

# Astrid Süßmuth Lexikon der Alpenheilpflanzen

Reading excerpt  
[Lexikon der Alpenheilpflanzen](#)  
of [Astrid Süßmuth](#)  
Publisher: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b14104>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



## Arnika - Die wilde Schwester der Ringelblume

*Arnica montana*, Asteraceae

Stichwurz, Wolferley, Berg-Wohlverleih, Fallkraut, Johannisblume, Kraftrose, Kraftwurz, Wundkraut, Wolfsblume, Donnerblume, Verfangkraut, Engeltranck (Mattioli), Be-toine des Montagnes (französisch), Wolf's bane, Cure all (englisch)

### Vorkommen und Standort

Die zerzupften Blütenköpfchen der Arnika leuchten von Juni bis August in der alpinen Stufe aus sauren Bergwiesen, Wiesen und lichten Wäldern - und das bis in eine Höhe von 2800 Metern! Kalkhaltiges Gestein vermeidet die Arnika weitgehend. Sie ist im gesamten Alpenraum, in den Pyrenäen, den Karpaten, am Balkan sowie auf den Höhenzügen Südkandinaviens heimisch. Charakteristisch für die Arnika sind die vier- bis siebenervigen, gegenständigen Laubblätter. Bin Merkmal, das kein anderer Korbblütler besitzt! 20 bis 60 Zentimeter über

der grundständigen Blattrosette schwebt auf einem meist unverzweigten, fein behaarten Stängel die goldene Blüte. Wer im lichten Bergwald unverhofft auf eine dieser meist (scheinbar) allein stehenden Sonnen trifft, erfährt einen erhebenden Anblick, der tief bis ins Herz reicht.

### Pflanzenbetrachtung

Die beiden in Europa meistverwendeten Heilpflanzen Arnika und Ringelblume (*Calendula officinalis*) sind beides kleine Abbilder der Sonne. Kein Zufall, denn erst die Sonne bringt Lebenskraft auf die Erde. Die sanfte Ringelblume darf pur in den Körper eindringen, sie ist das richtige Heilmittel bei zerfetzten, zerrissenen Wunden. Die gleiche Nähe zur Arnika würde den menschlichen Körper überfordern, er reagiert allergisch, abwehrend. Die Ringelblume ist ein zartes Wesen. Zieht ein Unwetter herauf, faltet sie ihre Blütenköpfchen ordentlich zusammen. Die Arnika dagegen stellt sich dem Sturm, sie saugt seine Kraft regelrecht in sich auf. Die Ringelblume hilft bei Verletzungen mit heftigsten Schmerzen - Schmerzen, die viel stärker sind, als die Verletzung vermuten lässt. Gegenteilig die Arnika: Patienten, die ihrer Hilfe bedürfen, ignorieren zumeist die



Die sonnengelbe Arnika leuchtet aus dem Gestein.



Schmerzen und haben eine Abneigung dagegen, überhaupt behandelt zu werden.

Fröhlich und verspielt steht die Arnika inmitten des Reichs der Naturgeister. Die Blüte vom Wind zerzaust, umgibt sie eine verspielte Leichtigkeit, die auch nach ihrem Verblühen bestehen bleibt, wenn sie sich als Pustelblume ganz dem Wind hingibt. Der Menschenschlag, dem dieses Heilmittel in seiner Seele guttut, ist damit schon klar definiert. Es sind echte Arbeitstiere, hart und verschlossen. Wie der Archetyp des gestrengen Vaters im Heimatfilm, der jedes Krankheits-symptom geflissentlich ignoriert, so lange bis der geschundene Körper mitten in der Arbeit wie aus heiterem Himmel zusammenklappt. Herzinfarkt, Schlaganfall, tot. Den stetig steigenden Blutdruck hatte er über Jahre hinweg nicht wahrgenommen.

Herkunft und Bedeutung des Wortes Arnika sind im Dunkel der Geschichte verborgen. Der Erklärungsversuch mit Bezug auf das griechische *aren* (»Lamm«) wurde in den letzten Jahren von der Wissenschaft wieder verworfen. Bleibt die Nahe zum Begriff Arkanum, vom großen Meister Paracelsus für die »vollendete Arznei« geprägt (RIPPE ET AL. 2001). Welch schöne Namensgebung für die wohl bekannteste Heilpflanze!

