

Arnica montana – Heil- und Nutzpflanze Ferdinand Schlichtig

Arnica montana L. (Asteraceae) ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die im ersten Jahr eine grundständige Blattrosette ausbildet. Im zweiten Jahr wächst die Blüte an einem rötlich behaarten Blütenstängel empor. Die Blätter sind länglich verkehrt eiförmig und ebenfalls behaart. Neben der Blattrosette findet man meistens noch ein bis zwei gegenständig Blätter am Stängel.



Arnica montana L.
Thommybe [GFDL (www.gnu.org/copyleft/fdl.html) or CC-BY-SA-3.0 (www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)], via Wikimedia Commons

Die Pflanze erreicht zur Blütezeit (Mai - August) eine durchschnittliche Höhe von 20 - 60 cm.

Die Blüte stellt einen Blütenkorb dar, bei dem peripher Zungenblüten (meist weiblich) und zentral Röhrenblüten (zwittrig) zu finden sind.

Arnica montana ist eine sehr bodenanspruchsvolle Pflanze, die bevorzugt auf sandig, humushaltigen Böden bis in eine Höhe von 2800m innerhalb Europas vorkommt. Man findet sie häufig in kleinen Rudeln zusammenstehend. In Deutschland sowie in anderen europäischen Ländern steht sie unter Naturschutz.

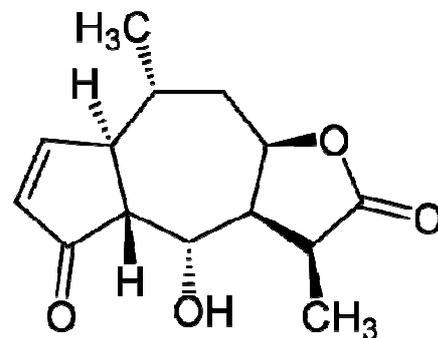
Arnica montana findet in der Geschichte im 14. Jahrhundert ihre ersten Anwendungen. Sie wurde

bei Verletzungen und Lähmungen verwendet. Später taucht sie unter anderem in Goethes medizinischen Anwendungen (1823) auf, der die Blüte und deren Wirkstoffe in Form von Tee bei Herzkämpfen zu sich nahm.

Nach 1945 geriet die Pflanze immer mehr in Vergessenheit aufgrund ihrer Intoxizitätszuständen bei falscher Anwendung.

Die Inhaltsstoffe wurden erst im späten 20. Jahrhundert analysiert und nach und nach auf medizinische Relevanz überprüft. Dieser Vorgang dauert bis heute an. Insgesamt geht man von 24 medizinisch relevanten Stoffen aus. Dazu gehören u.a. Helenalin (Sesquiterpenlactone), Thymol (Terpen), Inulin (Polysaccharid) und Astralgin (Flavonol).

Helenalin zeigt in der Anwendung eine anthelmintische, antibiotische sowie eine aggregationshemmende Wirkung. Jedoch wirkt es auch allergisierend und toxisch.



Strukturformel von 11 α ,13-Dihydrohelenalin.

By Yikrazuul (Eigenes Werk) [Public domain], via Wikimedia Commons

Thymol weist im Körper, wie Inulin, entzündungshemmende Eigenschaften auf. Astralgin wirkt immunstimulierend.

Studien in Bereichen der Sport- und Zahnmedizin sowie der Chirurgie und Orthopädie überprüfen den Wirkungsgrad von *Arnica montana*. Diese Studien sind schwierig zu beurteilen, da die Rahmenbedingungen variieren. Manche Studie bestätigt den positiven Einfluss auf postoperative Komplikationen oder verkündet einen Nachweis der Abschwellung beim Einsatz von potenziertem *Arnica montana* (Kulmbach-Studien), andere stellen überhaupt keine Wirkung fest.

Belegt ist aber, dass die innere und intravenöse Applikation zu Toxizitätszuständen führen kann. Die Folgen von zu hohen Potenzierungen sind

Blutdruckssteigerung, Übelkeit, Erbrechen, allergische Schocks bis hin zum Herzstillstand.

Arnica montana findet heute Anwendung in Phytotherapie, Homöopathie sowie in der Kosmetikindustrie. Die Verwendungszwecke beschränken sich hauptsächlich auf äußere Anwendungen wie Verstauchungen, Blutergüsse, rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden aber auch Zahnfleischserkrankungen.

Man findet die Pflanze in Form von Arnika-Tinkturen, Arnika-Salben aber auch als Zusatzstoffe für gewöhnliche Gesichtscremes und Zahnpasten.