



Susanne Fischer-Rizzi MEDIZIN DER ERDE

Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen

A T VERLAG

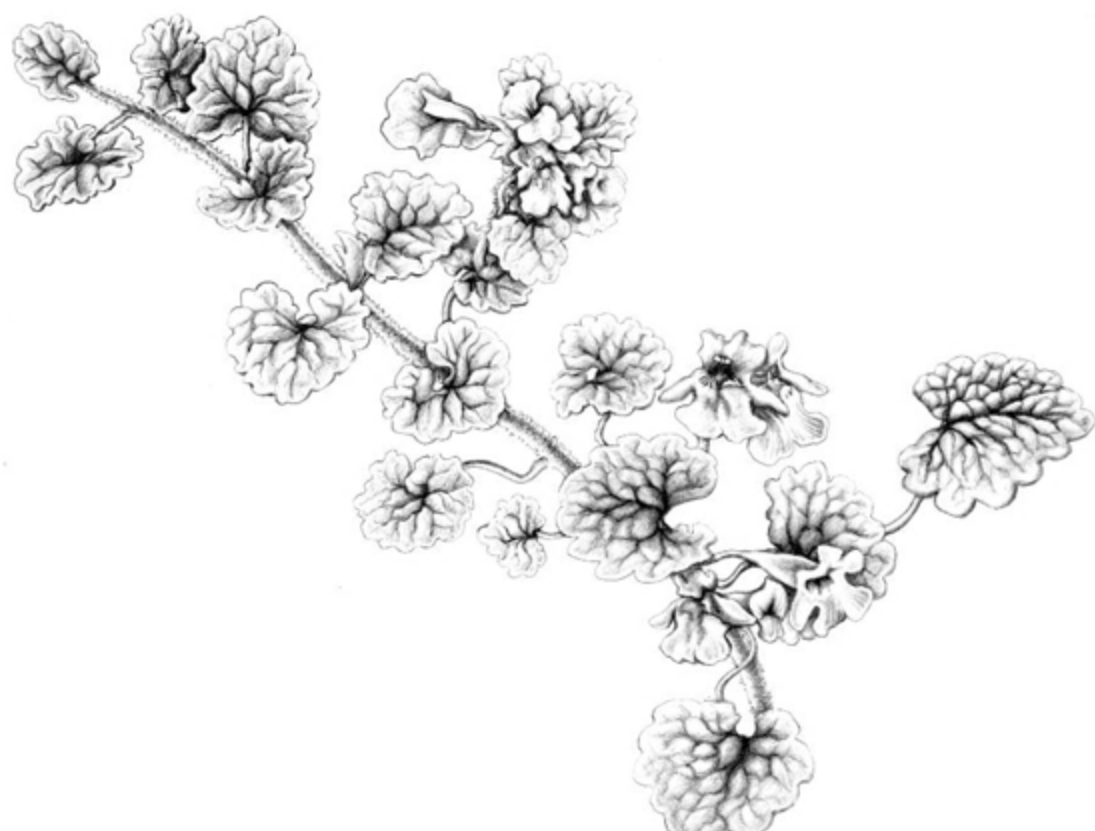


Susanne Fischer-Rizzi
MEDIZIN DER ERDE

Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen



A T VERLAG



Susanne Fischer-Rizzi

Medizin der Erde

Heilanzwendung, Rezepte und Mythen
unserer Heilpflanzen

Zeichnungen von Peter Ebenhoch

AT Verlag

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung auch von Teilen des Werks oder von Abbildungen, jede Übersetzung, jeder auszugsweise Nachdruck, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Die in diesem Buch beschriebenen Verfahren können eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen nicht ersetzen. Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt. Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden. Die Rezepte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt, dienen dem privaten Gebrauch und dürfen nicht kommerziell genutzt werden.

Wenn Sie selbst Heilpflanzen sammeln möchten, ist es unabdingbar, dass Sie zur Pflanzenbestimmung zusätzlich gute Bestimmungsliteratur benutzen und/oder erfahrene Personen zu Rate ziehen, um Verwechslungen mit giftigen Doppelgängern zu vermeiden und die Naturschutzbestimmungen zu beachten. Das vorliegende Buch ist kein Bestimmungsbuch, die Pflanzenbeschreibungen dienen lediglich zur Orientierung.

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Ausgabe des zuerst bei Irisiana und ab 1984 im Hugendubel Verlag, München (total 18 Auflagen), erschienenen und 2005 erstmals im AT Verlag neu aufgelegten Werks.

4. Auflage, 2010

©2005

AT Verlag, Baden und München
Umschlagbilder: Anita Kössler, Peter Ebenhoch
Zeichnungen: Peter Ebenhoch
Layout und Satz: vierpunkt-grafik Design G.b.R.

ISBN(epub) 978-3-03800-650-3

www.at-verlag.ch
www.susanne-fischer-rizzi.de

eBook-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Inhalt

Mutter Erde

Vorwort

Arnika

Baldrian

Bärlauch

Beifuß

Beinwell

Blutwurz

Brennnessel

Taubnessel

Engelwurz

Farnkraut

Frauenmantel

Gänsefingerkraut

Goldrute

Gundermann

Honigklee

Huflattich

Johanniskraut

Kamille

Große Klette

Königskerze

Löwenzahn

Ringelblume

Schachtelhalm

Schafgarbe
Schlüsselblume
Storcheschnabel
Tausendgüldenkraut
Waldmeister
Wegerich
Wegwarte

Kommission E
Literaturverzeichnis
Pflanzenschema
Register

Mutter Erde

Ehre deine Mutter Erde, auf dass deine Tage auf Erden lange währen.

Die Mutter Erde ist in dir und du bist in Ihr. Sie gebär dich, Sie gibt dir das Leben. Sie war es, die dir deinen Körper gab, und Ihr wirst du ihn eines Tages zurückgeben. Glücklich wirst du sein, wenn du Sie kennenlernst und das Reich Ihrer Pracht. Wenn du die Engel deiner Mutter empfängst und nach Ihren Gesetzen lebst, so wirst du nie Krankheit erleben.

Denn die Kraft deiner Mutter Erde steht über allem. Sie bestimmt das Schicksal aller menschlichen Körper und aller lebendigen Wesen.

Das Blut, das in uns fließt, stammt aus dem Blut unserer Mutter Erde. Ihr Blut fällt aus den Wolken, springt aus dem Schoß der Erde, sprudelt in den Bächen der Berge, ergießt sich in die Flüsse der Ebenen, schläft in den Seen und tobt mächtig im ungestümen Meer.

Die Luft, die wir atmen, stammt aus dem Atem unserer Mutter Erde. Ihr Atem ist azurn in den Höhen des sichtbaren Himmels, rauscht um die Gipfel der Berge, flüstert in den Blättern des Waldes, wogt über die Kornfelder, schlummert in den tiefen Tälern, brennt heiß in der Wüste.

Die Härte unserer Knochen stammt aus den Knochen unserer Mutter Erde, aus den Felsen und Steinen. Sie

ragen nackt in den Himmel auf den Gipfeln der Berge, und sind wie schlafende Riesen an den Bergeshängen, stehen wie Götzenbilder in der Wüste und sind verborgen in den Tiefen der Erde.

Die Zartheit unseres Fleisches stammt aus dem Fleisch der Mutter Erde, deren Fleisch gelb und rot in den Früchten der Bäume hervorwächst und uns aus den Furchen der Felder ernährt.

Das Licht unserer Augen, das Gehör unserer Ohren, stammen beide aus den Farben und Klängen unserer Mutter Erde, die uns umschließt wie die Wellen des Meeres den Fisch, wie die wirbelnde Luft den Vogel.

Der Mensch ist das Kind der Mutter Erde und aus Ihr erhielt er seinen ganzen Körper, genauso wie der Körper des Neugeborenen aus dem Schoß seiner Mutter stammt, so bist du eins mit deiner Mutter Erde; Sie ist auch in dir und du bist in Ihr. Sie gebär dich, in Ihr lebst du, und zu Ihr wirst du wieder zurückkehren. Halte darum Ihre Gesetze, denn kein Mensch kann lange leben, noch glücklich sein, wenn er Seine Mutter Erde nicht ehrt und Ihre Gesetze befolgt.

Aus »Die verlorenen Schriftrollen der Essener«, Das Friedens - evangelium Buch 3, aus dem Aramäischen und Hebräischen von Dr. Ed. Bordeaux Szekely, Verlag Bruno Martin, 1978

Vorwort

Als ich einmal einen indianischen Medizinmann fragte, ob ich etwas von ihm über Heilpflanzen lernen könne, wies er mich ab mit den Worten: »Lerne zuerst, wie man über die Erde geht.« Erst viele Jahre danach habe ich wirklich begriffen, was er damit meinte. Ich hatte mich und meine Mitmenschen beobachtet, wie wir über die Erde gehen, in welchem Bezug wir zu ihr stehen, wie wir sie wahrnehmen, sie gebrauchen, sie verbrauchen. Wir nehmen und denken nicht ans Geben. Wir zerstören dadurch ihre Harmonie, ihre Gesundheit und merken nicht, dass auch wir dabei aus unserer Harmonie treten und uns von den heilenden Kräften der Natur abschneiden.

»Kein Mensch kann lange leben, noch glücklich sein, wenn er seine Mutter Erde nicht ehrt und ihre Gesetze befolgt.« Diese alte Weisheit, vor langer Zeit von den Essenern niedergeschrieben, haben wir fast vergessen.

Alles ist miteinander verbunden, die Erde schwingt im Rhythmus mit dem Kosmos, und im Kleinsten auf der Erde erkennen wir das Höchste im Himmel. Wir sind eingebunden in diese kosmische Verwobenheit, und in Harmonie mit dem Himmel und der Erde zu leben galt für die Menschen als Erfüllung ihres Lebens. In der Fruchtbarkeit der Erde, im Wachsen der Pflanzen, im Reifen der Früchte erkannten sie das selbstlose Geben unserer Erde. Die Pflanzen, besonders die Heilpflanzen, waren ihnen heilig, sie unterstellten sie den Göttern, sprachen Gebete beim Sammeln, verarbeiteten sie achtsam und dankbar. Wir haben heute vergessen, auf die Verwobenheit aller Dinge zu achten, als wir uns »die Welt untertan machten«, und erkennen die Hingabe unserer Erde nicht mehr, wir nehmen, ohne nach

der Verantwortung zu fragen. Die Folgen dieses Handelns werden in unserer Zeit erschreckend sichtbar: die Wälder sterben, Gewässer und Luft sind verpestet. Das Artensterben schreitet bedrohlich schnell voran. Die Gesamtzahl der Arten hat zwischen 1970 und 2000 um 40 Prozent abgenommen.

