

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Arnika, Arnica montana  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969268>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Arnika, *Arnica montana*

Eigenartigerweise heisst die Arnikapflanze im Volksmund auch «Bergwohlverleih», jedenfalls weil sie schon in früheren Zeiten den abgeschlossenen Bergbewohnern zum Wohle gereichte. Wir finden diese würzige, heilsame Pflanze auf unseren Bergwiesen sowie in den lichten Lärchen- und Arvenwäldern, und zwar steigt sie bis in 1500–1800 m Höhe hinauf. Sie besitzt eine schöne, orangegelbe Margeritenblüte. Ihre Blätter sind gegenständig zum Unterschied einer ähnlichen, gelben Alpenblume, die wechselständige Blätter aufweist. Die Arnika wächst gerne in Gesellschaft mit der Goldrute, dem bekannten *Solidago virgaurea*. Wie bereits angetönt, ist die Arnika ein altes, bewährtes Naturheilmittel, das sich vor allem bei schlecht heilenden Wunden besonders auszeichnet. Auf einen halben Liter warmes Wasser nimmt man 1 Teelöffel voll Arnikatinktur, um damit Gazekompressen zu tränken und auf die Wunde zu legen. Bei schmerzenden Krampfaderbeinen genügen 5–10 Tropfen Arnikatinktur in einem Liter Wasser für Umschläge. Man muss diese öfters wiederholen, bis die Schmerzen weichen. Je nach dem Naturell und der Erträglichkeit kann man kalte oder warme Umschläge durchführen.

Bei der Zubereitung von Arnikatinktur verwendet man entweder die Blüten oder die Wurzeln. Die Blütentinktur wird mehr für äussere Anwendungen gebraucht. Bei der Herstellung dieser Tinktur muss man sich die Mühe nehmen, jede einzelne Blüte, die noch nicht gänzlich offen ist, gut zu prüfen, denn es könnten sich unter Umständen Eier der Arnikafliege darin vorfinden. Diese Eier sind schwarz und etwas grösser als ein Hirsekorn. Entfernt man diese Eier nicht sorgfältig, dann kön-

nen sie die Wirkung der Tinktur wesentlich verändern. Auf dem Lande hatte man früher immer etwas Arnikatinktur auf Vorrat angelegt, denn es war üblich, mit dieser jeweils Wunden und Schürfwunden auszuwaschen. Bei Quetschungen, bei Zerrungen von Sehnen und Muskeln, ja sogar bei Blutergüssen legte man mit Erfolg Arnikawickel auf, da diese viel besser als die üblichen Wickel mit essigsaurer Tonerde wirken.

Die Wurzel dient zur Tinkturbereitung, wenn es sich um innere Anwendungen handelt. Auch wenn die Urtinktur zur Herstellung homöopathischer Verdünnungen dienen muss, gelangt die Wurzeltinktur zur Anwendung. Innerlich ist die Arnika ein wunderbares Gefässmittel. Sowohl die Arterien wie auch die Venen sprechen auf Arnika an, und zwar von der Tinktur bis zu den mittelhohen homöopathischen Potenzen. Selbst bei Angina pectoris können einige Tropfen Arnika besser helfen, auch wenn es sich dabei um einen akuten Anfall handeln mag, als viele andere, weniger harmlose Heilmittel. Arnika wirkt in einem solchen Fall gefässerweiternd und krampflösend.

Seiner Vorzüge wegen ist Arnika auch ein Bestandteil des bewährten Hyperisans. Es gibt allerdings auch Menschen, die auf Arnika empfindlich sind, da sie bei deren Anwendung einen Ausschlag bekommen, gewissermassen eine Urtikaria, wie sie bei empfindlichen Menschen auch durch das Essen von Erdbeeren in Erscheinung treten kann. Wer bei Arnika eine solche Allergie beobachten kann, sollte sich nur auf die homöopathischen mittleren oder höheren Potenzen beschränken. Hyperisan ist für solche Fälle auch ohne Arnika erhältlich.

## Vitalstoffreiche Hilfe aus dem Garten

Es ist wahr, dass wir täglich Vitamine und Mineralbestandteile brauchen, um gesund und leistungsfähig bleiben zu können. Mineralbestandteile, die auch als Nährsalze bekannt sind, können wir zusammen mit

den Vitaminen als Vitalstoffe bezeichnen, und zwar zum Unterschied jener Nährstoffe, die wir in grösseren Mengen einnehmen müssen, während wir von den Vitalstoffen nicht so viel benötigen. Wollen