Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 6

Artikel: Schutzwürdige Arnika
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043145

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schutzwürdige Arnika

Die strahlend gelbe Pflanze gilt als traditionelles Heilmittel, vor allem bei körperlichen Traumata. Da sie stark gefährdet ist, setzt man auf gezielte Anbauprojekte und Ansiedlungsmassnahmen.

Text: Andrea Pauli

Weite Flächen in leuchtendem Gelb, ein reges tierisches Gewimmel, ein Fülle an Kraut- und Halbstrauchpflanzen: Wo *Arnica montana* gedeiht, ist die biologische Vielfalt (Biodiversität) nicht weit. Denn Magerrasen sind bevorzugtes Habitat der bekannten Heilpflanze und bieten wertvollen Schutzraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten. So weit der Idealzustand.

Leider macht Arnika sich zunehmend rar. Das hat mehrere Gründe. Wer als Heilpflanze so populär ist wie der Korbblütler mit den leicht zerzausten Blütenblättern, muss natürlich damit rechnen, eifrig geerntet zu werden. Das geschah in der Vergangenheit nicht immer sachkundig-ressourcenschonend. Man spricht von «Übernutzung».

Zudem wird der Lebensraum immer knapper respektive ungeigneter. Trockene Sommer verschärfen die ungute Situation. In einem Teil der Arnika-Lebensräume wurde die Grünlandnutzung intensiviert. Und da reagiert die Heilpflanze sehr empfindlich: «Fette» Böden infolge intensiver Düngung sind ihr ein Graus. Denn Arnika gedeiht am besten auf lockeren, nährstoffarmen, gut durchlüfteten Böden mit ausgeglichener Wasserzu- und -abfuhr und mit einem pH-Wert im leicht sauren bis neutralen Bereich.

Arnica montana hat es also schwer; die Bestände gehen kontinuierlich zurück. Darum steht die Wildpflanze heute in Deutschland, Frankreich und weiteren Ländern unter Naturschutz und darf nicht mehr einfach so gesammelt werden. In der Schweiz gelten kantonal unterschiedliche Regularien. Vollständig geschützt ist die Wildpflanze u.a. in Appenzell Innerrhoden, teilweise geschützt z.B. im Kanton Obwalden.

Klimaeinfluss in tiefen Lagen

Nicht zu unterschätzen ist auch der Einfluss des Klimas. Speziell die Bestände in tiefen Lagen geraten unter Druck. Sollte sich der Trend zu höheren Temperaturen und geringeren Niederschlägen in der Vegetationsperiode festigen oder sogar verstärken, so seien die Arnikabestände der Tieflagen an trockenen Standorten vom vollständigen Erlöschen bedroht, befürchten Fachleute.

