

# Arnika – Ein natürliches Schmerzmittel

Arnika ist seit Jahrhunderten als natürliches Schmerzmittel bekannt. Homöopathisch angewendet schätzen selbst Schulmediziner die Wirkkraft dieser Heilpflanze gegen Schmerzen und Blutergüsse infolge von Verletzungen und Operationen. Fitness-Experten schwören auf Arnika bei Muskelzerrungen und Arthritis-Patienten finden eine verträgliche Alternative zu synthetischen Schmerzmitteln. Lernen Sie die Erste-Hilfe-Qualitäten von Arnika kennen und erfahren Sie, worauf Sie bei der Dosierung achten sollten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 29. October 2019

## Arnika – Eine universale Heilpflanze

Arnika (*Arnica montana*; auch *Bergwohlverleih*) mag auf den ersten Blick an Gänseblümchen erinnern. Vielmehr handelt es sich bei dem Gewächs mit dem klangvollen Namen und der hübschen gelben Blüte aber um eine der wohl nützlichsten Heilpflanzen aus den Bergregionen Europas, Sibiriens und Nordamerikas. Schon im frühen 16. Jahrhundert war die heilsame Wirkung von Arnika bekannt. Auch heute noch baut die alternative Medizin auf ihre Heilkräfte und setzt sie vor allem als homöopathisches Schmerzmittel ein.

Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Präparaten, die oftmals nur ein bestimmtes Leiden beheben können, reicht das Anwendungsspektrum dieser Heilpflanze von Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen, über Blutergüsse, Schwellungen und Hämorrhoiden bis zur nervlichen Beruhigung in emotionalen Stresssituationen, was Arnika zur idealen Besetzung im Ersten-Hilfe-Kasten macht.

# Arnika – Homöopathisches Erste-Hilfe-Mittel

Für naturheilkundliche Zwecke werden die frischen oder getrockneten Blütenköpfe der Arnika verwendet. Als homöopathisches Mittel gibt es Arnika für die äusserliche und für die innerliche Anwendung. Äusserlich wird sie als Salbe, Creme, Gel, Öl oder Tinktur auf die Haut aufgetragen (d.h. topisch) und kann sowohl Muskelkater und Gelenkschmerzen lindern als auch Entzündungen, Blutergüsse und Schwellungen abklingen lassen und entsprechend zur Wundheilung beitragen. Selbst bei Verstauchungen, Knochenbrüchen und Quetschungen erweist sich Arnika als schmerzlindernde erste Hilfe. Bei allgemeinen, stärkeren Schmerzen haben Arnika-Kügelchen, die man unter der Zunge zergehen lässt, eine effektivere Wirkung. In dieser niedrigen Dosierung ist Arnika sowohl äusserlich als auch innerlich angewandt für Kinder, Erwachsene, Schwangere und ältere Menschen unbedenklich.

## Arnika – Blutergüsse effektiv behandeln

Jeder kennt es: Eine Möbelkante stellt sich unserem Knie schmerzhaft in den Weg, die schwere Einkaufstasche fällt ausgerechnet auf den kleinen Zeh und in einem zu niedrigen Eingang stossen wir uns unweigerlich den Kopf. Spätestens am nächsten Tag hat sich aus dem Versehen eine fiese blaue und empfindliche Stelle entwickelt. Diese Blutergüsse sind das Resultat von zerstörten Blutgefässen, die infolge der Verletzung aufbrechen und in das umgebende Gewebe eindringen.

Zwar ist der Körper darum bemüht, die verletzte Stelle schnellstmöglich zu heilen, was sich gewöhnlich innerhalb von zwei bis drei Wochen an einem blauen oder rötlich-violetten bis gelben und grünen Farbenrausch der Genesung absehen lässt, bis die entwichenen roten Blutkörperchen verstoffwechselt sind. Manchmal gestaltet sich die Heilung jedoch komplizierter, nämlich wenn der Körper die betroffene Region gegenüber neuen Zellen abgrenzt. In diesem Fall kommt es durch die Blutkonzentration im verletzten Gewebe zu Schwellungen. Liegen zudem Calcium-Ablagerungen vor, kann sich das Gewebe verhärten (*Myositis ossificans*).

Die natürlichen Wirkstoffe der Arnika beschleunigen die Heilung oder lassen Blutergüsse erst gar nicht entstehen, denn homöopathisch angewendet stoppt Arnika den Blutstrom umgehend. Während die Flavonoide der Arnika die Durchlässigkeit der Blutgefässe stoppen, unterstützen die Polysaccharide die Helferzellen bei ihren "Aufräumarbeiten" im Gewebe.