Die frühesten deutschsprachigen Bezeichnungen *wulverley* und *wolverley* führten zum heute noch gebräuchlichen Beinamen Wohlverleih. Dieser hat gar nichts mit dem Wohl zu tun, das die Pflanze unzweifelhaft verleiht, sondern mit dem Wolf. Die Wortendung -ley konnte sich auf das mittelhochdeutsche *leie*, »zum Volk gehörig«, beziehen. Die Arnika hat im 19. Jahrhundert dasselbe Schicksal ereilt wie den Wolf. Doch während die Arnika vom Menschen ge-

**Wie unterschiedlich sind die wohlgeordnete Ringelblume (*Calendula officinalis*, links) und die dynamisch auftretende Arnika! Diese Grundprinzipien spiegeln sich auch im Wirkspektrum beider Pflanzen wider.**

jagt wurde, um sie für sich selbst zu nutzen, wurde dem Wolf aus blindwütigem Hass und willkürlicher Boshaftigkeit nachgestellt. Getroffen haben sich beide wieder dort, wo sie eine Zuflucht vor den Menschen gefunden haben: in den unzugänglichen Gebieten der europäischen Gebirge. Dort, wo die Menschen noch die Natur um sich herum respektieren.

Nach der völligen Ausrottung im 19. Jahrhundert nimmt der Bestand des Wolfes in vielen europäischen Ländern wieder zu, der Graupelz ist besonders geschützt. Für den Alpenraum wird für die kommenden Jahre und Jahrzehnte mit einer generellen Zunahme der Wolfspopulation gerechnet (BAYERISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR UMWELT, GESUNDHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ 2007). Trotz heftigster Nachstellung ist die Arnika eine Pflanze, die dem Menschen zugetan zu sein scheint. Die Ernte der Blütenköpfe regt das Rhizomwachstum an. Wird andererseits eine Wiese nicht mehr gepflegt, wuchern wuchsstarke Gräser. Geht der Mensch, geht auch die Arnika. Respekt ist es, was eine machtvolle Heilpflanze wie die Arnika verdient. »Die Arnika trägt das wilde Wesen des Wolfs in sich«, heißt es. Das bedeutet nicht nur, dass die Arnika entsprechend der uralten Symbolik des Wolfs Lebens- und Selbstheilungskräfte stärkt und wie der Leitwolf sein Rudel, in diesem Falle die Wesensglieder Körper, Geist und

Leseprobe von A. Stüssmuth, „Lexikon der Alpenheilpflanzen“

Herausgeber: AT Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



**Die Lebensenergie, die die  
Wolfskraft in der Arnika  
nährt, bezieht die Pflanze  
von der Sonne.**



**Die Arnikablüte - eine gebeutelte kleine  
Sonne. So wirkt sie auch auf das Sonnen-  
geflecht des Menschen, das entsprechend der  
Chakren-Lehre die Verbindung der Emotionen  
zum Verstand herstellt. Die Arnika schenkt  
Sonnenkraft und neue Lebensenergie.**

Seele, zusammenhält. Es heißt auch, dass die Arnika eine ungezähmte Kraft in sich hat, die gefährlich werden kann, wenn sie unkontrolliert losgelassen wird.

#### Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

In den ältesten überlieferten Namen der Arnika taucht stets der Bezug zum Wolf auf, wahrscheinlich ist das von Hildegard VON BINGEN (1999) als Liebeszaubermittel beschriebene »Wolvesgelegena« die Arnika. Aber sind es nur die tiefgelb leuchtenden Blüten, die leuchtenden Wolfsaugen entsprechen sollen?

Eine sehr auffällige Signatur ist, dass ihr Blühbeginn mit der Sommersonnwende zusammenfällt. Wie andere Blütenpflanzen mit diesem Merkmal, wie das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), zählt damit die Arnika als Pflanze dieses Schwellentages fast automatisch zu den magischen Zauberkräutern, die in besonderer Verbindung zu den Sonnenkräften standen. Selbstverständlich spielte sie auch eine besondere Rolle im Sonnwendkult. Und hier begegnen wir wieder dem Wolf. Die Verbindung des Wolfs mit der Fruchtbarkeit der Felder, der Nahrungsgrundlage des Menschen, mutet seltsam an, vor allem wenn man bedenkt, dass der Wolf als erklärter Feind des Menschen im 19. Jahrhundert

beinahe ausgerottet wurde. Im antiken Rom hingegen war er Sinnbild der nährenden Natur. Remus und Romulus, die Gründer der Stadt, wurden von einer Wölfin gesäugt. Auch die nordischen Kulturen standen zu dieser Zeit dem Wolf verehrend gegenüber. Germanische und keltische Krieger identifizierten sich mit dem Wolf, noch heute sind Vornamen wie Wolf oder Wolfgang populär. Der Wolf war Symbol für die Lebenskraft des Kriegers, oder weiter gefasst für die Kraft im Lebenskampf.

