

Arnika

Arnica montana

Asteraceae · Arnica · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Krautige Pflanzen mit Wuchshöhen zwischen 5 und 100 Zentimetern. Die Blätter können in Rosetten oder entlang des Stängels angeordnet sein, je nach Art variieren sie in Form und Behaartheit.

WIRKUNG

Hauptwirkung von *Arnica montana* ist die Behandlung von Blutergüssen und geschwollenen oder verstauchten Geweben.

ANWENDUNG

Topische Anwendungen für Blutergüsse, geschwollene und verstauchte Gewebe

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Arnica montana wurde in der traditionellen europäischen Heilkunde als äußerliches Heilmittel eingesetzt, insbesondere zur Behandlung von Prellungen, Verstauchungen und Muskelkater. Sie wurde auch bei Entzündungen und Schwellungen verwendet.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Behandlung von Blutergüssen
- Verstärkung des Heilungsprozesses

ERKENNUNGSMERKMALE

Blütenkörbchen stehen einzeln oder zu mehreren in Gesamtblütenständen zusammen (Pseudoanthien). Hochblattähre (Involucrum) ist körbchenförmig, oft behaart. Blüten bestehen aus Zungen- und

Röhrenblüten. Achänen sind grau oder braun, mit Drüsen oder glatt.

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüte

ZUBEREITUNG

- Creme
- Salbe
- Infundiertes Öl

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend|abnehmend|Vollmond|Neumond|null
- Teil: Wurzel · Monate: [9, 10, 11] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend|abnehmend|Vollmond|Neumond|null

SAMMELN

- Monate: [5, 6, 7, 8] · Hinweis: Nicht bei Regen oder nach starkem Tau ernten · Tageszeit: morgens · Bedingungen: bei trockenem Wetter, wenn die Blüten vollständig geöffnet sind · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Monate: [9, 10] · Hinweis: Vorsichtig ausgraben, um das Wurzelsystem nicht zu beschädigen · Bedingungen: nach dem Laubfall, wenn das Laub vergilbt und die Pflanze in die Winterruhe geht · Pflanzenteil: Wurzel · Reifezustand: überreif

INHALTSSTOFFE

- Flavone
- Flavonole
- ätherisches Öl
- Triterpene
- Phenolcarbonsäuren
- Polysaccharide
- Terpenoide wie 2,5-Dimethoxy-p-cymol, Arnicolide A-D und Arnifolin

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

mittel

GIFTIGE TEILE

- alle Teile

VERGIFTUNGSZEICHEN

Innere Anwendungen können zu Vergiftungen führen. Zu hohe Dosen an Dihydrohelenalin (z.B. bei Maus) können zum Herzstillstand führen, Helenaline kann das Herz schädigen.

NEBENWIRKUNGEN

Kontakt mit Augen und offenen Wunden sollte vermieden werden. Kann allergische Reaktionen hervorrufen (Juckreiz, Hautausschlag, Blasenbildung).

GEGENANZEIGEN

In einigen Ländern nur äußerliche Anwendung zulässig

HÖCHSTMENGE

3-mal täglich eine Creme oder Pomade mit 10-20% Arnika-Tinktur oder -Öl auf die betroffene Stelle anwenden

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.