



# Arnika

*„Du kannst dich aus (auch sehr alten, tiefen) Verletzungen Folgen von Schlag, Sturz, Erschütterung, wieder in deine Kraft aufrichten!“*



Die meisten Menschen haben irgendeine Kindheitserinnerung an Arnika-Schnaps auf einer frischen Verletzung. Fast in jeder Familie gab es zumindest einen mehr oder weniger kräuterkundigen Menschen. Und Arnikaschnaps war praktisch in jeder Hausapotheke zu finden. Das war ziemlich klug. Und es haben auch alle gewusst, dass man ihn besser nur äußerlich anwenden soll!

Arnika ist nicht nur eine unserer bekanntesten, sondern auch eine der stärksten heimischen Heilpflanzen. Eine Fülle von Inhaltsstoffen sorgt für diese starke Wirkung: Bitterstoffe, Harz, ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoidglykoside und komplexe Polysaccharide. Damit stimuliert sie das Immunsystem, reguliert die Mikroorganismen im Wundbereich, bremst ein zu heftiges Wundgeschehen durch ihre cortisonähnliche Wirkung und verbessert den Abtransport von angestauter Flüssigkeit (Gewebswasser und Blutergüsse) durch das lymphatische und venöse System.

Arnika ist daher eine Heilpflanze für alle Verletzungen, Folgen von Schlag, Sturz, Erschütterung. Sie richtet uns wieder auf, wenn wir uns wie zerschlagen fühlen, in unseren Grundfesten erschüttert. Auch Gehirnerschütterungen und seelische Erschütterungen gehören dazu!

Arnika ist eine so starke Pflanze, dass man sie in der reinen Form als Tee oder Tinktur wirklich nur äußerlich anwenden soll. Um einen Tee für Umschläge zu bereiten, nimmt man 2-4 Teelöffel getrocknete Arnikablüten auf 100ml Wasser, die fertige Tinktur (Apotheke) verdünnt man auch 3- bis 10-fach. Ähnlich wie die Tinktur kann man auch einen Ölauszug aus Arnikablüten herstellen. Arnikaöl und Arnikatinktur können gut in Salben für kleine und große Sturzpiloten eingearbeitet werden.

Für die innerliche Anwendung, auch für Kinder, eignen sich alle ganz feinen Zubereitungen: Homöopathische Arzneien, vor allem Globuli, spagyrische Zubereitungen, sowie die Blütenessenz der Arnika!

Arnika Globuli gehören in jede Hausapotheke, vor allem in der Zeit, wenn Kinder gehen lernen und „Umfälle“ an der Tagesordnung sind...