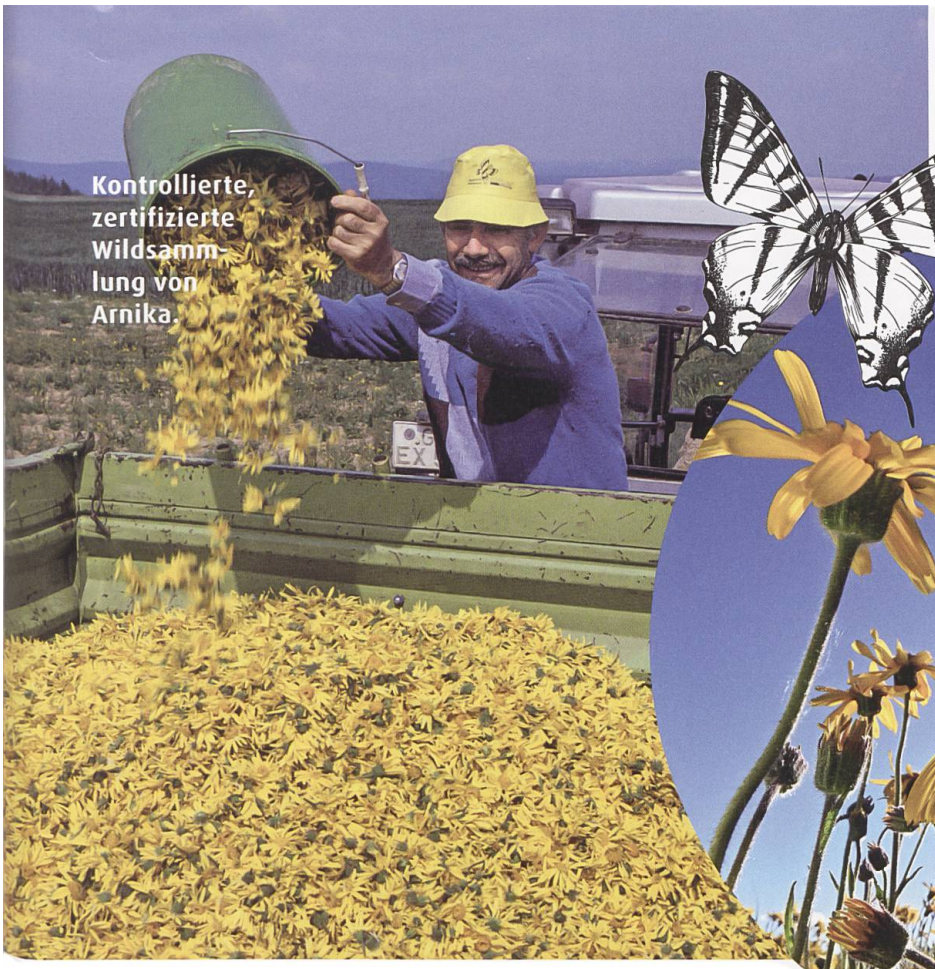
Projekte statt Raubbau

Weltweit stehen in Drogerien und Apotheken zahllose Arnika-Heilmittel bzw. -Kosmetika im Regal. So schlimm kann es also doch nicht sein mit dem Rückzug der Pflanze, oder? Nun, es gibt durchaus noch wilde Vorkommen, vor allem in Süd- und Südosteuropa. Glücklicherweise hat man dort mittlerweile erkannt, dass Raubbau der Gegenspieler einer einträglichen Lebensgrundlage ist. Projekte zur nachhaltigen Landnutzung z.B. im rumänischen Apuseni-Gebirge, sind äusserst begrüssenswert und sollten noch weitere Nachahmer finden.

Generell unterliegt der internationale Handel mit Arnika bestimmten Auflagen und Richtlinien.

Samensuche und Genpool-Check

In Deutschland beschäftigen sich mehrere Projekte damit, Arnikabestände da gezielt zu unterstützen,



Kontrollierte, zertifizierte Wildsammlung von Arnika.

Arnika bietet verschiedenen Insekten Nahrung: Schmetterlinge suchen vorwiegend Nektar in den Blüten, Käfer fressen Pollen.

wo sie noch vorhanden sind bzw. da wieder anzusiedeln, wo sie ehedem verbreitet waren. Die Experten sprechen dabei von «Potenzialräumen». Wobei das Potenzial der Pflanze nicht immer ganz den Wünschen der Wissenschaftler entspricht: Arnika vergreist über die Jahrzehnte. Die gelbblühende Pflanze braucht einen gewissen «Stress», um vital zu bleiben.

Es müssen sich also Arnika-Samen finden, die noch nicht (aufgrund Vergreisung) steril sind. Wichtig auch: Die Samen müssen weit genug über eine gewisse Fläche verteilt gewesen sein, um genetisch ausreichende Unterschiede aufzuweisen (je grösser der Genpool, desto geringer die Inzuchteffekte). Und dann geht's los: Die gesammelten Samen werden (u.a. in botanischen Gärten) angezogen; vielfach entwickeln die Wissenschaftler eigens Verfahren dazu. Sind die Jungpflanzen (nicht älter als drei Monate) bereit, setzt man sie an spezifizierten Orten ein. Es wird auch schon zeitig beweidet, damit die Pflanzen genug Luft und Licht zum Wachsen haben. Andere Methode: Samen werden auf Flächen mit gutem Bestand geerntet und auf spärlich bewachsenen Arealen wieder ausgesät.

Solche Ansiedlungsmassnahmen sind ziemlich komplex, erfordern viel Fachwissen und eine Menge Vor- und Nachbereitung. Doch es scheint sich zu lohnen: Die Arnika-Populationen haben sich erfreulich vervielfacht, berichten Beteiligte dieser Projekte, z.B. im Frankenwald, im Osterzgebirge, in Potsdam, Osnabrück und Regensburg.

Bei der Schweizer Agrarforschungseinrichtung Agroscope läuft bis 2025 ein Projekt zur Arnika-Saatgut-

Wo Arnika gedeiht

Arnika findet sich vom südlichen Norwegen und südlichen Lettland bis nach Südportugal, im nördlichen Apennin und in den Südkarpaten. Die Pflanze bevorzugt kalkarme und leicht saure Böden.

Man entdeckt sie in lichten Wäldern, in Borstgrasrasen, Heiden, Bergwiesen sowie Mooren mit Ton-, Lehm- oder Torfböden. Arnika kommt bis zu einer Höhe von 2800 Metern vor.

Medizinische Anwendung

Indikationen gemäss Herbal Medicinal Product Committee (HMPC): Linderung von Prellungen, Verstauchungen und lokalisierten Muskelschmerzen.