Wir sind über die Erde gegangen, ohne sie zu achten, und nur durch Achtsamkeit, Demut und Dankbarkeit können wir wieder lernen, ihre Gesetze zu erkennen und wieder in Harmonie mit Himmel und Erde zu leben. Schon wenn wir uns ein wenig dafür öffnen, spüren wir, dass dies uns heil und gesund macht. Die Erde schenkt uns noch immer ihre Gaben, in jeder Heilpflanze steckt ein Stück ihrer Lebenskraft; wenn wir sie mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, wird sie uns eine starke Medizin sein.

Wir können diese Haltung nicht aus Büchern lernen, wenn wir nicht selbst unser Herz dafür öffnen. Ich weiß, ich kann in einem Buch nie eine Pflanze so beschreiben, dass die Leserin oder der Leser eine wirkliche Erfahrung ihres Wesens und ihrer Wirkungskraft haben kann und sie mit Dankbarkeit zum Heilen verwendet. Jemand, der einige wenige Pflanzen in der Natur beobachtet hat, ihnen wirklich begegnet ist, ihre Heilwirkung ganzheitlich erfasst hat, weiß viel mehr als jemand, der viele Pflanzen nur aus Büchern kennt. Ich möchte deshalb dazu anregen, hinauszugehen, eigene Erfahrungen zu machen, achtsam zu sein und sich für den Schutz der Heilpflanzen einzusetzen. Gemeinsam können wir uns fragen: »Welche Kräfte hat diese Pflanze, was kann ich von ihr lernen, was ist ihr Wesen, zu welchem Teil in meinem Körper steht sie in Verbindung, welche Pflanzen sind mein Heilmittel, und wie können wir helfen, dass diese Pflanzen geschützt und vermehrt werden?«

Wenn wir uns in dankbarer und respektvoller Haltung dem Pflanzenreich zuwenden, verspüren wir den Wunsch, mehr als uns selbst zu heilen. Unser Blickfeld erweitert sich, wir möchten Sorge tragen für die Gesundheit des ganzen

Planeten. Inspiriert von der äußeren Natur werden wir wieder zu unserer eigenen inneren Natur finden.

Vielleicht fällt uns, wenn wir draußen die Pflanzen entdecken, die eine oder andere Geschichte, ein Märchen, ein alter oder neuer Name der Pflanze ein. Dies kann uns manchmal einen Hinweis auf ihr Wesen geben. Sagen, Mythen, Verbindungen von Pflanzen und Festen im Jahreskreislauf und alte Pflanzennamen sind Reste eines alten, tiefen Wissens. Mich hat manchmal eine Geschichte, der Name einer Pflanze dem Verständnis ihrer Wirkung näher gebracht als eine Auflistung ihrer Inhaltsstoffe oder ihre genaue botanische Beschreibung. Deshalb habe ich im Text über die Heilpflanzen oft versucht, den alten Namen nachzugehen, Sagen und Märchen zu deuten.

In diesem Buch habe ich nur jene Pflanzen beschrieben, zu denen ich selbst eine tiefe Beziehung habe, deren Heilwirkung ich an mir und vielen anderen beobachten und erfahren konnte. Heilpflanzen, die zu den Bäumen und Sträuchern gezählt werden, wie Holunder, Schlehe, Berberitze und so weiter, sind in meinem Buch »Blätter von Bäumen« beschrieben. Die duftenden Pflanzen wie Salbei, Lavendel, Rosmarin und so weiter fanden ihren Platz in meinem Buch »Himmlische Düfte«. Die Anwendung und Magie der Räucherpflanzen habe ich in meinem »Buch vom Räuchern« beschrieben. Angaben und Rezepte zu essbaren Wildpflanzen finden Sie in meinen Büchern »Mit der Wildnis verbunden« und »Wilde Küche«.

Wenn wir die Schönheit und Heilkraft der Pflanzen wieder entdecken, werden wir uns unserer Verantwortung bewusst und machen uns Gedanken, wie wir diese heilenden Geschenke schützen können. Wir könnten darauf achten, nur so viele Pflanzen mitzunehmen, wie wir wirklich brauchen, und dort, wo von einer Pflanzenart nur noch wenige wachsen, diese Pflanzen stehen zu lassen. Auf unseren Spaziergängen können wir Samen der Pflanzen sammeln und an einem anderen, der Pflanze gemäßerem Ort

aussäen, um sie so wieder zu verbreiten. Auch die Heilpflanzen, die wir im Garten ziehen, können wir zum Vermehren verwenden. Und wir sollten helfen zu verhindern, dass noch mehr Natur in unserem Land zerstört wird.

