

Fuss verstaucht? Arnika drauf!

HEILPFLANZE Leuchtend gelb blüht sie jetzt, bis hoch auf 2800 Meter über Meer. Wer sich beim Wandern eine Prellung oder einen Sonnenbrand holt, sollte Arnika auch im Fläschchen dabei haben.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR*
wissen@luzernerzeitung.ch

Wer jetzt auf hohen Bergwanderungen etwas Abkühlung sucht, wird ab und zu eine schöne, gelbe Blume antreffen. Sie leuchtet geradezu und ist mit einer Wuchshöhe von bis zu 60 Zentimetern auch sonst recht imposant. Arnica montana, die Berg-Arnika, auch Echte Arnika genannt, wächst in ganz Europa, von Skandinavien bis weit in den Süden, auch in Südrussland und Mittelasien. In vielen



Gebieten ist sie geschützt oder zumindest als gefährdete Pflanze eingestuft.

In Tinkturen, Salben und homöopathischen Kügelchen steckt meist Arnica chamissonis, eine enge Verwandte der Arnica montana, die dieselben Inhaltsstoffe aufweist, wenn auch in kleineren Mengen, aber im Gegensatz zu Arnica montana ist sie gut zu kultivieren.

Zutat von Schnupftabak

Die Herkunft des Wortes «Arnica» ist nicht geklärt. Es könnte vom griechischen «ptarmike», niesen, abgeleitet sein. Dafür spricht, dass getrocknete Arnikablätter früher dem Schnupftabak beigelegt wurden, um die Nasenschleimhäute zu reizen.

Jetzt, im Sommer, werden die Blüten gesammelt. Es können auch die Wurzeln verwendet werden, die sollten aber schon im Frühjahr, vor der Blüte, ausgegraben werden. Das Trocknen sowohl der Wurzeln wie auch der Blüten geht man langsam an, unter mässigen Temperaturen: Zu viel Sonnen- oder Ofenhitze reduziert die Haltbarkeit. Das liegt am Wasserstoff, der bei allzu schneller Trocknung in den Arzneien verbleibt.

Gut bei Insektenstichen

Den meisten Menschen wird Arnika aus der Homöopathie bekannt sein: Es wird da zum Beispiel bei Unfällen, Schock, Überanstrengung und Entzündungen eingesetzt. In der Tradition der europäischen Naturheilkunde gilt Arnika als durchblutungsfördernd. Es soll das Wachstum von Keimen und Pilzen hemmen und entzündungsbedingte Schmerzen lindern. So wird Arnika in der Volksmedizin beispielsweise bei entzündeten Insektenstichen und als Wundheilungsmittel eingesetzt. Auch bei Prellungen, Verrenkungen, Wasseransammlungen (Ödemen), bei Blutergüssen und bei rheumatischen Muskel- und



Berg-Arnika hat leuchtend gelbe Röhrenblüten und verströmt einen aromatischen Duft. Getty

Gelenksbeschwerden wird Arnika genutzt. Zudem soll sie bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand und auch bei Windel-Dermatitis hilfreich sein. Auch bei Rheuma kann Arnika helfen: Als sogenanntes Gegenreizmittel führt sie zu einer Reizung und lenkt den Schmerz beziehungsweise die Entzündung zu dieser neuen Reizung.

Für all diese Anwendungen wird Arnika entweder als Öl oder als Tinktur eingesetzt. Arnikaöl wird aus dem ätherischen Öl der Blüten hergestellt und dann zum Beispiel mit Jojobaöl vermischt: auf 100 ml Jojobaöl kommen 20 Tropfen ätherisches Arnikaöl. Auch Arnika-Tinktur sollte verdünnt werden, am besten mit Wasser. Empfohlen wird, Tinktur oder Öl auf die betroffenen Stellen zu geben und einzumassieren. Für Umschläge verdünnt man die Arnika-Tinktur im Verhältnis 1:5, benetzt damit ein Tuch und legt es auf die betroffene Stelle.

Um eine Tinktur selber herzustellen, besorgt man sich in der Apotheke einen Teil getrocknete Arnikablüten und zehn Teile Ethanol. Man gibt die Blüten und das Ethanol in eine verschliessbare Flasche und stellt sie für zwei Wochen an einen warmen Ort, zum Beispiel an die Sonne. Tinktur wie Öl können auch die Grundlage für eine Salbe sein: Man nimmt eine neutrale Salbengrundlage und mengt 10 bis 20 Prozent, allerhöchstens 25 Prozent Tinktur oder etwa

15 Prozent Öl bei. Einfacher ist es natürlich, sowohl Salbe, Öl und Tinktur aus der Apotheke zu beziehen.

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommt Arnika zum Einsatz, und zwar in der West-TCM. Diese europäische TCM-Variante wendet die Prinzipien der TCM auf Pflanzen und Kräuter an, die bei uns im Westen wachsen. Die Wirkung gemäss West-TCM liegen im «Blut bewegen», und so nutzt sie Arnika-Umschläge bei stumpfen Verletzungen, Verstauchungen, Schleimbeutelentzündung, Sehnen-scheidenentzündung, bei schlechter Wundheilung und Insektenstichen. Umschläge werden auch verwendet, um «Wind-Kälte/Hitze-Nässe zu eliminieren», etwa bei rheumatischer Arthritis, Gicht, Muskel- und Gelenkschmerzen.

Goethe trank Arnika-Tee

Wer Arnika verwenden möchte, sollte einiges beachten. So sollte, wer auf Korbblütler allergisch reagiert, von der Verwendung von Arnika grundsätzlich absehen, um Hautausschläge, Blasen und Juckreiz zu vermeiden.

Und prinzipiell sollte von einer innerlichen Anwendung abgesehen werden, denn die schmerzstillenden, antiseptischen und antientzündlichen Wirkungen von Arnika hängen mit einem ganz bestimmten Inhaltsstoff der Arnika zusammen, dem Helenalin. Dieses Helenalin kann, wenn es innerlich einge-

nommen wird, die Zellen schädigen, ist also giftig. Ausserdem scheint es für die allergischen Wirkungen von Arnika verantwortlich zu sein.

Goethe, der wegen seiner Herzbeschwerden Arnika-Tee trank und Linderung erfuhr, scheint Glück gehabt zu haben. Denn bereits Arnika-Tee kann zu Reizungen der Magenschleimhaut führen, zu Herzrhythmusstörungen und zu Erhöhung des Blutdrucks. Arnika stimuliert auch den Uterus, und so gilt auch im Falle einer Schwangerschaft allerhöchste Vorsicht.

Keine Selbstmedikation

Es wird empfohlen, Arnika höchstens in spagyrischen Zubereitungen oder stark verdünnt einzunehmen. Dies nicht im Rahmen einer Selbstmedikation, sondern verschrieben und überwacht von einem Naturheilpraktiker, Homöopathen oder TCM-Therapeuten. Wer sich aber zum Beispiel den Knöchel verstaucht oder eine Prellung zuzieht, darf gerne etwas gut verdünnte Arnika-Tinktur auftragen. Und sich sowieso, zum Beispiel auf einer Wanderung, des Anblicks dieser wunderschönen Blume erfreuen.

HINWEIS:

*Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «Essenz aus der Küche»: www.heilpraktikerschule.ch

Vaterschaft macht dicker

pte. Väter nehmen an Gewicht zu, wie eine grosse Studie der Northwestern University herausgefunden hat. Demnach nimmt der durchschnittliche, mit seinem Kind zusammenlebende Mann um die 1,80 Meter

KALEIDOSKOP

Körpergrösse rund 2,2 Kilogramm zu, nachdem er erstmals Vater geworden ist. Im Vergleich dazu liegt die Gewichtszunahme bei Vätern, die nicht bei ihren Kindern wohnen, durchschnittlich bei rund 1,6 Kilogramm. Männer hingegen, die noch keine Väter sind, verlieren im selben Beobachtungszeitraum rund 0,7 Kilo. Dass eine Ehe zu einer Gewichtszunahme bei Männern führt, ist bekannt. Die Vaterschaft in einer Ehe beschleunigt diesen Effekt nochmals. Die Hauptursache für die Gewichtszunahme dürfte der veränderte Lifestyle und die veränderten Essgewohnheiten sein. «Man hat neue Verantwortung, wenn man Kinder hat und kann sich nicht mehr so um sich selbst kümmern, wie davor. Die Familie wird zur Priorität», meint Studienleiter Craig Garfield.

