Arnika

arnica montana

Arnica, Bergwohlverleih, Engelkraut, Fallkraut, Kraftwurz, Wundkraut, Wolfsblume, Arnica flower (eng.), Leopard's bane (eng.), Mountain tobacco (eng.), Fleur d'arnica (franz.)arnica (eng., franz., ital.), árnica (span.), arnika (türk.)

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung



arnica montana

Die Echte Arnika (Arnica montana), auch Bergwohlverleih genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Arnika innerhalb der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie gedeiht in den Gebirgen Europas und steht unter Naturschutz.Die Echte Arnika ist eine aromatisch duftende, sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 60 Zentimetern. Sie bildet unterirdische Rhizome und breitet sich damit auch klonal aus.Die
Blütezeit reicht in Mitteleuropa von Mai bis August. Die meist einzeln stehenden körbchenförmigen Blütenstände weisen einen Durchmesser von 4,5 bis 8 Zentimetern auf.Die
Blüten riechen aromatisch. Als Besucher und Bestäuber werden vor allem Mistbienen beobachtet; außerdem Tagfalter wie Kleiner Fuchs und Tagpfauenauge. Auch Selbstbestäubung findet statt.
In Belgien, Luxemburg, Kroatien sowie in Bosnien und Herzegowina gilt Arnica montana als vom Aussterben bedroht, die Niederlande und Weißrussland stufen Arnika als stark gefährdet ein. In Deutschland, Litauen, Lettland, Estland, Rumänien sowie in Kaliningrad (Russland) gilt die Art als gefährdet und steht in Deutschland auf der Roten Liste gefährdeter Arten auf Stufe 3. Als »potenziell gefährdet« wird Arnica montana in Norwegen und Dänemark eingestuft.

Herkunft

Das Verbreitungsgebiet umfasst die Alpen, Pyrenäen bis zum Balkan sowie eine nördliche Verbreitung bis Südskandinavien und ins Baltikum. Die Echte Arnika bevorzugt saure und magere Wiesen und ist kalkmeidend. Man findet sie auch in lichten Wäldern. Sie ist von der Tallage bis in Höhenlagen von 2800 Meter anzutreffen. Sie ist in Mitteleuropa eine Charakterart der Ordnung Nardetalia. Sie besiedelt außerdem frische bis wechselfrische, lichte bis sonnige, nährstoffarme und bodensaure Borstgrasrasen, Heiden, Bergwiesen und auch Moore mit Ton-, Lehm- oder Torfböden.

Verwendung

Bei der äußeren Anwendung wird am häufigsten eine (alkoholische) Tinktur hergestellt. Hierbei gehen die meisten Sesquiterpenlactone in Lösung. Auf Wasserbasis kann man auch einen »wässrigen Auszug« verwenden, bei dem 75 % der Sesquiterpenlactone in Lösung gelangen. Tinkturen bzw. Auszüge zur äußeren Anwendung wirken antimikrobiell und antiphlogistisch.
Da die innere Anwendung nicht zugelassen ist, wurden sehr viele Teepräparate vom Markt genommen. Nur zur äußeren Anwendung sind diese erlaubt, wenngleich nicht zum Dauergebrauch. Hierbei wurden Arnikablüten mit kochendem Wasser überbrüht und ausgesiebt.

© 2026 coquina.de

Heutzutage ist die Teebereitung indes nicht mehr so gebräuchlich.
Als Droge werden folgende Bestandteile genutzt:

- Arnica-montana-Blüten (Arnicae flos, Flores Arnicae, Flores Calendulae alpinae, Flores Plantagines montanae, Flores Ptarmicae, Flores Alismae, Flos Arnicae); Arnikablüten (Bergwurzblumen, Bergwurzelblumen, Blutblumen, Engelblumen, Engelkraut, Gamsblumen, Fallkrautblumen, Wohlverleihblüten, Wolfsblüten), die getrockneten, ganzen oder teilweise zerfallenen Blütenstände bzw. Blütenkörbchen. Die hauptsächlich genutzte Droge, vor allem für Arnikatinktur.

- Arnicae herba (Arnicae folium, Folia Arnicae, Herba Arnicae, Herba Doronicae germanici); Arnikakraut (Arnikablätter, Engelskraut, Fallkraut, Gamskraut, Wohlverleihkraut), im Mai vor der Blüte gesammelte, getrocknete grundständige Blätter, die fast stängelfrei in den Handel kommen. Wird selten und nur in der Volksmedizin verwendet, innerlich bei Fieber und äußerlich als Wundheilmittel.