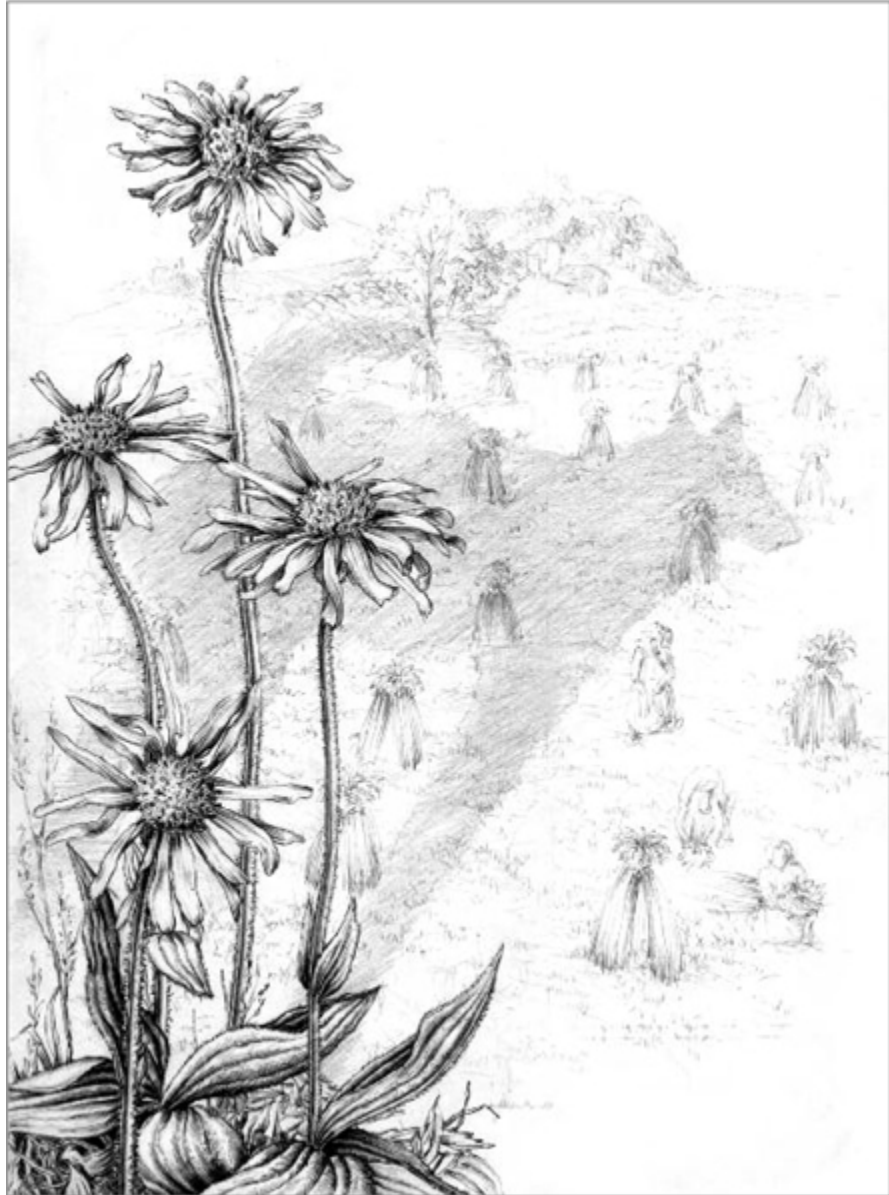
Danken möchte ich von Herzen allen meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen mit mir geteilt und mich auf meinem Wege begleitet haben.

Mein besonderer Dank gilt auch meinen Schülerinnen und Schülern, die mich in den über drei Jahrzehnten meiner bisherigen Lehrtätigkeit mit ihrem Wissensdurst und ihrem liebevollen Dabeisein getragen und auf meinem Weg begleitet und gefördert haben.

Herzlichen Dank auch meiner Familie, die mich in vieler Hinsicht bei der Arbeit an diesem Buch unterstützte.

Sulzberg im Allgäu, Wintersonnwende 1984 und Lichtmess 2010, im Jahr der Biodiversität





Arnika

Arnica montana

Familie der Korbblütler - Asteraceae

Sie trägt das wilde Wesen des Wolfes in sich, nach dem sie benannt ist. Ihre Blüten sind wie gelbe Wolfsaugen, aus denen die eingefangene Bergsonne blitzt. Wolfsauge, Wolfesgelega, Wolfsgelb, alte Namen, die von der wilden, eigensinnigen, auch gefährlichen Kraft der Arnika erzählen. Wer sie einmal dort oben in den Bergen gesehen hat, vergisst sie sicher nicht mehr. Er wird spüren, dass sie eine starke Heilpflanze und Giftpflanze zugleich ist. Ganz öffnet sie sich der Sonne, strahlt selbst orange-gelb zurück. Und der Duft! Er ist wild, aromatisch, stärkend und aufrichtend. Je höher die Arnika ins Gebirge hinaufklettert, um so intensiver wird dieser Duft. Sie scheint darin all ihre Sonnenkräfte gesammelt zu haben.

