



Bild: Scisetti Alfio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Anwendungsempfehlung

Bei Verstauchungen, Prellungen oder Blutergüssen die betroffene Stelle mit der Tinktur einreiben*

*nach ca. 5 Minuten eine neutrale Hautcreme darüber auftragen



Arnika

Arnica montana

Familie

Gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*).

Beheimatet

Heutzutage ist Arnika vor allem in Nord- und Südeuropa beheimatet und ist eher in Berg- und Hügellgebieten zu finden als im Flachland. Auch in einigen osteuropäischen Regionen wie z.B. der Balkanregion ist sie teilweise anzutreffen. In ihrem natürlichen Lebensraum gingen die Wildbestände der *Arnica montana* in den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten stark zurück, weswegen die Pflanze in vielen europäischen Ländern nun eine streng geschützte Art ist.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blüten der Pflanze werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Sesquiterpenlactone (u.a. *Helénalin* und *Dihydrohelénalin*), Gerbstoffe, Bitterstoffe (v.a. *Cumarine*), *Flavonoide*, ätherisches Öl, *Chlorogensäure*.

Anwendung

Bekanntheit erlangte die Pflanze vorwiegend aufgrund ihrer äußerlichen Anwendungen auf der Haut wie z.B. **stumpfen Verletzungen, Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen** und **Verstauchungen**. Somit ist sie bei Sportlern sehr beliebt. Arnika zeigt *antiseptische* (keimhemmende), *antimykotische* (pilzhemmende), *durchblutungsfördernde*, *wundheilende*, *schmerz-* und *juckreizlindernde* als auch *entzündungshemmende* Eigenschaften. Es wird vermutet, dass die in der Pflanze vorhandenen *Sesquiterpenlactone*, vor allem das hierzu gehörende *Helénalin*, eine große Rolle spielen. Letzteres soll nämlich die Bildung von entzündungsauslösenden Stoffen unterdrücken. Gesichert ist auch die Anwendung der Arnika bei Mundschleimhaut- und Zahnfleischentzündungen (z.B. bei sog. *Apften*) sowie **Furunkeln** (schmerzhafte Entzündung des Haarbalgs und des umliegenden Gewebes) und **rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen**. Erfahrungsberichten nach zufolge soll die Pflanze demnach auch bei *Arthritis*, *Arthrose* und *Gicht* positive Wirkungen zeigen.