



# Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

## **Arnica montana**

Bergwohlverleih, Wundkraut, Fallkraut, Kraftwurz oder Arnika genannt. Sie ist eine Gebirgspflanze (1000-1500 m Höhe) und gehört zu der Familie der Korbblütler. In Kulturen gedeiht sie schlecht. Sie wächst gerne im Waldschlag in einer Verwesungsschicht, also da wo Zerstörung und Verletzung herrschen, analog zu ihrer Heilwirkung bei Verletzungen von Mensch oder Tier.

Ihre wirksamen Inhaltsstoffe sind:

- \* Arnicin, ein Bitterstoff;
- \* ätherisches Öl (desinfizierend, wundheilend, entzündungshemmend)
- \* Cholin (blutdrucksenkend)
- \* Procyanidine (Herzwirkung)
- \* Flavonoide (Herz-Kreislaufwirkung)
- \* Sesquiterpenlactone (Haut und Herzwirkung)
- \* Phlorol-Isobuttersäure, Methyläther, Gallussäure, Inulin

Die Arnica wird schon sehr lange eingesetzt, der alte Tabernamontanus berichtet: Die Sachsen nehmen, wenn sie gefallen sind oder sich verletzt haben eine Handvoll, sieden es in Bier, trinken es morgens warm, decken sich zu, schwitzen. An der verletzten Stelle gäbe es dann drei, vier Stunden einen Schmerz und dann wird es kuriert.

Heutige Anwendung :

- \* akute und chronische Folgen von Verletzungen der verschiedensten Organe und Körperteile, auch Operationen, Quetschung, Prellung, Verstauchung, Zerschlagenheitsgefühl, Muskelzerrungen, Knochenbrüche, Schleimbeutelentzündung.
- \* Schlaganfall, Verdacht auf Hirnblutungen, Nervenleiden, Gehirnerschütterung
- \* Gefäßtherapie venöse und arterielle
- \* Rheuma
- \* homöopathisch als Operationsbegleitung, zur Blutstillung, Schlaganfall, Krampfadern, Folgen von Gehirn oder Rückenmarkerschütterungen, bei Sportverletzungen



# Fachverband Deutscher Heilpraktiker Landesverband Baden – Württemberg e.V. HEILPRAKTIKER-AKADEMIE BADEN-WÜRTTEMBERG

Sie wird innerlich angewendet als Tinktur 3 Tropfen mehrmals täglich bis maximal 20 Tropfen pro Tag. Arnika ist wenig giftig (in höherer Dosierung) wirkt jedoch häufig sensibilisierend, daher ist Vorsicht für Allergiker geboten. In einer Teemischung für 4 Wochen sollten höchstens 5-10 gr Arnikablüten oder Wurzel verwendet werden. Ein gutes Mittel ist Traumeel, worin ebenfalls Arnika enthalten ist als Tabletten oder Salbe. Homöopathisch wird sie gerne 3x täglich bis stündlich in der Potenz D3-6 genutzt. Äußerlich angewendet wird sie als Salbe, Gelee oder Umschlag mit der verdünnten Tinktur. (Arnika kann Hautreizungen hervorrufen)

Goethe beschreibt die Arnika nach einer Behandlung durch Dr Carl Vogel 1823:  
Fühlte ich doch, als Leben und Tod den Kampf in mir begannen,  
dass die Lebensscharen mit dieser Blume  
auf ihrem Panier den Durchbruch erzwangen,  
und dem Feindlich-Stockenden,  
Tödlich-bedrückenden sein Austerlitz bereitet wurde.  
In der Genesung verjüngt,  
preise ich sie höchstlich  
und es ist doch nur sie selbst,  
die sich preist,  
die wahrhaft unerschöpfliche Natur.