Sie liebt diese Höhe und die intensive Bestrahlung der starken Bergsonne. Hier oben habe ich sie entdeckt als leuchtende Schönheit auf einer versteckten Almwiese. Sie teilt sich den moorigen, kalkarmen Boden mit vielen anderen Bergkräutern: dem stolzen Germer und dem blauen Enzian, dem weich-zarten, weißen Wollgras, den dunkelblauen Skabiosen, *Scabiosa columbaria*, den kleinen weißen Augentröstern, den hellgelben Tormentillen, den aufrechten Schachtelhalmen. Die hellgrüne Blattrosette aus 4 bis 6 Blättern hat die Bergarnika eng an den Boden gepresst, so als wolle sie sich zum Sprung abstützen. Der hohe, graziöse, ganz fein behaarte Stängel hält sich nicht lange mit der Bildung von Stängelblättern auf. Meist einmal, höchstens dreimal dürfen sich an ihm kleinere, gegenständige, eiförmige Blattpaare setzen und vor der

Hauptblüte eventuell zwei gegenständige Blüten an kürzeren Stängeln. Dann aber geht es in kühnem Schwung hinauf, bis oft einen halben Meter über dem Boden, wo endlich die große Blüte die Knospe sprengt, um sich zur dottergelben Blume zu öffnen. Um Johanni, wo die Sonne ihre stärkste Kraft hat, möchte sich die Arnika ganz voll Sonnenkraft saugen. In den Wolfsnamen ist ihre ungestüme Kraft eingefangen, ihre Wildheit und Giftigkeit, in den Leopardennamen, die sie im englischen Sprachbereich trägt, ihre Eleganz und wilde Schönheit. Die Arnika steht in intensiver Beziehung zu vielen Insekten. Die zigbeinigen Gäste sind bunt gemischt: Falter, Bienen, Hummeln, viele Arten von Käfern. Sie alle sorgen für die Bestäubung. Für den Notfall, wenn schlechtes Wetter die Insekten nicht zum Blütenflug animiert, sorgt die Arnika selbst für ihre Bestäubung. Die röhrenförmigen Blütchen lassen klebrige Narbenäste zurückrollen, tasten damit die danebenstehenden Blüten ab und suchen sich dort den Blütenstaub. Gibt es dort keinen Blütenstaub, so krümmen sich diese Narbenäste so sehr, dass sie ihren eigenen Staub erreichen, um sich so selbst zu bestäuben.

Die Blüte der Arnika besteht in Wirklichkeit aus 50 bis 90 röhrenförmigen Einzelblüten, die sich auf dem Blütenboden zusammendrängen. Diese kurzen Blütchen werden von einem Kranz zungenförmiger Strahlenblüten umrahmt. Beide Blütenarten sitzen in einem grünen Hüllkelch. Das Ganze nennt man ein »Körbchen«. Daher der Name Korbblütler. Die Familie der Korbblütler ist zahlreich, viele unserer bekannten Heilpflanzen gehören ihr an. Wenn wir die Blütenkörbchen der Arnika zerpflücken, entdecken wir oft weitere Gäste der Pflanze. Die Arnikafliege, *Tephritis arnicae*, auch Bohrfliege genannt, legt besonders gern ihre kleinen schwarzen Larven hinein. Aus Arnikablüten, die zu Heilzwecken verwendet werden sollen, müssen diese Larven und kleinen Insekten herausgelesen werden, denn sie können möglicherweise die hautreizende Wirkung der Arnika

sehr verstärken. Bei Medikamenten aus verlesenen Arnikablüten treten viel seltener Allergien auf als bei unachtsam verarbeitetem Pflanzenmaterial. Deshalb sind im deutschen Arzneibuch nur die ausgezupften Röhrenblüten zugelassen.

Eine Pflanze mit so starker Ausstrahlung hat die Menschen schon immer angezogen und sie zu vielen Namen angeregt. Die meisten beziehen sich auf die Heilkräfte der Pflanze: Wohlverleih, Fallkraut, Stichkraut, Wundkraut.

Der Name Schnupftabaksblume spricht die zum Niesen reizende Wirkung der zerriebenen getrockneten Blüten an. Auch als Tabakersatz scheint Arnika früher verwendet worden zu sein. Darauf deuten Namen wie Bergtabak und Rauchkraut. Auch im Italienischen und Spanischen finden sich solche Namen wie »Tabaco de montana«. Nach einem alten Rezept hat man die Arnikablüten mit Huflattichblättern und Königskerzenblüten zu einem Kräutertabak gemischt. Aber es gibt auch viele Namen, die sich auf die magischen Kräfte, die der Arnika zugesprochen werden, beziehen. Donnerwurz, Bilmeskraut, Kraftwurz, Wolfbanner, Johanniskraftblume.

Am Johannistag soll die Kraft der Arnika am stärksten sein. Sie gehört mit dem Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, und dem Farnkraut, *Dryopteris filix-mas*, zu den magischen Kräutern, die schon seit sehr alten Zeiten zu Sonnwendritualen verwendet wurden.