Indikationen gemäss European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP): Behandlung von Prellungen, Verstauchungen, Entzündungen durch Insektenstiche, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis), Apthen/aphthöse Geschwüre und symptomatische Behandlung von rheumatischen Beschwerden.

Arnika-Zubereitung

Teeaufguss: 2 g Arnikablüten mit 100 ml heissem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen. Tücher damit tränken und als Umschlag auf betroffene Körperstellen auflegen.

sammlung. Verteilt ist die Sammlung auf sechs Kantone (VS, VD, BE, UR, TI, GR), auf Höhen zwischen 1400 und 2400 Metern. Damit wird eine grosse genetische Vielfalt ermöglicht.
Vier genetische Varianten wurden bereits in Pflanzerden mit je fünf unterschiedlichen pH-Werten ausgesät und mittels einer speziellen Analysemethode untersucht. Die Methodik hat gut funktioniert; darum sollen 2023 alle 94 gesammelten Varianten auf diese Weise getestet werden.

Anbau und Zuchterfolge

Lange Zeit galt Arnika als nicht kultivierbar. Doch heute kann man sie (biologisch) anbauen, und dies ist ein weiteres Standbein, um die wertvolle Heilpflanze für nachfolgende Generationen zu erhalten. Züchterische Bemühungen brachten die Sorte «Arbo» hervor, die für den Feldanbau geeignet ist. Sie entspricht auch den Arzneibuchvorgaben. Eine weitere eingetragene Sorte ist «Arvita». Versucht wird zudem, Subspezies zu züchten (*Arnica montana atlantica*), die ein geringeres Allergiepotenzial besitzen.

Medizinsch richtig anwenden

Arnika schützen, hegen und bewahren ist das eine – richtig anwenden sollte man die Pflanze respektive Zubereitungen aus ihr aber auch.
Weithin bekannt ist Arnika als homöopathische «Erste-Hilfe-Arznei» bei Prellungen, Quetschungen, Stürzen etc. Wer von der Einnahme homöopathischer Globuli auf eine generelle «Verzehrbarkeit» der Heilpflanze schliesst, liegt allerdings falsch. Arnikablüten z.B. mittels Teeaufguss zu sich zu nehmen, ist keine gute Idee – denn bestimmte Inhaltsstoffe (z.B. Sesquiterpenlactone) sind in hohen Konzentrationen giftig. Arnika-Mittel dürfen folglich nur verdünnt und äusserlich zur Anwendung kommen.

Wirkung und Darreichung

Massgeblich an den Arnika-Wirkungen beteiligt ist Helenalin und dessen strukturell verwandte Verbindungen. Für diese Verbindungen wurden u.a. antiseptische, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkungen nachgewiesen. Weitere wirksame

Arnika-Umweltaspekte

Gele, die den Wirkstoff Diclofenac enthalten, werden gerne bei allerlei Schmerzzuständen verwendet. Es könnte sinnvoll sein, auf Arnikazubereitungen umzusteigen, die sind in jedem Fall die **umweltfreundlichere Variante**. Denn Diclofenac gehört zu den Arzneistoffen, die ein hohes Potenzial haben, Umweltorganismen zu schädigen, und kann z.B. Nierenschäden bei Fischen hervorrufen, fanden schwedische Forscher heraus. Doch wie kommt der Wirkstoff überhaupt ins Wasser? Er wird vom menschlichen Körper nur zur Hälfte genutzt; die andere Hälfte wird über den Urin wieder ausgeschieden oder gelangt übers Duschwasser in die Umwelt – trotz moderner Klärtechnik.

Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Caffeoylchinasäuren, Polyacetylene und ätherisches Öl.
Basis von Fertigarzneimitteln sind entweder ölige Auszüge der Blüten (z.B. in Salben), Tinktur (mit 70-prozentigem Alkohol) aus Blüten (z.B. für Umschläge) oder alkoholische Auszüge der Ganzpflanze (in Salben, Gels und Flüssigkeiten zur äusserlichen Anwendung).

Mögliche Nebenwirkungen
Aufgrund des in Arnika enthaltenen Helenalins kann es zu Kontaktallergien, z.B. in Form von Hautausschlägen kommen. Wer gegen Korbblütler (*Asteraceae*) allergisch ist, meidet Arnika am besten ganz. Wichtig: Arnikablüten-Zubereitungen dürfen nur auf unverletzte Haut aufgetragen werden, also keinesfalls auf offene, blutende Wunden!
Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man auf Arnikapräparate verzichten. Von einer Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren wird wegen mangelnder Erkenntnisse abgeraten.

Immer schön verdünnen

Arnikatinktur sollte immer vedünnt werden.
Für Umschläge: Tinktur drei- bis zehnfach verdünnen.
Für Mundspülungen: zehnfach verdünnen.