

# Arnika – *Arnica montana* L.

Arnika, Berg-Wohlverleih und Wundkraut (*Arnica montana* L., Familie Korbblütler=Compositae)

**Merkmale** DIETRICH (2000): ausdauernde Halbrossettenstaude mit Speicher-Rhizomen, einfachem bzw. wenig verzweigtem Stängel und ganzrandigen, gegenständigen Blättern. Aromatischer Geruch. **Blätter:** ganzrandigen, gegenständige Blätter **Blüten:** viele Zungen- und Röhrenblüten stehen 1–3 (selten 5) großen, goldgelben Blütenständen (=Körbchen) **Früchte:** Schirmchenflieger, Wasserhaftverbreitung sowie Zufallsverbreitung durch Weidetiere (DÜLL & KUTZELNIGG 1994).

## Vorkommen, Verbreitung

**Stichworte:** geschützt, Silikatmagerrasen, nährstoffarme Feuchtwiesen, kalkmeidend

DÜLL & KUTZELNIGG (1994): frische Silikatmagerrasen und Feuchtwiesen. Düngerfeindlich, kalkmeidend. Fast nur noch im Gebirge. Vor allem in der Ebene stark zurückgegangen. In Deutschland insgesamt gefährdet. **Geschützt!**

## Verwendung

**Stichworte:** Verletzung, Hämatom, antibakteriell, Prellungen, Quetschung, Rheumabeschwerden, Schleimhaut-Entzündung, Entzündung, Furunkulose

DIETRICH (2000):

- in der Naturheilkunde werden die Rhizome, die ganze Pflanze, aber vor allem die Blüten (*Arnicae flos*) eingesetzt.
- Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungen, Hämatomen, Prellungen, Quetschungen, Rheumatischen Muskel- u. Gelenksbeschwerden, Schleimhaut-Entzündungen, Furunkulose u.a.. Als Tinktur zur Behandlung von Wunden, als Gurgelmittel, bei Zahnfleischentzündungen und zum Desinfizieren

**Vorsicht: Ganze Pflanze schwach giftig wegen Sesquiterpenlactonen.** Zu hohe Dosen können Tod durch Herzversagen verursachen, Bei hypersensitiven Personen können Hautreizungen oder Allergien auftreten! **In Deutschland geschützt**

## Inhaltsstoffe

DIETRICH (2000): Sesquiterpenlactone vom Pseudoguaianolid-Typ (z.B. Helenalin), ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe (Arnicin), Saponinen(Arnidol), Harze, Inulin, Stärke, Schleime, Zucker, Flavonoide, Xanthophyll, Cumarine, Polya-cetylene u.a.

## Weiterführende Literatur

DIETRICH, H. 2000: *Vorlesung: Heil- und Gewürzpflanzen. – Mitschrift und Vorlesungs-Skript-Kopien.* Jena.

DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 1994: *Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch. – Das Wichtigste zur Biologie ausgewählter und kultivierter Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands.* 5. Auflage. Quelle & Meyer Verlag, Heidelberg, S. 1-590.



Blüte J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D