Am Johannistag steckten die Bauern Arnikapflanzen um ihre Felder, um diese vor dem Korndämon, dem Bilmesschnitter, zu schützen. Dieser wilde Dämon in Gestalt eines Teufels mit Hörnern auf dem Kopf und Geißfüßen schleicht gerade in den Tagen um Johannis durch die Felder. Dann reitet er auf seinem Geißbock durch die Halme, bis sie alle schwarz sind. Manchmal bindet er sich Sicheln an die Beine und schneidet alle Halme zur Hälfte ab. Um diesem Unhold den Eintritt in die Felder zu verwehren, wurden die Arnikapflanzen als Wächter um die Felder aufgestellt. Wenn das Korn im Wind

wogt, sich nach der einen oder anderen Seite neigt, dann streicht der Kornwolf durch das Getreide. »Er ist wieder da«, die Kinder werden gewarnt, in die Felder zu gehen, denn der große Wolf wartet nur auf ein Opfer. Er ist der Geist des Kornes, ist gefährlich, aber nützlich zugleich. Er verkörpert die Kraft der Getreidepflanzen, er gibt ihnen Energie zum Reifen und ist eine Erinnerung an den antiken Vegetationsgott Pan. Wehe er verlässt einmal das Feld, dann wird das Korn verdorren, und die Menschen im Dorf sind vor seinem Überfall nicht mehr sicher. Aber die Arnika, selbst eine Wolfspflanze, kann ihn dann hindern, sein Feld zu verlassen. Erst wenn das letzte Fleckchen Korn geschnitten ist, entwischt er, als großer, unheimlicher Schatten. Die Frauen scheuten sich, die letzte Garbe Korn zu binden, denn da »ist der Wolf drin«. Wenn sich die Schnitter um das letzte Stückchen ungemähtes Korn versammelten, hieß es: »Jetzt fangen sie den Wolf.« Oft band man auch die letzte Garbe in Form eines Wolfes zusammen, den man dann in den Wald stellte.

Doch bevor der Wolf entwischen durfte, entfernte der Bauer die Arnikapflanzen, die er rings ums Feld gesteckt hatte. Er bedankte sich bei der Wolfsblume, dass sie durch diesen Schutz zu einer guten Ernte beigetragen hatte, so berichten die alten Sagen.

Heilwirkung

Die Arnika oder Wohlverleih hat viele wohlverleihende Eigenschaften. Sie ist von alters her eines der bekanntesten Wundheilmittel. Pfarrer Kneipp hat die Arnika sehr gelobt: »Die Tinktur der Arnika halte ich für das erste Heilmittel bei Verwundungen und kann es deshalb nicht genug empfehlen.« Ich möchte mich diesem Lob anschließen und empfehle die Arnikatinktur für jede Hausapotheke. Neuere wissenschaftliche Studien haben die schmerzstillende, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende

Wirkung der Arnika nachweisen können. Ihre entzündungshemmende Kraft greift so schnell und früh in Entzündungsprozesse im Körper ein, dass der Arnika in unserer Zeit die Auszeichnung »pflanzliches Cortison« verliehen wurde. Arnika wirkt äußerlich angewendet heilend bei allen Schäden, die durch Stoß, Stich, Fall und Schnitt, generell bei allen stumpfen Verletzungen, bei Unfallfolgen und Sportverletzungen entstanden sind. Sie wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, stillt den Wundschmerz und regeneriert das Gewebe. Nicht blutende Wunden, Abszesse, Furunkel und Beingeschwüre werden mit verdünnter Arnikatinktur gereinigt, danach legt man eine Kompresse, in verdünnter Arnikatinktur getränkt, auf. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen, Gelenkentzündungen, Lymphgefäßentzündungen, Blutergüssen, rheumatischen Schmerzen, Sehnenscheidenentzündungen, Ödemen, Entzündungen durch Insektenstiche, Venenleiden, Karpaltunnelsyndrom macht man Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur oder trägt die Salbe auf.

Bei Mandelentzündung, Heiserkeit und rauher Stimme hilft Gurgeln mit verdünnter Arnikatinktur. Hierfür gibt man einige Tropfen Arnikatinktur in einen starken Absud aus Bibernelnwurzeln, Pimpinella saxifraga. Bei Mund- und Zahnfleischerkrankungen macht man Pinselungen mit der verdünnten Tinktur. Müde Glieder und Füße reibt man mit Arnikaöl ein.

Die Kräfte der Arnika müssen richtig dosiert werden. Unverdünnt kann die Tinktur oder der Tee Hautentzündungen, Ekzeme und Allergien hervorrufen. Arnikazubereitungen sollten nicht angewendet werden bei bekannter Arnikaallergie und Überempfindlichkeit gegen Korbblütler. Bei Arnikaempfindlichkeit wende man lieber Zubereitungen aus anderen Pflanzen wie Ringelblume oder Beinwell an.

Zu Umschlägen und Waschungen wird die Tinktur mit abgekochtem Wasser verdünnt: 1 Esslöffel Tinktur auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser; bei möglicher Empfindlichkeit: 1 Esslöffel auf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Auch Arnikatee kann für Umschläge verwendet werden.



Arnikatinktur oder Arnikaessenz gibt es in der Apotheke zu kaufen. Besonders gut bewährt hat sich die Arnikaessenz der Firma Wala. Die Arnikatüchlein derselben Firma eignen sich sehr gut für die Reise- und Wanderapotheke, da sie wie Erfrischungstücher verpackt sind.



Arnikatinktur

<i>Frische verletzene Arnikablüten</i>	<i>1 Teil</i>
<i>75-prozentiger Weingeist</i>	<i>5 Teile</i>

Bei dieser Mengenangabe handelt es sich um Raumteile. Die Blüten aus den grünen Körbchen zupfen, in ein Glas füllen, mit dem Alkohol übergießen, gut verschließen und ca. 2 Wochen ziehen lassen. Öfter schütteln. Abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Arnika-Heil-und-Massageöl

15 frische Arnikablüten
10 frische Ringelblumenblüten
750 ml natives Oliven- oder Sonnenblumenöl
20 Tropfen ätherisches Lavendelöl
10 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Die verlesenen Blüten in ein Schraubglas füllen, mit dem Öl übergießen, gut verschließen und zwei Wochen stehen lassen. Abfiltern, die ätherischen Öle zugeben und in dunkle Flaschen abfüllen.

Ein sehr gutes Körper- und Heilöl bei Neuralgien und Muskelschmerzen, zur Sportmassage und Pflege schlecht durchbluteter Haut. Wirkt durchblutungsfördernd und kräftigend.

Die Arnika ist auch eine Heilpflanze, um Herz- und Kreislauf zu stützen und zu stärken.

Noch auf seinem Sterbebett hat Goethe die Heilkraft der Arnika gerühmt. Er hat sie als Stärkung für sein Herz verwendet.

»Fühlte ich doch, als Leben und Tod in mir den Kampf begannen, dass die Lebensscharen mit dieser Blume auf ihrem Panier den Durchbruch erzwangen, und dem Feindlich-Stockenden, Tödlich-Bedrückenden sein Austerlitz bereitet wurde. In der Genesung verjüngt, preise ich sie höchstlichst, und es ist doch nur sie selbst, die sich preist, die wahrhaft unerschöpfliche Natur.«

Die vor Gesundheit und Kraft strotzende Arnika kann dem müden Körper wieder Kräfte geben. Sie wirkt vor allem anregend auf das Herz und den Kreislauf. Sie kann die Gefäße erweitern und stärkt das arterielle und venöse Gefäßsystem. So hilft Arnika bei Arteriosklerose, Altersherz, coronaren Herzkrankheiten, Angina pectoris und beugt dem Schlaganfall vor.

Die innerliche Verwendung der Arnika ist jedoch nicht unproblematisch und sollte als Selbstmedikation zu Heilzwecken nicht angewandt werden. Bei Überdosierung kann es zu Nebenwirkungen wie Nasenbluten, Schwindel, Herzrhythmusstörungen usw. kommen.

Die Reaktion auf den innerlichen Gebrauch von Arnikatee oder Tinktur ist je nach Person sehr verschieden und muss individuell eingestellt werden.

Die allgemein übliche Dosierung der Arnikatinktur zum inneren Gebrauch ist 2-5 Tropfen in Tee oder Wasser. Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen, bei Bergtouren besonders in extremen Höhen hat sich die Arnikatinktur sehr bewährt. Bei meiner letzten Reise durch den Himalaja hat sie in meinem Notgepäck nicht gefehlt. Als es auf 4000 Meter nicht mehr gehen wollte und die Füße wie Blei waren, haben mich einige Tropfen der Arnikatinktur wieder auf die Beine gebracht. Keine Nebenwirkungen erzeugt die homöopathische Zubereitung der Arnika. Diese wird ab D4 zum Beispiel vor oder nach Operationen eingenommen und zur Behandlung von Schockfolgen, Gehirnerschütterung, Schlaganfall und zur Infarktnachsorge verwendet.

Kreislauftropfen

<i>Arnica D3</i>	<i>10 ml</i>
<i>Cactus D1</i>	<i>10 ml</i>
<i>Crataegus D1</i>	<i>10 ml</i>
<i>3 x 10 Tropfen täglich</i>	

Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen. Diese Mischung kann man sich in der Apotheke herstellen lassen. Die Arnikatinktur leistet zur Behandlung von Gehirnerschütterung gute Dienste. Dosierung: 3- bis 5-mal täglich 5 Tropfen auf einen Esslöffel Wasser. Wie alle Arnikazubereitungen nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Arnika.

Die Arnikapflanzen für Zubereitungen in Deutschland stammen hauptsächlich aus Osteuropa. Arnika wurde in früheren Zeiten als Abtreibungsmittel verwendet. Schwangere sollten Arnikatinktur nicht innerlich einnehmen. In der Apotheke sind Arnikablüten als Arnicae flos erhältlich, ebenso die Tinktur.

Kommission E

Die Kommission E hat für *Arnica montana* und *Arnica chamissonis* eine Monographie erstellt. Sie bestätigt die klassischen Anwendungsgebiete wie Verletzungs- und Unfallfolgen. Als Gegenanzeigen führt sie die Arnikaallergie an.

Tierheilkunde

Arnikatinktur und Arnikasalbe lassen sich in der Tierheilkunde bei allen Verletzungen sehr gut verwenden. Wunden wäscht man mit verdünnter Arnikatinktur; bei Verstauchungen, Gelenksentzündungen und Blutergüssen wird ein in Arnikatinktur getränkter Umschlag umgebunden.