Handy-App hört die Lunge ab

pte. Eine neue mobile Anwendung kann allein durch den Klang der Atmung Erkrankungen wie Lungenentzündungen oder Asthma diagnostizieren. Das Diagnose-Tool wurde von der australischen University of Queensland entwickelt und soll dazu beitragen, für Diagnose Zeit und Kosten zu reduzieren. «Die Technologie basiert auf der Prämisse, dass Husten und der Klang der Atmung Informationen des Atemtrakts preisgeben», so der Chefentwickler der App. Mittlerweile wird das Projekt durch das Uni-Spin-off <http://narhex.com.au> kommerzialisiert.

Eifersucht macht alkoholkrank

pte. Menschen, die sich nur durch ihre Beziehung glücklich und erfüllt fühlen, neigen sehr leicht dazu, durch Eifersucht in starken Alkoholkonsum getrieben zu werden. Dieses Ergebnis spiegelt eine aktuelle Studie der University of Houston wider. Die Arbeit der Forscher stellt einen Zusammenhang zwischen der Eifersucht in einer Partnerschaft, das dadurch resultierende Selbstwertgefühl und Alkoholproblemen her. Frühere Studien beschäftigten sich bereits mit dem Bewältigen von emotionalen Problemen durch Alkohol. Wie genau sich Eifersucht darauf auswirkt, war bislang nicht klar.

Wechseljahre: Rauchen heizt älteren Frauen ein

MEDIZIN Raucherinnen, die früh genug mit dem Rauchen aufhören, haben nach der Menopause weniger Probleme mit Hitzewallungen.

Etwa drei von vier Frauen leiden mit Beginn der Wechseljahre unter Hitzewallungen. Raucherinnen sind davon besonders stark betroffen. Wer aber mindestens fünf Jahre vor der Menopause mit dem Rauchen aufhört, kann dieses Risiko deutlich verringern, berichten amerikanische Forscherinnen im Fachblatt «Maturitas». Die Ergebnisse früherer Studien hätten die Spätfolgen des Rauchens auf die Wechsel-

jahresbeschwerden unterschätzt. «Indem wir über einen längeren Zeitraum Daten von Raucherinnen und ehemaligen Raucherinnen sammelten, konnten wir erstmals die zeitliche Entwicklung der Symptome verfolgen», schreiben Rebecca Smith von der University of Illinois in Urbana und ihre Kolleginnen. Bisherige Querschnittsstudien hatten immer Daten ausgewertet, die nur zu einem einzigen Zeitpunkt erfasst worden waren. Den älteren Studien zufolge war das Risiko starker Hitzewallungen für ehemalige Raucherinnen – verglichen mit Nichtraucherinnen – gar nicht und für rauchende Frauen nur wenig erhöht.

Raucherinnen schwitzen mehr

An der neuen Untersuchung nahmen 761 Frauen im Alter zwischen 45 und 54 Jahren teil, die über sieben Jahre



Rauchen kann Menopause-Beschwerden verstärken. Getty

hinweg einmal jährlich befragt wurden. Zum Zeitpunkt der Erstbefragung war bei einigen die Menopause noch nicht, bei anderen erst kurz zuvor oder schon seit längerem eingetreten. Im Vergleich zu Frauen, die nie geraucht hatten, vergrösserte sich die Wahrscheinlichkeit von Hitzewallungen bei Raucherinnen auf das Vierfache und bei ehemaligen Raucherinnen auf das Zweieinhalbfache. Bei beiden Gruppen waren auch Schweregrad und Häufigkeit der Symptome erhöht. Ex-Raucherinnen, die seit mehr als fünf Jahren nicht mehr rauchten, litten weniger unter Hitzewallungen als die, die das Rauchen erst seit weniger als fünf Jahren aufgegeben hatten. Raucherentwöhnungsprogramme könnten also helfen, Wechseljahrsbeschwerden zu lindern, wenn sie nicht zu spät zum Einsatz kommen, so die Autorinnen. Ob

mit oder ohne Filter geraucht wurde, das Körpergewicht sowie die Stärke des Zigarettenkonsums hatten keinen wesentlichen Einfluss auf die Ergebnisse.

Auswirkung auf Östrogenspiegel

Noch ist nicht bekannt, auf welche Weise der Tabakkonsum seinen Langzeiteffekt ausübt, der auch durch einen Rauchverzicht nicht mehr ganz rückgängig gemacht werden kann. Es wäre möglich, dass sich das Rauchen auf den Östrogenspiegel auswirkt und so die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren erschwert. Das Rauchen könnte auch die östrogenabhängige Regulation der Körpertemperatur stören und dadurch die Hitzewallungen begünstigen.