



## Echte Arnika

(*Arnica montana*)

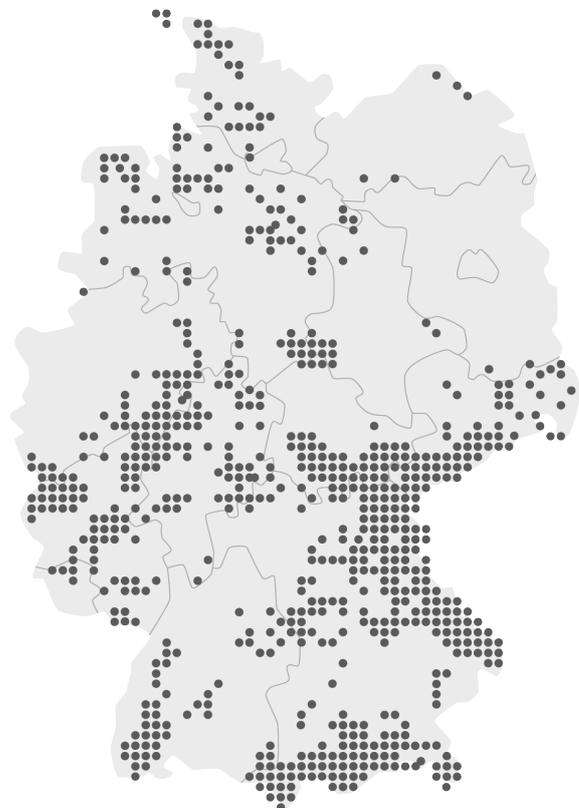


Die Echte Arnika wird auch Berg-Wohlverleih genannt, weil sie in den Gebirgen vorkommt und ihre Heilwirkung zum Wohlbefinden beiträgt. Es wurden fast 150 pharmazeutisch wirksame Inhaltsstoffe nachgewiesen.

**Die Arnika ist wegen ihrer Heilwirkung bekannt und beliebt. Salben und Tinkturen sollen bei blauen Flecken und Prellungen helfen. In Tablettenform soll sie Schock-Zustände lindern und eine stärkende Wirkung auf das Herz haben, Gurgeln mit Arnika hilft gegen Infektionen im Mundbereich. Sie wird bereits jahrhundertlang genutzt und war noch vor 1950 deutschlandweit verbreitet.**

Heute ist sie selten, und durch den Verlust geeigneter Lebensräume, Überdüngung und Veränderung der Landnutzung, wie zum Beispiel fehlende Beweidung, verschwindet sie mehr und mehr. Auch die Nutzung als Heilpflanze hat zu ihrem Verschwinden beigetragen. Es ist aufwändig, schwierig und teuer die Pflanze auf Feldern anzubauen. Deshalb wird der Bedarf größtenteils aus Wildsammlung gedeckt. Dort wo Arnika am meisten genutzt wird, zum Beispiel in Deutschland, Großbritannien und der Schweiz sind ihre Bestände schon stark geschrumpft. Heute steht die Arnika in Deutschland, Frankreich und anderen Ländern unter Naturschutz. Deshalb darf sie hier nicht mehr einfach so gesammelt und verkauft werden.

Aber trotzdem gibt es in unseren Drogerien und Apotheken ein großes Sortiment an Arnika-Produkten – wie geht das? Ein Großteil des Materials für diese Tinkturen und Cremes stammt immer noch aus Wildsammlungen, vor allem aus Süd- und Südosteuropa. Das ist Fluch und Segen zugleich. Werden die Bestände zu stark besammelt, so verschwinden sie irgendwann. Damit das nicht passiert, müssen die Sammlerinnen und Sammler nachhaltig sammeln, also so, dass die Ressource Arnika über lange Zeit erhalten bleibt.



Verbreitungskarte von *Arnica montana*. Die Punkte zeigen an, wo die Art noch nach 1980 gefunden wurde (Quelle: BfN).

Dazu müssen sie genau wissen, wann und wie viel man ernten darf, damit die Arnika auch im nächsten Jahr wieder blühen kann. Für die Menschen bedeutet eine nachhaltige Sammlung den Erhalt ihres Lebensunterhalts und für die Arnika den Erhalt ihrer Population und des Lebensraumes.