## Arnika – Arthritis-Beschwerden lindern

Viele Patienten mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wie Arthritis interessieren sich für alternative Therapien, um sich nicht von synthetischen Schmerzmitteln abhängig zu machen, die langfristig die Organe belasten. Studien zufolge ist Arnika-Gel, das direkt auf die betroffenen Körperregionen aufgetragen wird, ein vielversprechendes entzündungshemmendes Naturheilmittel gegen Gelenkschmerzen und Steifheit.

Veröffentlichungen des Fachmagazins *Arthritis Today* der amerikanischen Arthritis-Stiftung zufolge soll Arnika Entzündungen reduzieren, Schmerzen lindern und das Immunsystem stärken. Auch Forschungen an der *University of Maryland* kamen zu dem Ergebnis, dass homöopathisch dosierte Arnika entzündungsbedingte, rheumatische Schmerzen behandeln kann, wie sie für diverse Formen von Arthritis typisch sind.

Für die entzündungshemmenden Eigenschaften von Arnika wird hauptsächlich der Bestandteil Thymol verantwortlich gemacht, ein Wirkstoff aus der Gruppe der ätherischen Öle. Studien mit Probanden, die unter arthritischen Beschwerden in den Händen und in den Knien litten, bestätigten die positive Wirkung von Arnika-Extrakt. Im Laufe der drei- bis sechswöchigen Therapien mit Arnika-Gel liessen nicht nur die Schmerzen erheblich nach, auch die Beweglichkeit der Gelenke verbesserte sich.

Die Effektivität von Arnika wurde mit Ibuprofen-Gel gleichgesetzt, einem synthetischen Schmerzmittel, welches Arthritis-Patienten üblicherweise verschrieben wird, das auf längere Sicht allerdings den Magen-Darm-Trakt, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System schädigen kann. Zwar sind keine Wechselwirkungen zwischen Arnika und konventionellen Arthritis-Medikamenten bekannt, dennoch raten Wissenschaftler hinsichtlich einer langfristigen Anwendung von Arnika-Gel zur Vorsicht.

## Arnika – Nur zur kurzfristigen Behandlung

Obgleich die Fachleute des medizinischen Zentrums der *University of Maryland* die Vorteile von Arnika gegenüber chemischen Schmerzmitteln hervorheben, warnen sie zugleich vor einer dauerhaften Verwendung von Arnika-Gel. Langfristig könne auch dieses natürliche Therapeutikum Nebenwirkungen wie Hautirritationen, Ekzeme, Blasenbildung oder allergische Reaktionen hervorrufen. Um Infektionen zu vermeiden, sollten Arnika-Präparate ausserdem keinesfalls auf offene Wunden aufgetragen werden.

Auch vor dem Verzehr der Arnika-Pflanze selbst wird dringend abgeraten, da die Wirkstoffe in ihrer natürlich vorliegenden Form viel zu konzentriert wären und zu ernsthaften Komplikationen führen können (z.B. Herzklopfen, Lähmung, Fehlgeburt). Verwenden Sie deshalb ausschliesslich die homöopathischen Produkte und lassen Sie sich hinsichtlich der richtigen Dosierung von Kompressen, Packungen und Bädern bestenfalls von einem fachkundigen Homöopathen beraten.

Lesen Sie dazu auch, wie Sie eine Arnika-Salbe selbst herstellen.

## Quellen

- "Arnica" UMM 2012
- "Homeopathic Arnica vs. Herbal Arnica" arnica 2009 (Homöopathische Arnika vs. pflanzliche Arnika)
- Grossman L., "Bruises: What are they and how to treat" arnica 2009 (Blutergüsse: Wie sie entstehen und behandelt werden können)
- OConnor A., "The Alternative Medicine Cabinet: Arnica for Pain Relief" (Der Alternative Medizin-Schrank: Arnika zur Schmerzlinderung) NY Times 2009
- Weremczuk-Jezyna I. et al., "Thymol derivatives from hairy roots of Arnica montana" Plant Cell reports 2006 (Thymol-Derivative von haarigen Wurzeln der Arnica montana)
- "Arnica" Memorial Sloan-Kettering Cancer Center 2012
- Roberts H. L., "Arnica gel for arthritis" Live Strong 2010 (Arnika-Gel gegen Arthritis)
- Lang C., "Arnica: as Effective as Ibuprofen" HealthyWay 2012 (Arnika: So effektiv wie Ibuprofen)
- Knuesel O et al., "Arnica montana gel in osteoarthritis of the knee: an open, multicenter clinical trial" NCBI 2002 (Arnica Montana-Gel gegen Osteoarthritis im Knie: Eine offene klinische Untersuchung)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/arnika-schmerzen-ia.html>