

Arnika

Arnica montana und *Arnica chamissonis* – Asteraceae

Arnika gehört zu den bekanntesten heimischen Heilpflanzen. Sie hat ein stattliches Erscheinungsbild, ein breites Wirkungsspektrum und ihr Einsatzgebiet beschränkt sich nicht nur auf die Volksmedizin.

In unserer heimischen Flora kommt nur die Art *Arnica montana* vor, bekannt auch unter ihrem Volksnamen Bergwohlverleih. Sie wächst noch relativ häufig in mitteleuropäischen Gebirgen, in der Ebene ist sie weit seltener. Sie liebt feuchte, torfige Wiesen. In den Alpen steht sie auch auf trockenen Magerwiesen. Durch Lebensraumverlust und Besammlungen wird die Arnika zusehends seltener; in Teilen Österreichs steht die Art inzwischen unter Naturschutz.

Wenig bekannt ist, dass es weltweit 29 verschiedene *Arnica*-Arten gibt. Nur zwei davon kommen in Europa vor, die restlichen Arten sind in Nordamerika beheimatet.

Nicht nur unsere heimische *A. montana* wird als Heilpflanze verwendet. Eine weitere aus medizinischer Sicht wichtige Art ist *A. chamissonis* (Verbreitung: westliches Nordamerika von Alaska über Kanada bis Kalifornien). Sie ist, wie *A. montana*, pharmazeutisch als Stammpflanze für Arnikablüten („*Flores Arnicae*“) zugelassen.

Arnika in der Gartenkultur

So sehr Arnika eine gesuchte (Volks-)Arzneipflanze ist – in Kultur ist sie ausgesprochen heikel. Sie wächst nur auf sauer-humosem Boden gut und benötigt ein feucht-kühles Klima. So wundert es nicht, dass eine schottische Kräutergärtnerei *Arnica montana* feldweise anbauen kann; zur Blütezeit werden die ganzen Pflanzen samt Wurzel zur Verarbeitung an pharmazeutische Betriebe verkauft.

Da für unsere heimische Arnika das Klima und der Boden im Botanischen Garten der Universität Wien überhaupt nicht geeignet sind, wird stattdessen seit Jahren die weniger anspruchs-

volle *A. chamissonis* gezeigt. Ihren botanischen Art-Namen hat diese Art zu Ehren des Naturforschers Adalbert von Chamisso (1771-1838) erhalten, der nicht nur als Botaniker, sondern auch als Dichter bekannt ist. Chamisso war als Naturforscher an der Rurik-Weltumsegelung (1815-1818) beteiligt und war ein Freund Humboldts.

Inhaltsstoffe und Wirkungsweise von *Arnica montana*

Arnica montana findet in der Volksheilkunde, in der Homöopathie und in der Schulmedizin Verwendung. Alle Pflanzenteile sind wirksam, genutzt werden aber hauptsächlich die Wurzeln (Bitterstoffe, ätherische Öle, Gallussäure und Inulin) und Blüten (Sesquiterpenlacton Hele-nalin). Bei unsachgemäßer Anwendung von Arnikatinktur, die in der Regel aus den Blüten hergestellt wird, können starke Hautentzündungen hervorgerufen werden (zu wenig verdünnte Tinktur!). Allergische Kontakt-Ausschläge sind seit langem bekannt. Wegen beobachteter toxischer Nebenwirkungen sollte Arnika nicht innerlich angewendet werden.

„Falsche Arnika“

In Mexiko beheimatet ist eine arnika-ähnliche Heilpflanze: *Heterotheca inuloides*. Sie ist die Stammpflanze der im Handel angebotenen „*Flores Arnicae*, mexikanisch“. In Mexiko werden die Blütenköpfchen volksmedizinisch genauso angewendet wie bei uns die von *A. montana*.

B. Knickmann, 2018

QUELLEN: Linz. ROTH, L., DAUNDERER, M., KORMANN, K. (1988): Giftpflanzen - Pflanzengifte; 3. Auflage. Ecomed – Landsberg. – MABBERLEY, D. J. (2008): Maberley's Plantbook, 3. Auflage 2008, Cambridge University Press