

Arnica montana – die homöopathische Hilfe bei Verletzungen

Ob fleissige Gärtnerin, schneller Biker oder übermütige Dreijährige: eine Verletzung ist schnell passiert! Arnica montana kann in vielen Fällen helfen Schmerzen zu lindern und die Heilung zu beschleunigen. Einerseits ist dazu eine Lokalbehandlung mit Arnicasalbe oder -gel bei stumpfen, nicht blutenden Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Zerrungen oder kleinen Blutergüssen hilfreich. Andererseits kann Arnica aber vor allem in homöopathischer Form bei Verletzungen aller Art viel gutes Tun (je nach Schweregrad der Verletzung natürlich nur zusätzlich zur medizinischen Erstversorgung!).

Arnica montana = Bergwohlverleih



Arnica wächst wild im europäischen Hoch- und Mittelgebirge. Die homöopathische Urtinktur wird aus dem getrockneten Wurzelstock hergestellt.

Arnica ist das Hauptmittel bei Verletzungen aller Art und gehört in jede Hausapotheke. Es wird nach Unfällen, bei Schock, Blutungen, Überanstrengung und Geburt eingesetzt. Das Mittel hat eine entzündungshemmende, blutungs- und schmerzstillende Wirkung. Weiter kann Arnica zur Vorbeugung gegen Entzündungen und Blutungen nach Operationen, Zahnextraktionen, Geburten etc. und zur besseren Wundheilung angewendet werden.

Bei körperlichen Beschwerden hat der Patient ein starkes Wundheits- oder Zerschlagenheitsgefühl. Er findet keine bequeme Stellung oder Haltung und alles worauf er liegt, erscheint zu hart. Die verletzte Stelle ist enorm berührungsempfindlich, es besteht eine sehr starke Schmerzempfindlichkeit. Der Patient lehnt jedoch jede Hilfe ab, er will auch nicht untersucht werden. Rücken- und Nackenschmerzen bessern sich beim Vorwärtsbeugen. Verschlimmert wird der Zustand durch Berührung, Bewegung, Druck, Anstrengung und Kälte. Verbessernd wirken Wärme, speziell warme Umschläge und Ruhe.

Psychisch sind Unruhe und Angst vor Berührung ausschlaggebend für die Wahl von Arnica montana. Der Patient bagatellisiert die Beschwerden, lehnt Hilfe ab und möchte allein gelassen werden.

Indikationen: Augenverletzungen, Blutungen, Bluterguss, Geburt, Gehirnerschütterung, Knochenbrüche, Muskelkater, Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Nackensteifigkeit, Operationen, Prellung, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, Sehnenscheidenentzündung, Tennisellbogen, Überanstrengung mit Schmerzen, Verbrennungen, Verletzungen, Verstauchungen, Wunden, zahnärztliche Behandlungen, Zerrung.

Weitere wichtige Verletzungsmittel: Hypericum, Ruta, Ledum

Dosierung: Bei leichten Verletzungen genügen meist 1x 3-5 Globuli in der Potenz C200 gleich nach dem Unfall und einige Stunden danach, evtl. kann am nächsten Tag noch einmal eine Dosis gegeben werden. Vermeiden Sie zu häufige Wiederholungen! Bei schwereren Verletzungen kann am ersten Tag ca. alle 3-4 Stunden eine Dosis von 3-5 Globuli gegeben werden. Falls nötig am nächsten Tag nochmals 2 Gaben. Sobald eine Besserung eintritt, sollte Arnica nicht mehr wiederholt werden. 15 Minuten vor und nach der Einnahme sollte weder getrunken, noch gegessen werden.

Allgemeine Hinweise: Bei jeder homöopathischen Selbstbehandlung sollte immer wieder überdacht werden, ob eine medikamentöse Behandlung (auch wenn sie mit homöopathischen Mitteln geschieht) notwendig ist. In der Regel besitzt der Organismus genügend Kraft, sich bei kleineren Unpässlichkeiten selbst zu heilen. Oft wird zu früh zu Mitteln gegriffen. Primär sollten die Selbstheilungskräfte des Patienten mit Hausmitteln wie Tees und Wickeln unterstützt werden. Erst wenn das nicht ausreicht, respektive die Symptome unerträglich sind, sollte zu homöopathischen Mitteln gegriffen werden.

In schweren Krankheitssituationen andererseits ersetzt die Selbstbehandlung unter keinen Umständen den Arzt. Allenfalls können die homöopathischen Arzneien zusätzlich zur konventionellen Behandlung verabreicht werden. Sollte sich der akute Zustand unter der Arnica-Einnahme nicht bessern, nehmen Sie bitte mit einer Fachperson Kontakt auf.

Quellenangaben:

Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen von Heidi Grollmann und Urs Maurer
Handbuch der homöopathischen Leitsymptome von Roger Morrison