

«Sie diene denen, die hoch herunter gefallen seien ...»

Arnika montana ist eine geschützte Pflanze, die in den Bergen auf nährstoffarmen Böden bis auf über 2000 m ü. M. wächst. Ihre heilenden Wirkungen bei Verletzungen sind seit dem Mittelalter bekannt. Die diversen Inhaltsstoffe machen Arnika zu einem hervorragenden Notfallmittel. Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch chronische Schmerzen bei Rheumatikern durch Arnika gelindert werden.

In einem mittelalterlichen Kräuterbuch ist über die Wirkung der Arnikapflanze – ihr deutscher Name ist «Bergwohlverleih» – zu lesen: «Sie diene denen, die hoch herunter gefallen seien oder sich sonst etwa mit Arbeit verletzt haben.» Seither ist sie als Unfallmittel bekannt und lindert rasch Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei Verrenkungen, Prellungen, Quetschungen sowie Brüchen. Ausserdem fördert sie die Auflösung von Blutergüssen und die Wundheilung bei schlecht heilenden Wunden. Lange galt der Anbau als schwierig, doch seit es gelungen ist, Arnika mit hohem Wirkstoffgehalt in kon-

trolliert biologischem Anbau zu kultivieren, können Jahr für Jahr qualitativ gleich hochstehende Präparate hergestellt werden.

Modernes Rheumamittel

Nebst der traditionell bekannten Wirkung bei Unfall- und Verletzungsfolgen wird Arnika nun erfolgreich bei rheumatischen Beschwerden, chronischen Entzündungen von Gelenken sowie bei Mus-

kel- und Rückenschmerzen eingesetzt. Neuere Forschungen sind dem Geheimnis der Wirkung auf die Spur gekommen. Für bestimmte Inhaltsstoffe konnte eine starke entzündungshemmende, cortisonähnliche Wirkung nachgewiesen werden. Die Wirksubstanzen greifen früh in Stoffwechselprozesse ein, die bei der Entstehung von Entzündungen eine Rolle spielen und unterbinden Entzündung und Schmerz. Klassische Schmerz-

mittel dagegen greifen später ins Geschehen ein, wenn eine Entzündung bereits etabliert ist. Arnika-Gels sind heute wertvolle und gut verträgliche Medikamente in der Behandlung von Arthrose, Arthritis, Rheuma und Gelenksbeschwerden.

Homöopathisches Notfallmittel

In der Homöopathie gilt Arnika als das Notfallmittel überhaupt. Nach Verletzungen, Unfällen, Schock, Blutungen und Überanstrengungen wirkt es schmerz- und blutungsstillend sowie abschwellend und entzündungshemmend. Vorbeugend vor Operationen, Zahnextraktionen oder Geburten eingenommen, vermindert es Blutungen, Schwellungen sowie Schmerzen und fördert die Wundheilung. Typische Leitsymptome für den Einsatz von Arnika sind Zerschlagens- und Wundgefühl sowie starke Schmerz- und Berührungsempfindlichkeit. Gute Erfolge werden mit Arnika bei Folgen von Überanstrengung, Verletzungen oder Unfällen erzielt.

Mit einem griffbereiten Röhrchen Arnika C30 oder C200 in der Handtasche oder im Rucksack kann manche Blessur

rasch und effizient gemildert werden. Das hervorragende Mittel sollte in keiner Haus- oder Sportapotheke fehlen.

BEAT INNIGER,
OFFIZIN-APOTHEKER FPH,
ADELBODEN

So wird Arnika angewendet

Arnika darf nur äusserlich verwendet werden, denn es enthält ein dem Strychnin verwandtes Gift. Bei homöopathischen Zubereitungen geht die Giftigkeit durch die Verdünnung beim Potenzieren verloren.

- Tinktur: 1 Esslöffel auf einen halben Liter Wasser für Umschläge bei Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen oder entzündeten Gelenken.
- Gels/Salben: zur Anwendung an Gelenken, Muskeln und am Rücken; Gels wirken kühlend.

- Homöopathie: raschmöglichst 3 bis 5 Kügelchen auf der Zunge zergehen lassen. Wiederholen bei erneutem Auftreten oder Verschlimmerung der Beschwerden.

Vorsicht

- nicht auf offenen oder blutenden Wunden anwenden,
- bei bekannten Allergien auf Korbblütler (Kamille, Schafgarbe, Löwenzahn),
- kann bei längerer Anwendung Ekzeme auslösen.

BI



Arnika montana wächst in den Bergen auf nährstoffarmen Böden. Hier eine Adalbodner Arnika. BILD BEAT INNIGER