

# Arnica montana L.



Arnika wächst gerne in der Höhe.

## Botanik

Arnika, *Arnica montana* L., ist eine ausdauernde Halbrosettenpflanze, welche zur Familie der Korbblütengewächse (Asteraceae) gehört. Der Artnamen «montana» zeigt bereits, dass die Art vorwiegend in gebirgigen Lagen vorkommt. Sie ist bis auf eine Höhe von 2.500 m anzutreffen. Arnika besiedelt vor allem geschützte Lagen, man trifft sie auf Weiden, in Wiesen und auch auf moorigen Böden an. Ihr bogenförmiger Wurzelstock, welcher bis etwa 10 cm lang und etwa 0.5 cm dick werden kann, ist rotbraun gefärbt. Dieser hat einen beissend-aromatischen, scharfen bitteren Geschmack. An seiner Unterseite entspringen viele leicht zerbrechliche Wurzeln. Aus dem Wurzelstock entwickelt sich im ersten Jahr zunächst eine flach auf dem Boden ausgebreitete Grundrosette. Sie be-

steht aus vier bis sechs ganzrandigen und eiförmigen bis verkehrt-eiförmigen Blättern. Im zweiten Jahr entwickelt sich dann der bis zu 60 cm hoch werdende derb krautige und drüsig behaarte Stängel. An diesem stehen ein bis drei Paare kreuzgegenständig angeordneter lanzettlicher Blätter. Ab Juni bis in den Juli hinein entstehen die Blütenkörbchen endständig an der Pflanze. Diese haben einen Durchmesser von 6 bis 8 cm sind goldgelb und duften sehr angenehm. Sie blühen von aussen nach innen auf. Die aussen stehenden Zungenblüten entfalten sich zuerst und einzeln nacheinander, was der Blüte ihr typisches «unordentliches» Äusseres verleiht.

## Inhaltsstoffe

Arnika ist bekannt für den Gehalt an ätherischem Öl und Sesquiterpenlactonen, wie Helenalin. Des Weiteren sind Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und Cumarine enthalten.

## Verwendung

Die wundheilenden Eigenschaften der Arnika waren bereits im Mittelalter bekannt. Blutergüsse, Verletzungen, rheumatische und kardiovaskuläre Beschwerden gehörten zu den Einsatzgebieten, die sich bis heute durchgesetzt haben. Phytotherapeutisch werden vor allem die Blüten genutzt. Heute werden Zubereitungen aus Arnikablüten nur noch äusserlich zur Behandlung von Blutergüssen, stumpfen Verletzungen und Entzündungen eingesetzt. Der Wirkmechanismus und die klinische Wirksamkeit äusserlich angewendeter Arnikablüten ist wissenschaftlich gut belegt. Auch in der Homöopathie ist Arnika das bekannte Mittel bei Blutungen, Muskelschmerzen nach Überlastung sowie Erkrankungen des Kreislaufsystems.

## Referenzen

1. Hänsel, R. & Steinegger, E. Hänsel / Sticher Pharmakognosie Phytopharmazie. (Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, Stuttgart, Deutschland, 2015).
2. Madaus, G. MADAUS LEHRBUCH DER BIOLOGISCHEN HEILMITTEL BAND 1-11. (medamed Verlag, Ravensburg, 1990).
3. BGA/BfArM (Kommission E). Arnicae flos (Arnikablüten). Bundesanzeiger 228, (1984).
4. BGA/BfArM (Kommission C). Arnica montana. Bundesanzeiger 47, (1990).
5. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on Arnica montana L., flos. EMA/HMPC/198794/2012 (2014).

Bilder: Roger Kalbermatten, Kesswil