Der Kornwolf hatte die Aufgabe, das Getreide vor dem schwarzen Korndämon zu beschützen. Bei feuchter Witterung zeigt sich um die Sommersonnwende dieser Dämon, der als Kornbrand oder Mutterkornbefall die gesamte Jahresernte vernichten kann (MANNHARDT 1865). Der Kornwolf ist die Lebenskraft, die den Getreidefeldern innewohnt. In der Sonnwendnacht steckten die Bauern Büschel von Arnika rund um die Felder, um den Kornwolf durch Spiegelmagie im Feld zu bannen. Der englische Name »Wolf's bane« ist die direkte Entsprechung. Im Übrigen ist es eine hoch interessante Erfahrung, bei einer Arnikaräucherung über einem Wolfsbild zu meditieren, um das Wesen des Tieres zu ergründen.

Im Laufe der Jahrhunderte veränderten sich die Brauche rund um die Sonnwend, der Bezug zum Wetter aber blieb erhalten. Ein Arnikabuschen unter das Dach oder in den



**Arnikawiese im Oberengadin  
bei St. Moritz.**

Herrgottswinkel gehängt, soll vielerorts noch heute vor Blitzschlag schützen. Die Arnika ist klassischer Bestandteil von Wetterzaubern aller Art. »Steck Arnika an, dass sich das Wetter scheiden kann«, ist ein bekannter Spruch der Sennerinnen, mit denen sich diese durch büschelweise veräucherte Arnika im Herd vor verheerenden Sommergewittern auf den Almen zu schützen wussten. In der Tat zeigt eine starke Räucherung mit Arnika im Herdfeuer eine Wirkung auf die lokale Wettersituation. Die atmosphärische Zusammensetzung der Luft direkt über der Almhütte verändert sich, wird trockener und die Wahrscheinlichkeit eines Blitzeinschlags sinkt.

Als schützende Wetterpflanze ist die Arnika auch Bestandteil des Himmelfahrtsbuschens, der im Alpenraum zu Maria Himmelfahrt gebunden und geweiht wird. Aus dem Abortivum Arnika, verbannt aus der Nähe der Himmelsmutter, wurde damit doch noch eine richtige Marienpflanze.

### **Phytotherapie und Heilwirkung**

Die Arnika ist weit über die Alpen hinaus gerühmt. Ihr Anwendungsspektrum in allen Einzelheiten dargelegt wäre so umfangreich, dass es den Rahmen einer schlichten Monografie bei Weitem sprengen würde. Dabei ist es medizin-

historisch gesehen noch gar nicht so lange her, dass die Arnika Einzug in die Aufzeichnungen der Gelehrten gefunden hat.

Die alte Literatur hierzu bedarf einer kritischen Überprüfung. In vielen mittelalterlichen Texten - aber auch in schludrig recherchierten Schriften der letzten beiden Jahrhunderte - wurde die Arnika aufgrund eines Übersetzungsfehlers mit dem Froschlöffel verwechselt und indikationsmäßig zusammengeworfen (MAYER/CZYGAN 2000).

Die große Stunde der Arnika schlägt - Schlag auf Schlag sozusagen - bei allen Weichteilverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen, Zerrungen. Bei stumpfen Traumata als Folgen von Schock und Überanstrengung gibt es kein vergleichbares Heilmittel. Auch die wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel, die Kommission E, hat für die Arnika eine Positivmonografie in Bezug auf eine äußere Anwendung eines Blütenauszugs bei Verletzungs- und Unfallfolgen, rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden, Furunkulose, Entzündungen als Folge von Insektenstichen und Oberflächenphlebitis erstellt. Als erste Hilfe für unterwegs haben sich die einzeln verpackten Arnika-Wundtücher von Wala stets bewahrt, egal ob für Sportwettkampf, Familienradtour oder große Bergfahrt. Oder für die Zeit danach, als lindernde Kompresse für muskelkatergeplagte Körperpartien (in Ergänzung zu Aesculus D6). Im Notfall kann damit eine verschmutzte Wunde unterwegs gereinigt werden. Aus der Volksmedizin der Almbauern ist Arnikatinktur zur Wundversorgung nicht wegzudenken, auch die Autorin selbst wurde als Kind bei verschrammten Knien stets und mit bestem Erfolg mit Arnikatinktur versorgt.

