

DER PFLANZLICHE BERGKRISTALL



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Arnika, die hochwirksame Heilpflanze der Alpwiesen, ist den meisten Menschen wohlbekannt und findet sich auch in vielen Hausapotheken wieder. Sie liebt die intensive Bergsonne und einen kargen kieselsäurereichen Boden. Beliebte Standorte finden sich darum am Rande von Mooren, auf Alpwiesen und in lichtdurchfluteten Bergwäldern. Zeitig im Frühjahr bildet die Arnika am Boden eine Blattrosette und im Frühsommer einen kräftigen Blütenstengel. Die dottergelben zerzausten Blüten werden gerne mit dem Gemswurz-Greisenkraut verwechselt.

Die Arnika ist eine geschützte Heilpflanze und sollte nicht selber geerntet werden. Sie vermehrt sich durch einen kräftigen Wurzelstock unterirdisch und durch die Fallschirmsamen mit dem Wind. Arnika hilft mit ihrem Gehalt an Kieselsäure krankes Bindegewebe, Hautgewebe und Gefässwände zu heilen. Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungs- und

wundheilungsfördernd. Einen positiven Einfluss hat die Pflanze auch auf das Nervensystem.

Wer Arnika durch Einnahme von Tropfen innerlich anwendet, muss mit grosser Vorsicht und Fachkenntnis vorgehen. Zu hohe Dosen können beispielsweise Vergiftungssymptome mit Herzklopfen auslösen. Arnikatinktur äusserlich angewendet, hilft bei Prellungen und Blutergüssen. Dasselbe gilt für Arnikasalbe. Innerlich wird Arnika vor und nach Operationen als homöopathisches Mittel eingesetzt: Es beschleunigt die Wundheilung und stillt Blutungen. Hilfreich ist auch der dosierte Einsatz bei Herzbeschwerden (nach Herzinfarkten wirkt Arnika stärkend), gegen Müdigkeit und zur Stärkung des venösen und arteriellen Kreislaufsystems. Sängerinnen und Sänger oder Menschen mit Heiserkeit oder Halsweh schätzen die schnelle Heilwirkung von 5 bis 10 Tropfen Arnikatinktur in Wasser verdünnt zum Gurgeln.