- Arnicae radix (Arnicae rhizoma, Radix Arnicae, Radix Doronici germanici, Rhizoma Arnicae); Arnikawurzel (Bergwohlverleihwurzel, Mutterwurz, Stichwurz, Wohlverleihwurzel), der getrocknete »Wurzelstock« mit den Wurzeln. Wird vor allem in der Volksmedizin verwendet, als Anregungsmittel für den Kreislauf, bei Erschöpfung, Rheumatismus, Infektionskrankheiten, äußerlich bei Schnitt- und Stoßverletzungen. Die Wirkung ist schlecht erforscht. Aus den Wurzeln isolierte essentielle Öle hatten bakterizide und fungizide Wirkung.

Echte Arnika wurde früher dem Schnupftabak zugesetzt, denn die getrockneten Blätter reizten die Nasenschleimhäute. Gemeinsam mit Huflattich und Königskerzenblüten wurde Arnika auch als Kräutertabak geraucht.
Besonders in der Homöopathie werden Arnika-Potenzen häufig bei Blessuren (Ekchymose) eingesetzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten, wie bei allen homöopathischen Arzneimitteln, keinen Nutzeffekt dieser Präparate gegenüber Placebo feststellen, weder präventiv noch therapeutisch.

Gesundheit

Den antiken Schriftstellern war Arnika als Heilpflanze nicht bekannt. Die wohl früheste Erwähnung findet sich bei Hildegard von Bingen. Bei der von ihr als »Wolfsgelegena« bezeichneten Pflanze könnte es sich um die Arnika handeln. Ab dem 18. Jahrhundert wurde Arnika tatsächlich bei Beschwerden und Krankheiten eingesetzt. Das Anwendungsspektrum war weit gefächert, neben Blutergüssen und allgemeinen Verletzungen wurden auch Krampfadern, Venenentzündungen, Gicht und Rheuma behandelt. Außerdem fand eine Verwendung als Analeptikum und Stimulans statt. Häufig wurde es auch missbräuchlich als Abortivum (Abtreibungsmittel) benutzt.
»Heutzutage« wird Arnika zur äußeren Anwendung bei Verletzungen und bei rheumatischen Muskel- und Gelenkbeschwerden verwendet.

Geschichte

Hildegard von Bingen führt die Pflanze »wolfesgelegena« als starkes Aphrodisiakum an, die meist, jedoch wahrscheinlich zu unrecht, als Arnika gedeutet wird. Sie schrieb: »Wenn ein Mann oder eine Frau in Liebe erglüht, dann wird, wenn jemand sie oder ihn auf der Haut mit Wolfesgelegena berührt, der Berührte in der Liebe zum anderen verbrennen, und wenn das Kraut vertrocknet ist, dann werden Mann oder Frau durch die Liebesglut fast rasend, so dass sie schließlich unsinnig werden.«
Die Arnika zählt zu den alten Zauberpflanzen, worauf einige volkstümliche Namen hindeuten, z. B. Donnerwurz, Wolfsbanner, Johannisblume. Als leuchtend gelb blühende Pflanze spielte sie früher im Kult der Sommersonnenwende eine Rolle. Viele dieser heidnischen Bräuche gingen dann ins volkstümliche Brauchtum über. So galten z. B. die am Johannistag, also dem 24. Juni, dem Tag der Sonnenwende, gesammelten Blüten als besonders heilkräftig.
Am Vorabend des Johannistags steckten Bauern Arnikasträuße an die Ecken ihrer Getreidefelder. Dies sollte den »Bilmesschnitter« davon abhalten, das Getreide zu vernichten. Dieser war ein Korndämon und ging besonders gerne um die Zeit der Sommersonnenwende über die Getreidefelder und legte dort die Halme um. Dieser Aberglaube beruht aber wahrscheinlich auf

guter Beobachtungsgabe, denn auf Arnikapflanzen legt die Arnikafliege (Trypeta arnica), ein Getreidenützling, die Eier ab.
In einigen Gegenden zählt Arnika auch zu den Blumen, die in den Strauß der Kräuterweihe an Maria Himmelfahrt, dem 15. August, gehörten. Damit zählt Arnika zu den Marienpflanzen. Möglicherweise war sie schon in vorchristlicher Zeit der Muttergöttin Freyja (oder Freia) zugeordnet.

© 2026 coquina.de