

Arnika *Arnica montana* L. und *Arnica chamissonis* *Arnicae flos* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/arnika-arnica-montana-l-und-arnica-chamissonis-arnicae-flos-m/

December 19, 2018



Arnika

Arnikablüten machen immer einen etwas verstrubbelten Eindruck: vom Wind zerzaust leuchten ihre dottergelben Blütenblätter auf wilden Bergwiesen. Die weiche Behaarung am Blütenboden gaben Anlass zu ihrer Namensbezeichnung Arnika: von griech. „arnion: Pelz des Lammes“. Ihr Blütengelb soll dem Gelb im Auge des Wolfes ähneln, daher bekam sie ihren Namen Bergwohlverleih, abgeleitet von „Wolferlei: Wolfsauge“. Im Mittelalter galt sie als Allheilmittel und wurde auch innerlich eingesetzt gegen Menstruationsbeschwerden, Erschöpfung, Gicht und Angina pectoris. Die beliebte Arnika wurde durch zunehmendes Sammeln, Überdüngen der Bergwiesen und intensive Grünlandnutzung radikal dezimiert, deshalb unter strengen Schutz gestellt und seit 1981 auch ins Washingtoner Artenschutzabkommen aufgenommen. Um genügend Arnika für den Drogenhandel zur Verfügung zu haben und weil die wilde Berg-Arnika schwer kultivierbar ist wurde die nordamerikanische *Arnica chamissonis* als offizielle Blütendroge zugelassen. Inzwischen gelang jedoch der erfolgreiche Feldanbau von *Arnica montana* und Forscher fordern, *Arnica chamissonis* als Stammpflanze wieder heraus zu nehmen.

Inhaltsstoffe: Sesquiterpenlactone vom Helenanolid-Typ, Flavonoidglykoside, ätherisches Öl (mit Thymol, Thymolderivaten), Phenolcarbonsäuren (Chlorogensäure, Cynarin, Kaffeesäure) und Cumarine (Umbelliferon, Scopoletin).

Wirkungen: Entzündungshemmend, antiseptisch (v. a. gegen grampositive Keime) und antimykotisch (gegen verschiedene Dermatophyten), schmerzlindernd bei Entzündungs- und Schwellungsschmerzen, antiödematös und durchblutungs- und resorptionsfördernd. Vorsicht: bei unverdünnter Anwendung haut- und schleimhautreizend.

Indikationen: Unblutige Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüsse, Zerrungen, Quetschungen, Frakturödeme; schwer heilende, schmierige Wunden mit schlechter Granulationsbildung, bei beginnender Lymphangitis und Phlegmone, Venenentzündungen, venöse Insuffizienz mit Stauungszeichen im Stadium I-II.

Darreichungsformen: Droge, Drogenpulver für Aufgüsse, Tinkturen, Salben und Öle.

Hinweis: Arnika-Auflagen nur äußerlich, und auf großflächigen Hautbezirken nur verdünnt anwenden (1 EL Tinktur auf 1 l Wasser). Unverdünnte Arnikatinktur nur zu kleinstflächigen Pinselungen.

Tagesdosis: Umschläge: 2-4 TL (1-2 g Droge) auf 100 ml Wasser: Tinktur 3-10-fach mit Wasser verdünnt. Mundspülungen: Tinktur 10-fach verdünnt. Salben max. 20-25% Tinktur. Arnika-Öl: Auszug aus 1 Teil Droge und 3-5 Teilen fettem Pflanzenöl. Salben mit max. 15 % fettem Arnika-Öl.

Nebenwirkungen: Bei längerer Anwendung Ekzeme, bei Anwendung auf geschädigter Haut, z. B. bei Verletzungen oder Ulcus cruris relativ häufig ödematöse Dermatitis mit Bläschenbildung, bei unsachgemäßer und/oder hochkonzentrierter Anwendung auch primär toxisch bedingte Hautreaktionen mit Bläschenbildung bis zur Nekrotisierung möglich. Aus diesem Grund Arnika-Auflagen nur äußerlich und (vor allem auf großflächigen Hautbezirken) nur stark verdünnt anwenden (1 EL Tinktur auf

1 Wasser) und nur über kurze Zeit (30 Min). Treten allergische Hautreaktionen auf muss die Anwendung umgehend eingestellt und ärztliche Therapie aufgesucht werden.

Hinweis: Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Durchfall, Schwindel, Nasenbluten und Herzrhythmusstörungen gilt heute die innerliche Anwendung als obsolet und wird nur in der Homöopathie ab D4 eingesetzt. (Experten beherrschen noch den Umgang mit „Arnika innerlich!“).

Gegenanzeigen: Bekannte Allergie gegen Arnika und andere Korbblütler (Beifuß, Benedikte, Kamille, Schafgarbe) wegen Kreuzallergien.

Hinweise: Allergien gegen Arnika sind im Vergleich zu anderen Pflanzen relativ häufig. Bei der äußerlichen Anwendung können Kontaktdermitiden auftreten, die auf Helenalin zurückzuführen sind. Arnica-montana-Sorten aus Spanien und Portugal besitzen eine wesentlich geringere bis keine allergene Potenz, weil statt dessen das Sesquiterpenlacton Dihydrohelenalin enthalten ist. Arnika montana-Blüten aus Spanien stellen deshalb derzeit die Hauptmenge der auf dem Markt befindlichen Arnikablüten dar, und die meisten im Handel befindlichen Arnika-Zubereitungen werden aus spanischen Arnika-Populationen hergestellt. Die übrigen Arnikablüten des Marktes stehen bezüglich ihrer allergenen Potenz innerhalb der Korbblütler an erster Stelle. Bei Kindern sollten Arnika-Zubereitungen noch nicht angewendet werden, es sei denn, dass sie gesichert aus spanischen Arnikablüten hergestellt wurde (z. B. Kneipp Arnika Salbe S).

Präparate: Arniflor-N Salbe, arnika-loges Kneipp Arnika Gel, KNEIPP Arnika Salbe, Weleda Arnika-Essenz, Arnika Wundtuch, Arnika Salbe Weleda, RETTERSPLITZ . (Zitronen-, Weinsäure, Alumen, Rosmarinöl, Arnikatinktur, Thymol), RETTERSPLITZ Quick (Zitronen-, Weinsäure, Alumen, Tannenzapfen-, Muskatnuss-, Rosmarinöl, Arnikatinktur, Kampfer, Menthol, Thymol). Teezubereitung: 1-2 TL Droge mit 100 ml heißem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. (Nur äußerlich für Auflagen oder Bäder).

Kommission E: Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z.B. bei Hämatomen, Distorsionen, Prellungen, Quetschungen, Frakturödemen, bei rheumatischen Muskel- und Gelenkbeschwerden. Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachen, Furunkulose und Entzündungen als Folge von Insektenstichen; Oberflächenphlebitis.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt