



**Arnika, Gemswurz, Kraftwurzel, Christwurz,  
Wolfstöterin**

## Arnika montana

**Familie:** Korbblütler, Asteraceae

**Vorkommen:** Sie wächst auf den Voralpen, bis auf eine Höhe von 2800 Meter hinauf.

**Standort und Pflege:** Arnika bevorzugt saure und magere Wiesen und ist kalkmeidend. Man findet sie auch in lichten Wäldern.

Sie blüht von Juni bis August



**Botanik:** Auf einem kurzen aber starken in den Boden hinein dringenden Wurzelstock wächst der rau behaarte, 25 bis 30 cm hohe Stängel. Am Grunde des Stängels breitet sich eine Rosette, eiförmiger Blätter flach auf dem Boden aus. Die Blüte, ein schön dottergelbes Blütenköpfchen, ziert die Spitze des Stängels

### Natur- und Volksheilkunde:

**Pfarrer Künzle:** Bei Wundeiterung, Quetschungen, Verstauchungen wäscht man die verletzte Stelle mit Arnikatinktur.

**Heilkräuter von Mességué:** Arnika ist das Universalheilmittel für Verletzungen durch Stöße und Stürze. Äusserlich aufgelegt, regeneriert sie das Gewebe und lässt besser als jedes andere Medikament Blutstauungen, blaue Flecken, Quetschungen, Verrenkungen und Verstauchungen verschwinden.

Arnika regt das Nervensystem ebenso an wie Verdauung, Atmung und Kreislauf. Sie ist appetitfördernd und harntreibend, wirkt abführend und ist zur Bekämpfung von Fieber geeignet. Sie befreit die Bronchien von Schleim und begünstigt den beschwerdefreien Ablauf der Menstruation.

**Heilpflanzenkunde Wilhelm Pelikan:** Es sei im Zusammenhang mit den Heilwirkungen der Arnika besonders über die Nervenerkrankungen und Rückenmarkserkrankungen zu Sprechen. Bei einem Nervenkranken sind der Ich-Organismus und astralische Organismus mit dem Nervenprozess intensiv beschäftigt. Man muss dann etwas hineinbekommen in den Nervenprozess, was die Ich-Organisation und die astralische Organisation nachahmt. Und das tut gerade jene merkwürdige Konfiguration, die in der Arnika ist. (Aus einer Vortragsreihe von Rudolf Steiner)