Aber auch der Klimawandel macht der Art zu schaffen, da hierdurch zusätzlich Lebensräume verloren gehen. Wissenschaftler fanden bei einer Studie in Norwegen heraus, dass das Wachstum einer Population stärker von klimatischen Faktoren beeinflusst wurde als von der Qualität des Lebensraums oder den bestehenden Populationsgrößen. Die Zunahme der Temperatur wirkte sich dort negativ auf den Blütenansatz und das Wachstum aus. Allerdings kann niemand wirklich absehen, wie sich der Klimawandel auch in Zukunft auf die Bestände auswirken wird, da viele Faktoren zusammenkommen und sich gegenseitig beeinflussen.

Im Projekt WIPs-De kümmern wir uns um einige der noch vorhandenen Arnikabestände in Deutschland. Die Botanischen Gärten in Berlin, Potsdam, Osnabrück und Regensburg ziehen Arnika nach, um sie dann in ihrem Lebensraum wieder auszupflanzen. Diese Ansiedlungsmaßnahmen sind ziemlich komplex und erfordern viel Fachwissen sowie Vor- und Nachbereitung. Ein Vorteil der ganzen Arbeit: man muss dafür sorgen, dass die Pflanzen eine gute Chance haben dauerhaft dort zu wachsen. So kommen die Maßnahmen dem ganzen Lebensraum zugute. Schau dir doch mal unser Video in „kurz erklärt“ dazu an.

Du selbst kannst auch etwas zum Erhalt der Arnika beitragen: Versuche doch mal, beim Kauf von Produkten mit Arnika oder anderen Wildkräutern herauszufinden, ob sie aus nachhaltiger Wildsammlung stammen. Wenn du das Glück hast, in der Nähe von Arnikabeständen zu leben, kannst du auch bei den Naturschutzorganisationen in deiner Nähe nachfragen, ob es Biotoppflegeaktionen gibt, bei denen man mitmachen kann. Dabei kannst du den Lebensraum der Arnika persönlich kennen lernen.



Arnika auf einer Bergwiese.



Erhaltungskultur von Arnika im Botanischen Garten Osnabrück.



**sehr hohe  
Verantwortlichkeit**



**Samen werden  
durch Wind  
ausbreitet**



**kommt z.B. auf  
Zwergstrauchheiden  
und Borstgrasrasen vor**



**blüht von  
Juni bis Juli**

**Fotos:** Universität Regensburg, Lehrstuhl für Ökologie und Naturschutzbiologie (B. Schwarz, J. Eckstein); Botanischer Garten Osnabrück (S. Oevermann) | Experteninfos zur Kultivierung von Arnika gibt es auf <https://www.wildpflanzenenschutz.uni-osnabrueck.de/verantwortungsarten/>

**Quellen:**

**Bäumler, S. (2007):** Heilpflanzenpraxis heute – Porträts, Rezepturen, Anwendung. Elsevier GmbH, München.

**Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.) - Floraweb:** Daten und Informationen zu Wildpflanzen und zur Vegetation Deutschlands. URL: <http://www.floraweb.de/>. Zugriff im Februar 2020

**Buse J., Boch S., Hilgers J. & Griebeler E. M. (2015):** Conservation of threatened habitat types under future climatic change – Lessons from pant-distribution models and current extinction trends in southern Germany. *Journal for Nature Conservation* 27: 18 - 25.

**Hessen-Forst (2008):** Artensteckbrief Bergwohlverleih (*Arnica montana*). FENA – Fachbereich für Forsteinrichtung und Naturschutz.

**Kathe, W. (2006):** Conservation of eastern-european medicinal plants – *Arnica montana* in Romania. In: Bogers, R J.; Craker, L E.; Lange, D. (Hrsg.). *Medicinal and Aromatic Plants: Agricultural, Commercial, Ecological, Legal, Pharmacological and Social Aspects*. Volume 17. 2006.

**Vikane J. H., Rydgen K., Jongejans E. & Vandvik V. (2019):** Rainfall and temperature change drive *Arnica montana* population dynamics at the Northern distribution edge. *Oecologia* 191: 565 – 578.



wildwuchs.uni-mainz.de

