

Heilpflanzenportät - Arnika

Um den Johannistag herum blüht die Echte Arnika (*Arnica montana*). Sie wächst in den europäischen Gebirgen und gehört zur Familie der Korbblütler. Arnika erkennt man leicht an den großen gelben Blütenkörbchen, die sich aus den kleinen Röhrenblüten in der Mitte und den langen Zungenblüten mit den charakteristischen drei Zähnchen am Rand zusammensetzen. Die Blätter bilden eine grundständige Rosette, am Stängel sind zusätzlich zwei bis drei kleine gegenständige Stängelblätter.

Früher stammte die arzneilich verwendete Droge Arnica flos, Arnikablüten, aus Wildsammlungen, heute gibt es auch eine gezüchtete Variante *Arnica chamissonis*, die amerikanische Wiesenarnika.

Arnikablüten enthalten Flavonoide, ätherisches Öl und Sesquiterpenlactone wie Helenalin. Helenalin hemmt die Freisetzung von Histamin aus den Mastzellen, reduziert die Freisetzung lysosomaler Enzyme und verhindert die Aktivierung von entzündungsfördernden Interleukinen.

Daher wirken Arnikazubereitungen entzündungshemmend und abschwellend. Sie werden äußerlich eingesetzt bei stumpfen Verletzungen, Prellungen und Verstauchungen, bei Blutergüssen und vorbeugend als Massageöl oder – Fluid gegen Muskelkater.

Vorsicht! Arnikazubereitungen dürfen – mit Ausnahme homöopathischer Arzneimittel nur äußerlich angewendet werden. Sesquiterpenlactone wirken kardio- und zytotoxisch sowie abortiv!

Arnikapräparate gibt es als Essenzen, die mit Wasser verdünnt als Umschläge eingesetzt werden, als kühlende Ge-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

le, die besonders bei Sportverletzungen zu empfehlen sind, oder als Salben, die sich als Begleittherapie von rheumatischen Beschwerden oder Gelenkverschleiß einsetzen lassen.

In der Homöopathie ist Arnica D6 oder D12 ein Klassiker. Die meisten Familien kennen die Globuli und setzen sie gern bei den vielen kleinen Blessuren und blauen Flecken ein, die sich Kinder im Alltag zuziehen. Aber auch für Erwachsene sind sie eine gute Unterstützung bei Sportverletzungen und auch in der Nachbehandlung von Zahn-OPs. Im Akutfall nehmen Erwachsene 5, Kinder 3 Globuli alle halbe bis ganze Stunde, später drei mal täglich.

Aber Vorsicht! Wer gegen Korbblütler allergisch ist, sollte alle Arnikapräparate, auch homöopathische, meiden. Nebenwirkungen wie allergisch Ekzeme, Bläschenbildung und Juckreiz sind gar nicht so selten. In diesem Fall muss das Präparat abgesetzt werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**