Anbau

Arnika ist eine Staude und liebt kalkarme, saure Böden (idealer pH-Wert 4,5–5,5). Für eine Arnikapflanzung ist es deshalb wichtig, die richtigen Bodenverhältnisse zu schaffen. Ich habe mir in meinem Garten ein Torfbeet angelegt, in das ich verschiedene Pflanzen, die diesen sauren Boden lieben, gepflanzt habe. Torferde für ein Torfbeet ist im Handel erhältlich. Man kann die Arnika aber auch in Balkonkästen oder Kübeln pflanzen. Wichtig ist, dass der Bodenuntergrund eine Schicht Sand hat, da die Arnika keine Stauungsnässe liebt.

Arnica montana ist recht schwierig aus Samen selbst zu ziehen. Ich hatte am Anfang immer wieder Misserfolge und habe mir deshalb einige Arnikastauden bestellt und in das Beet gepflanzt. So konnte ich die Pflanzen beobachten, eventuell noch etwas verändern, bis ich dann später selbstgezogene Pflänzchen dazusetzte.

Die Samen werden im April oder Juli gesät. Sie keimen nach ca. 8 bis 14 Tagen. Die pikierten Pflänzchen bleiben den

Winter über draußen und werden mit Reisig geschützt. Sie blühen meist erst im 3. Jahr.

Sehr viel einfacher ist die Anzucht der *Arnica chamissonis*, der kalifornischen Arnika, eine Arnikaart aus Nordamerika. Sie gedeiht auf normalem Gartenboden. In Amerika wird sie arzneilich verwendet wie bei uns die *Arnica montana*. Ihre Samen und Pflanzen sind im Handel erhältlich. Diese Arnikaart kann als guter Ersatz für die Bergarnika dienen.

Botanische Erkennungszeichen

Arnica montana

Die Arnika steht unter Naturschutz! Keine wilden Pflanzen sammeln. Auf kalifornische Arnika zurückgreifen. Die Bergarnika steht auf der Roten Liste der vom Aussterben bedrohten Arten.

<i>Vorkommen:</i>	Mittel- und Nordeuropa
<i>Standort:</i>	magere, ungedüngte Wiesen, meidet Kalkboden, liebt saure Moorböden bis 2800 m
<i>Beschreibung:</i>	20-60 cm hohe Pflanze, am Boden Blattrosette aus 4-6 eiförmigen bis lanzettlichen ganzrandigen Blättern, am Stängel kleinere 1-3 Blattpaare und gelegentlich 2 gegenständige, kleinere Blüten, Blätter immer gegenständig. Blüte gelb-orange, aromatisch duftend. Früchte mit Haaren; herb-aromatischer Duft. Blütezeit Mai-Juli.
<i>Sammelzeit:</i>	Juli/August
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Polysaccharide, ätherisches Öl mit Thymol und Thymolderivaten, Phenolcarbonsäure, Cumarine, Bitterstoffe,

Verwechslungsmöglichkeiten

Wer die Arnika nur aus Beschreibungen und von Bildern kennt, der steht oft ratlos vor den vielen Doppelgängern der Arnika. Wer sie aber einmal erkannt hat und sie auf

sich hat wirken lassen, wird die Arnika sicher nicht mehr mit einer anderen gelbblühenden Pflanze verwechseln. Hier sind einige dieser Pflanzen, die mit der Arnika verwechselt werden:

Keine dieser Pflanzen hat jedoch den starken, würzigen Geruch und die streng gegenständigen Stängelblätter, die 5–12 Nerven, die die Strahlenblüten durchziehen.

Wiesenbocksbart *Tragopogon pratensis* L. Schmale, lanzettliche, spitze Blätter. Die Stängelblätter umfassen mit ihrem breiten Grund den Stängel; nur Zungenblüten. Bocksbartblüten gehören zu den schmackhaftesten Wildgemüsen unserer Landschaft. Die zarten Stängelspitzen werden kurz in Wasser gedünstet und danach weiterverarbeitet für Salat, Gemüse usw.

Gemeines Habichtskraut *Hieracium aurantiacum* L. Der Blütenkopf enthält nur Zungenblüten, der Stängel ist doldig verzweigt, die Wurzelblätter sind gezähnt.

Habichtskraut wirkt als Tee und Räucherung leicht euphorisierend und ist deshalb Bestandteil von Teemischungen zur Behandlung von Depressionen.

Wiesenalant *Inula britannica*. Die Blüten des Wiesenalants wurden oft zum »Strecken« der Arnikablütentees verwendet. Sie haben jedoch nicht den typisch aromatischen Geruch. Außerdem erregen sie nicht den Niesreiz. Obere Blätter sind stängelumfassend, Blätter länglichspitz.

Wiesen-Pippau *Crepis biennis* L. Blütenkörbchen doldenrispig angeordnet, nur Zungenblüten, untere Blätter fiederlappig, oberste ungeteilt, Stängel unten oft rot. Eine Auswahl von weiteren Pflanzen, die der Arnika ähneln:

Weidenblättriger Alant, *Inula salicina*

Ochsenauge, *Buphthalmum salicifolium*

Gemswurz, *Doronicum grandiflorum*

