



Erste Hilfe mit Arnika

Kühler Kopf und Schmerzlinderung dank Arnika

„Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen. Diese Pflanze verdient, an die erste Stelle der Heilmittel bei Verwundungen gesetzt zu werden, ich kann sie deshalb nicht genug empfehlen“ (Sebastian Kneipp)

Arnika wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, Schwellungen gehen zurück, Blutergüsse und Verletzungen heilen schneller ab. Die Wirkstoffe gelangen über die Haut direkt an das Gelenk oder die schmerzhafteste Stelle. Arnika wirkt durch ihre starke Vitalität bis in das Nervensystem hinein aufbauend, regulierend und durchwärmend-entkrampfend. Überschüssige Stoffwechselkräfte wie bei einer Entzündung können gebändigt, aber auch zu stark Verfestigtes kann aufgelöst werden. Bei einem Bluterguss oder einer Schwellung fördert Arnika den raschen Abtransport von Flüssigkeit und Zelltrümmern, wodurch die Verletzung schneller ausheilt.

In der Clinica Curativa haben sich auch Anwendungen auf der Stirn zur Entlastung bei Kopfschmerzen und generell zur Kühlung des Kopfes bewährt.

Kühlende Auflage für Hitzetage und kleinere, stumpfe Verletzungen

- Mit frischen Blüten: 2-4 Teelöffel (1-2g) Arnica montana Blüten mit 150ml heissem Wasser übergießen und 5-10 Min. ziehen lassen. Abkühlen und wie weiter unten beschrieben verwenden.
- Mit Essenz: 1 Esslöffel Arnika Essenz (20%) auf 200ml Wasser (Wasser knapp unter Körpertemperatur temperiert)
- 1 Substantuch (drei- bis vierfach gefaltetes Baumwolltuch)
- Fixier- und Abdecktuch (Frotteetuch)
- 1 Schüssel

Das Baumwolltuch auf die gewünschte Grösse zusammenfalten und mit dem Tee bzw. der Essenz-Mischung tränken. Das Tuch auswringen, sodass es noch sehr feucht aber nicht tropfend nass ist.

Auf die betroffene Stelle, die Stirn oder den Nacken auflegen und mit dem Frotteetuch bedecken. Wird die Anwendung an einer Extremität durchgeführt, sollte das betroffene Glied hoch gelagert werden.

Die Auflage maximal 30 Minuten auf der Stelle belassen. Das Tuch abnehmen, sobald es sich zu erwärmen beginnt.

Wichtiger Hinweis: Die Arnika-Essenz ist nur für die äusserliche Anwendung geeignet.

Kontraindikation

Bei bekannter Allergie gegen Arnika sowie nässenden und entzündlichen Hauterkrankungen im Bereich der Auflagestelle ist auf die Anwendung zu verzichten.

Quellen

Vreni Brumm / Madeleine Ducommun-Capponi: Wickel und Kompressen, AT Verlag 2011

Ursel Bühring / Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag 2007



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN