



Alte Heilkräuter neu entdeckt: Die Arnika

Arnika war früher in ganz Nordeuropa beheimatet. Ihr Verbreitungsgebiet lag von der Nord und Ostsee bis in die Alpen. Südlich dieses Bergmassivs kannte man die Arnika nicht, sie ist in der Mittelmeerflora gänzlich unbekannt. Aus diesem Grund wird man in keinem antiken Kräuterbuch diese Medizinpflanze finden. Bei den nordischen Volksstämmen dürfte diese Pflanze seit langem als Heil und Zauberpflanze eine besondere Rolle gespielt haben.

Arnika wird bis heute in Mittel und Nordeuropa zur Sommersonnwende und vor allem in Südtirol zum „Dreißigenbuschen“ gesammelt. Der Name „Dreißigenkraut“ bezieht sich auf die Tage zwischen Maria Himmelfahrt, 15. August und Maria Geburt, 8. September. Diese Tage werden als Frauendreißiger bezeichnet.

Mittlerweile ist die Arnika nur mehr in den Alpen und Voralpengebieten zu finden. In den restlichen Teilen Europas ist sie ausgestorben. Das hängt auch damit zusammen dass in vielen Gebieten keine Huftiere über die Weiden laufen. Durch das drauftreten verbreitet sich diese Pflanze. Dort wo

sie noch wächst steht sie unter Naturschutz, nur in Südtirol gehört sie zu den teilgeschützten Pflanzen, das heißt, dass man 10 Stiele sammeln kann.

Die Betonung liegt auf kann, denn seit einigen Jahren ist unsere Arnika mit einer hochgiftigen Fliege Larve verseucht. Man sollte die Blüte kontrollieren, bevor man sie pflückt, denn selbst in Alkohol gelegt, sondern sie ihre Giftstoffe ab und schädigt unseren Organismus. Man kann dieses Heilkraut auch in den Garten pflanzen, auch hier gibt es einigen Fachbetriebe, die solche Pflanzen anbieten. Entweder man bekommt unsere heimisch Arnika Montana.

Ich verwende beide Sorten in meinem Kräuteraanbau und auch in meinem Haushalt darf sie nicht fehlen. Man hat sie schon immer bei Verstauchungen, Prellungen und kleinen Wunden verwendet. Ich verwende sie auch in einer speziellen Kräutermischung zum Inhalieren. Sie wirkt entzündungshemmend, schleimlösend, fiebersenkend, harntreibend, abführend, gefäßerweiternd und festigend. Arnika wird bei jeglicher Verletzung eingesetzt.

Rezept für Arnika Öl:

Eine gute Handvoll getrocknete Arnikablüten werden in einem Glas 3 bis 4

Wochen an einen warmen, aber nicht sonnigen Platz gestellt. Danach gefiltert und in eine dunkle Flasche geben. Wer in Salben machen geübt ist, kann dieses Öl verwenden. Ich bevorzuge den Arnikaschnaps, dieser kann gut verrieben werden und verdampft nicht. Ansonsten mit dem Schnaps Umschläge machen.

Kurioses:

Als die Sonnwendkräuter im Mittelalter zu den Johanniskräutern umbenannt wurden, wurden auch die heidnischen Götter zu Dämonen. Der Brauch an Johanni, 24. Juni, wurden Arnikabüschel an den Ecken der Felder gesteckt. Damit wollte man die Fruchtbarkeit in den Äckern erhöhen. Ebenso wollte man den „Bilwisschnitter“, einen Getreidedämon, verjagen, der vor allem an Johanni sein Unwesen trieb. Dabei war „Bilwis“ in der germanischen Mythologie kein Dämon, sondern ein Priester, welcher das Korn vor dem „Kornwolf“ mit der Hilfe von Arnika schützte.

Manche Volksnamen wie Kraftwurz, Krieger, Altvatermark, Fallkraut, Wundkraut, Wolferlei, Donnerblume, Bergwohlverleih usw. weisen ebenfalls auf weiteren Gebrauch des Zauberkrautes hin. Man hat es den jungen Kriegern in die Kleidung eingnäht, zum Schutz vor Verletzungen.