



# Ein Klassiker

**Arnika** ist eine in der Phytotherapie und Homöopathie beliebte Arzneipflanze, die sich auch unter der Bezeichnung Bergwohlverleih einen Namen gemacht hat.

**A**rnika (*Arnica montana* L.) gedeiht in weiten Teilen Europas auf mageren und sauren Böden. Die bis zu 60 Zentimeter hoch werdende krautige Staude entspringt aus einer vier- bis sechsblättrigen flach am Boden wachsenden Rosette. Der behaarte Blütensängel trägt kreuzgegenständig angeordnete Laubblätter und die für Asteraceen (Korbblütler) charakteristischen aus Röhren- und Zungenblüten zusammengesetzten Blütenköpfchen. Einst wuchs die im Juni bis August dottergelb blühende Arnika überwiegend auf den sonnigen Bergwiesen alpiner Regionen. Darauf nimmt sowohl die Artbezeichnung *montana* (von lat. *montanus* = Bergbewohner) als auch der bekannte volkstümliche Name Bergwohlverleih oder Bergwurz Bezug. Inzwischen ist die in Deutschland unter Naturschutz stehende Heilpflanze allerdings in freier Natur nur noch selten anzutreffen. Die Bestände für die arzneiliche Nutzung stammen zumeist aus dem Feldanbau.

**Viele Namen für eine Pflanze** In der Antike kannte man Arnika noch nicht. Später wird der Korbblütler unter zahlreichen Namen in vielen heilkundlichen Aufzeichnungen geführt. So war Arnika im Mittelalter als Mutterkraut bekannt, da die volksmedizinische Verwendung der Pflanze zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden oder als Abortivum weit verbreitet war. Als Heilmittel zur Wundbehandlung nach Stürzen und Prellungen fand Arnika zunehmend unter den Namen Wundkraut oder Fallkraut in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts Beachtung. Auch deuten Begriffe wie Kraftwurz oder Kraftrosen auf die heilende Wirkung hin. Daneben kannte man Arnika als Johannisblume, da die gelbe Blüte als Sinnbild der Sonne galt und im Kult der Sommersonnenwende am Johannis- bzw. Sonnenwendtag eine Rolle spielte. Die Verwendung der gepulverten Blätter als Zusatz zum Schnupftabak brachten ihr die Bezeichnungen Tabak- oder Schnupftabakblume ein.

**Äußerliche Anwendung** Aufgrund ihrer Wirkungsvielfalt wurde Arnika im 18. Jahrhundert als Allheilmittel geschätzt und bei einer Vielzahl von Erkrankungen innerlich und äußerlich gebraucht. Da aber der innerliche Einsatz toxische Auswirkungen wie gastrointestinale Beschwerden sowie Schädigungen des Herzens haben kann, wird heute von einer oralen Gabe abgeraten. Sowohl die Monographien der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes und die der ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) als auch die Standardzulassung sehen nur den externen Gebrauch vor. Die innerliche Anwendung ist lediglich in der Homöopathie üblich.

#### **Allopathischer und homöopathischer Gebrauch**

In der Phytotherapie kommen Zubereitungen aus den getrockneten Blütenkörbchen vor allem bei stumpfen Verletzungen oder rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie bei Furunkelbildung in Folge von Insektenstichen, oberflächlichen Venenentzündungen und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum zur Anwendung. Häufige Darreichungsformen sind Tinkturen und Salben. Auch in der Homöopathie ist Arnika ein bekanntes Heilmittel insbesondere bei Verletzungen und traumatischen Störungen verschiedenster Art. Neben dem getrockneten und gepulverten Wurzelstock nebst Wurzeln werden auch die getrockneten Blütenstände sowie die frischen oberirdischen Teile und die frische, ganze Pflanze zur Blütezeit verarbeitet.

#### **Antiphlogistische Aktivität**

Der gesamte Extrakt der Arnika- blüten ist als Wirkstoff zu be-

trachten, wobei die Sesquiterpenlactone (Helenalin, Dihydrohelenalin) und ihre Ester als wesentliches Wirkprinzip gelten. Sie wirken analgetisch, antiseptisch und vor allem antiphlogistisch. Als Wirkmechanismus wird eine Hemmung der Synthese inflammatorischer Zytokine und der Cyclooxygenase angenommen. Die Sesquiterpenlactone weisen aber nicht nur therapeutische Wirkungen auf. Sie sind auch für die toxischen Effekte verantwortlich.

#### **Pflanze mit Allergiepotential**

Zugleich wirkt Arnika allergen. Bei der äußerlichen Anwendung können Hautirritationen und Kontaktdermatiden auftreten, die auf Helenalin und seine Ester zurückzuführen sind. Insbesondere lösen hauptsächlich Extrakte der mitteleuropäischen Arnika allergische Ausschläge aus, die der spanischen Arnika hingegen selten. Aus diesem Grund verwenden einige Hersteller nur Arnika vom spanischen Typ, die nur kleine Mengen an Helenalinestern führen und somit eine geringere Allergenität aufweisen. Obwohl Allergien nur selten beobachtet werden, sollten Personen, die auf Zubereitungen mit anderen Korbbütlern wie Kamille oder Ringelblume allergisch reagieren, vorsichtshalber auf die Verwendung von Arnika- präparaten wegen möglicher Kreuzreaktionen verzichten. ■

*Gode Meyer-Chlond,  
Apothekerin*