von schmerzhaften, berührungsempfindlichen Verletzungen ebenso angewendet werden wie bei Schmerzen und Zerschlagenheit nach körperlicher Überanstrengung. Similasan AG, 8916 Jönen.

Lesen Sie die Packungsbeilagen.