

# Arnika (*Arnica montana*)

Die Heilende



## Gefährdung – Schutzstatus

Landesweit:

**Sbg.:** andere vollk. geschützte Art

**OÖ:** geschützt

**Stmk.:** teilw. geschützt

**NÖ:** (keine Angaben)

**Ktn.:** teilw. geschützt

**W:** (keine Angaben)

**Bgld.:** streng geschützt

**T:** geschützt

**Vbg.:** (keine Angaben)

Bundesweit:

regional gefährdet (Kat. r)  
(Rote Liste Pflanzen)

Europaweit:

geschützt nach FFH-RL Anh. V  
EU Artenschutzverordnung  
nicht gefährdet (IUCN Rote Liste  
gefährdeter Arten)

## Bestimmungsmerkmale

Blütezeit: Mai bis August

Wuchshöhe: 20 – 60 cm

Stängel: behaart; unverzweigt oder oben mit 2 - 4 Seitenästen

Blüten: dunkelgelb, leuchtend; 4 - 6 cm; ca. 20 Blütenblätter  
mehrere Korbblüten (außen Zungen-, innen Röhrenblüten)

Blätter: oval bis länglich-oval, auf dem Boden aufliegend; behaart;  
gegenständig

Duft: stark aromatisch

Standort: Silikatgestein

Familie: Korbblütler (*Asteraceae*)

## Verwechslungsgefahr

Ochsenauge (*Buphthalmum salicifolium*):

wechselständige Blätter; auf Kalkgestein

Bocksbart (*Tragopogon*) & Gamswurz (*Doronicum*):

grasartige Blätter & mehr als 20 Blütenblätter;  
beide auf Kalkgestein

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION

Version 3.1  
Fotos: K. Krimberger,  
Atlas der Alpenflora II. Auflage  
ÖAV Archiv



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
Ländlichen Raums:  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete



# Arnika (*Arnica montana*)

## Die Heilende



### Lebensweise – Ökologie

Die Arnika ist auf nährstoffarmen Standorten in nahezu ganz Europa bis 2.500 m Seehöhe zu finden. Sie bevorzugt **saure Böden** auf **Bergwiesen, Weiden und Mooren**. In den Blütenkörbchen der Arnika kann oft die **Arnikafliege/Bohrfliege** (*Tephritis arnicae*) entdeckt werden. Sie nistet sich als Gast bei der Pflanze ein und legt ihre kleinen Eier hinein, welche sich im Schutz der Blütenkörbchen entwickeln. Die Arnika ist eine wichtige Nektarpflanze für viele Schmetterlinge.

### Wissenswertes

Die Arnika gehört zu den **bekanntesten Heilpflanzen in den Alpen** und wird auch heute noch häufig bei der **Wundheilung** eingesetzt. Arnika äußerlich angewandt wirkt entzündungshemmend, antiseptisch und wundheilungsfördernd. Hauptanwendungsgebiete sind stumpfe Verletzungen wie Blutergüsse, Quetschungen, Verstauchungen oder Insektenstiche. Nachdem Arnika in falscher Dosierung beispielsweise zu Herzrhythmusstörungen führen kann, sollte sie als Arzneimittel nur im Fachhandel bezogen werden. Darüber hinaus ist sie eine geschützte Pflanze!

Für die arzneiliche Nutzung werden hauptsächlich die Blüten von in Kulturen angebauten Arnika verwendet. Selten wird auch die Wurzel verarbeitet. Zur Sommersonnenwende gesammelten Arnikablüten wurden in der germanischen Kultur eine besondere Heilkraft zugesprochen.

Bitte beachten Sie:

Vor der Heilpflanzenanwendung sollte immer Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.