

# Arnika



Die gelb-orange blühende Pflanze ist in ganz Europa heimisch. Am besten gedeiht sie in den Bergen. Sie steht unter Naturschutz. Arnika (*Arnica montana* L.) war früher eine äusserst beliebte Heilpflanze, geriet dann fast in Vergessenheit und ist heute wieder sehr geschätzt. Neuste pharmakologische Untersuchungen bestätigen die aus Überlieferungen bekannten Heilwirkungen. Heute sind viele Präparate mit Auszügen der Arnika im Handel.

## Wirkungsweise

Arnika desinfiziert, wirkt schmerzstillend, fördert die Resorption von Blutergüssen und die Wundheilung. Die Wirksamkeit von Arnika beschränkt sich aber nicht nur auf den verletzten Körperteil, sondern es hat die Fähigkeit, den Heilungsprozess ganz allgemein zu unterstützen, indem es die Selbstheilungskräfte anregt und stärkt. Arnika beeinflusst ebenfalls das Zentralnervensystem sowie Herz und Kreislauf, welche es stärkt. Eine raschere und überzeugendere Wirkung von Heilpflanzenauszügen als die der Arnika-Essenz gibt es kaum.

## Anwendungsbereich

Arnika ist ein ausgezeichnetes Universalmittel zum Regenerieren von Gewebe sowie zur Schmerzlinderung bei allen Arten von Unfällen mit kleinen oder

grossen Verletzungen, für Erwachsene wie für *Kinder*.

Arnika soll aber nicht auf offenen Wunden angewendet werden. Hier ist die innerliche Einnahme in homöopathisch potenziierter Form angezeigt (s weitere Anwendungsmöglichkeiten).

- Quetschung, Verstauchung, Prellung
- Zerrung und Zerreißen von Muskelteilen und Sehnen
- Bluterguss
- *Insektenstiche*
- oberflächliche Venenentzündung
- oberflächliche Thrombose
- *Herzbeschwerden*

## Nervöse Herzbeschwerden

Bei nervösen Herzbeschwerden, zB abends im Bett, beruhigen 3–4 Tropfen Arnikaessenz, welche auf ein lauwarm angefeuchtetes Taschentuch gegeben werden und auf die Herzgegend gelegt wird.

## FUSSVERSTAUCHUNG

Eine Verstauchung soll in den ersten 24–48 Stunden immer nur kalt behandelt werden (zur Unterstützung der Blutstillung).

## Ruhe

ist die einfachste Art zur Schmerzlinderung und beste Voraussetzung zur Ausheilung.

## Kälte

in Form von kaltem Wasser (Brunnen, See, Schnee) oder *Eiswickel/Eisbeutel* (Vorsicht: nicht zu lange unterkühlen, Haut darf nicht weiss werden) lindert die Schmerzen und wirkt mit der Engerstellung der Blutgefässe der Blutung und Schwellung entgegen.

## Verband

Das etwas feste Einbinden wirkt ebenfalls der Blutung und Schwellung entgegen (Vorsicht: nicht zu eng einbinden: Blaue oder weisse Zehen oder Kribbeln sind Zeichen eines zu fest angelegten Verbandes).

## Hochlagerung

Hast Du die Möglichkeit, den verletzten Körperteil hochzulagern (1/2 m über Herzhöhe), so sinkt die arterielle Durchblutung und der venöse Rückfluss verstärkt sich. Es verhindert bei konsequenter Anwendung eine stärkere Schwellung.

## Wann zum Arzt?

Gehe bei Verdacht auf Bänderriss oder Knochenbruch so bald wie möglich zum Arzt.

Bei einer Fussverstauchung beginnen normalerweise Schmerzen und Schwellung innerhalb von 48 Stunden nach der Verstauchung abzuklingen, und der Fuss ist in der Regel nach 10 Tagen wieder normal beweglich. Sollte dies nicht der Fall sein, dann gehe zum Arzt.

Die oben beschriebenen Massnahmen sollen möglichst schnell nach der Verstauchung vorgenommen werden. Was jedoch, ob sofort oder auch etwas später noch vorgenommen, sehr wirksam ist: **Der Arnikawickel**. Auch *Salbenkompressen* mit *Arnikaalbe* sind geeignet.

Etwas später, wenn der akute Zustand abgeklungen ist, eignen sich auch Kompressen mit *Wallwurz* oder *Lehm* mit Zusätzen.

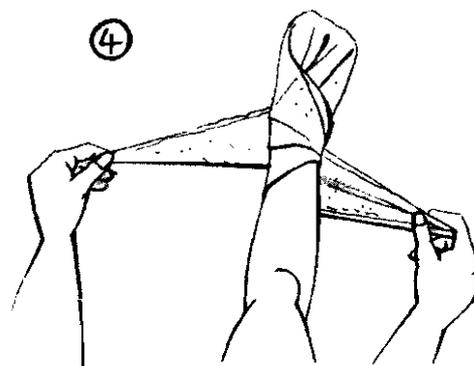
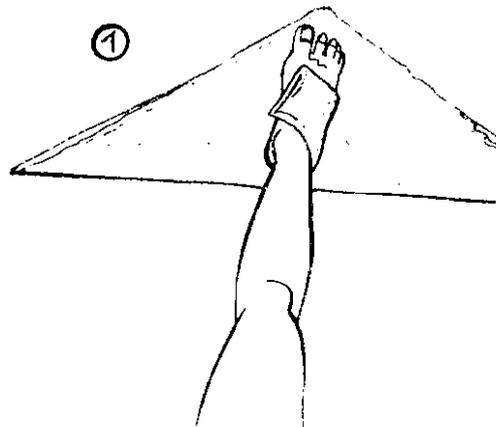
Für unterwegs sind fertige Arnikakompressen, einzeln abgepackt wie Erfrischungstüchlein (Arnika-Wundtuch, Wala) erhältlich.

## F u s s w i c k e l mit Arnika

### Material

- Arnika-Essenz
- Esslöffel
- Schüssel
- Innentuch (evtl grosses Taschentuch)
- *Befestigungsmaterial*: Dreieckstuch (zB Flanellwindel), grosser *Wollsocken*, elastische Binde oder Schlauchverband

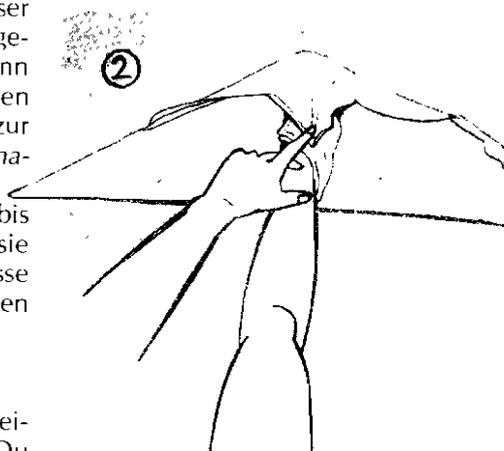
## Fusswickel mit Schlauchverband



## Zubereitung

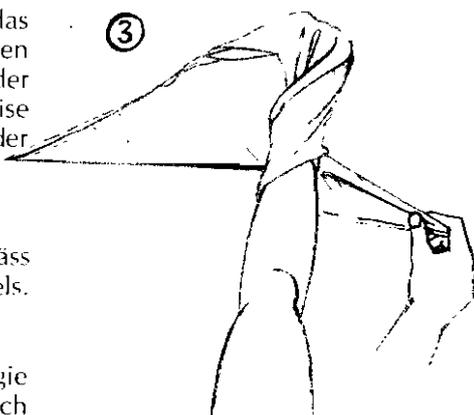
Du verdünnst die Arnika-Essenz mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10, also ein Teil Essenz auf neun Teile Wasser und tränkst das mehrfach zusammengelegte Kompressentuch darin. Dann drückst Du es leicht aus, legst es auf den Fuss und befestigst es mit dem Dir zur Verfügung stehenden *Befestigungsmaterial*.

Halte die Kompresse längere Zeit (1 bis mehrere Stunden) feucht. Bedecke sie aber nicht mit Plastik, sondern giesse immer wieder etwas Lösung in den Wickel (zB mit Löffel).



## Fusswickel mit Dreieckstuch

Bei Verwendung eines zu einem Dreieck gefalteten Aussentuches legst Du dieses (dem Bild entsprechend) unter den Fuss: Die Zehen zeigen zur Dreiecksspitze. Jetzt legst Du diese Spitze über die Zehen. Dann schlägst Du einen Seitenzipfel fest über den Fussrücken (nach Bedarf Falten legen) und um das Fussgelenk und steckst ihn ein. Den anderen Zipfel wickelst Du von der Gegenseite her in der gleichen Weise um den Fuss und steckst ihn ein oder machst einen Knoten.



## Handwickel mit Dreieckstuch

Befestige einen Handwickel sinngemäss nach obiger Anleitung des Fusswickels.

## Arnika-Überempfindlichkeit

Es kann vorkommen, dass eine Allergie in Form einer Hautrötung auftritt. Brich

in diesem Fall die Behandlung ab. Gegen die Allergie hilft Gänseblümchentee, welchen Du in Form einer Kompresse auf die Rötung legst und auch als Tee trinken kannst.

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Arnikasalbe wird auf die Haut aufgetragen oder als *Salbenkompresse* angelegt (besonders zur Nachbehandlung).

Arnika kann, in potenziierter Form, auch innerlich eingenommen werden. Am gebräuchlichsten sind die *homöopathischen* Potenzen D<sup>6</sup> und D<sup>12</sup>. Arnika ist auch in *Combudoron* enthalten, siehe *Verbrennungen*.