Weder die Almbauern noch die Autorin wussten freilich von Tierversuchen, bei denen hoch dosierte Arnikatinktur Gewebsnekrosen auslöste. Beim Säubern von Wunden mit Arnika ist daher Umsicht geboten. Inhaltsstoffe wie das Helenalin können bei offenen Hautstellen zu allergischer Kontaktdermatitis führen. Auf vorgeschädigter Haut wie bei Ulcus cruris dürfen generell keine Umschläge oder Wickel mit Arnika angewendet werden (NÜRNBERG/SURMANN 1991). Helenalin und seine Verbindungen sind jedoch nicht nur Kontaktallergene, sie haben eine antiseptische und antibakterielle Wirkung auf grampositive Bakterien wie

Leseprobe von A. Süßmuth, „Lexikon der Alpenheilpflanzen“

Herausgeber: AT Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Streptokokken, Staphylokokken oder Tetanus verursachende Clostridien (BOULANGER ET AL. 2007). Ist die Wirkung der Arnika auf stumpfe Verletzungen schon großartig, ist sie bei Blutungen absolut einzigartig. Ein alkoholischer Auszug führt in größeren Dosen allerdings zu inneren Blutungen. Doch hier greift nun das phänomenale System der Homöopathie mit der Wirkungsumkehr durch Potenzierung. Beim therapeutischen Einsatz der Arnika gilt der Grundsatz: Je stärker die Blutung, desto höher die Potenz und umso prompter die Wirkung. In der Frauenheilkunde ist die Arnika unverzichtbar. Viele Hebammen schwören auf ihre sofortige Wirkung bei Sturzblutungen während der Geburt (MADEJSKY 2008a). Erstaunlicherweise ist die Arnika auf keinem Altarbild zu finden. Möglicherweise hängt das mit ihrer traditionellen Verwendung als Abtreibungskraut zusammen. Dies beschreibt auch einer der ältesten Texte zur Arnika aus dem 15. Jahr-

hundert. Tabernaemontanus kennt die Arnika als Gegengift für Opium und Krötenbisse. Verständlich wird der Ausdruck »Krötenbiss«, wenn man weiß, dass Kröten Sinnbild für Schwangerschaft und Geburt sind. Der Biss einer Kröte kann eine ungewollte Schwangerschaft oder auch eine plötzlich auftretende Geburtskomplikation umschreiben. Nicht ganz klar ist zunächst der Bezug zu Opium. In der Homöopathie gilt Arnika nicht als Antidot dazu, eventuell wollte Tabernaemontanus mit dem Begriff generell einen rauschhaften Zustand umschreiben, vielleicht einen sehr menschlichen, der zu einer ungewollten Schwangerschaft geführt hat.

Arnika kann aber auch Schwangerschaften schützen, die infolge von Schock, Überanstrengung und Traumata gefährdet sind. In homöopathischer Zubereitung wird sie bei drohenden Aborten, die mit hellroten Blutungen einhergehen, eingesetzt.

#### »Hard Boulder« – Tropfenmischung bei multiplen Prellungen, Zerrungen, Hämatomen

Arnica C30	30 ml
Salix alba D1	10 ml
Lachesis D12	10 ml
Opal (Ampullen) D8	10 ml

Vermischen, bei akuten Traumata stündlich 10 Tropfen für Erwachsene, 5 Tropfen für Kinder. Für den Gebrauch als Notfallgabe in der Rucksackapotheke kann die Mischung von der Apotheke auf Globuli gezogen werden. Ist das Mittel bei einem Unfall nicht zur Hand, können Bergsteiger als Instant-Variante 30 Arnica-Globuli aus ihrer Rucksackapotheke zusammen mit abgezogenen Rindenstücken der im Alpenraum weit verbreiteten Schweizer Weide (*Salix helvetica*) in der Teekanne mischen und schluckweise über Stunden verteilt trinken.

#### Desinfizierende Wundtropfen

Calendula, Urtinktur  
 Arnica D6  
 Potentilla tormentilla Radix, Urtinktur  
 Resina laricis, Urtinktur  
 Sanicula, Urtinktur  
 Jeweils 20 ml mischen. Frische Schürfwunden großzügig damit auswaschen.

#### Handelsprodukte (Auswahl)

- Arnica comp./Apis Oleum, Weleda
- Arnica comp./Cuprum Oleum, Weleda
- Arnica montana, Herba
- Arnica, Planta tota Rh D3 Augentropfen, Weleda
- Arnika spagyrische Tinktur, Aurora Pharma
- Arnika/Symphytum comp. (Salbe), Weleda
- Arnika-Wundtuch, Wala
- Regenaplex Nr. 12/13, Regena

#### Anwendungsbeschränkungen

Die Einnahme von Arnika kann zu inneren Blutungen führen. Speziell Patienten, die blutverdünnende Präparate einnehmen oder an Netzhautablösungstendenzen leiden, müssen auf homöopathische Zubereitungen zurückgreifen. Auf geschädigter Haut wie bei *Ulcus cruris* darf Arnika äußerlich nicht angewendet werden. Absolut kontraindiziert ist die Einnahme von Arnika als Teezubereitung sowie in Potenzen unterhalb D6 während der Schwangerschaft.



Astrid Süßmuth

[Lexikon der Alpenheilpflanzen](#)

Pflanzenheilkunde und überliefertes  
Wissen

250 pages, hb  
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)