

Eine alte Heilpflanze

Im Volksmund hat die Arnika viele verschiedene Namen, wie z. B. **Berg-Wohlverleih**, Bergdotterblume, Engelkraut oder auch Johannisblume.



Sie ist eine alte, bekannte Heilpflanze und war ab Mitte des 17. Jahrhunderts bis Mitte des 18. Jahrhunderts „das Allheilmittel überhaupt“. In allen ober- und unterirdischen Organen findet man ätherische Öle und Bitterstoffe in verschiedenster Zusammensetzung, die entzündungshemmend, abschwellend und anti-septisch wirken.

Heutzutage wird Arnika hauptsächlich zur äußeren Anwendung bei Verletzungen sowie bei Muskel- und Gelenksbeschwerden eingesetzt.

Gefährdet und geschützt

Vor einigen Jahrzehnten kam die Arnika noch massenhaft vor. Die Menschen sammelten sie für verschiedene Heilzwecke. Viele ihrer Standorte sind auch hier im Steinwald in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verloren gegangen. Heute ist sie nur noch kleinflächig oder in Rand- oder Saumstrukturen zu finden. Hauptrückgangursache ist der Lebensraumverlust durch die Nutzungsintensivierung in der Landwirtschaft, Aufforstungen und teilweise fehlende Beweidung.

Nach der **Roten Liste** ist die Arnika in großen Teilen des Verbreitungsgebietes mit der Kategorie 3 als **gefährdet** eingestuft. Sie ist gesetzlich besonders geschützt und darf nicht ausgegraben, abgerissen oder vernichtet werden.

Wer auf seine selbst angesetzte Arnikatinktur aber nicht verzichten möchte, kann getrocknete Blüten in Apotheken und Drogerien erwerben. Diese Pflanzen stammen in zunehmenden Maße aus Arnikakulturen, deren Pflanzen einen höheren Wirkstoffanteil besitzen.

Hilfe für die Arnika

Ein Teil der Reststandorte im Steinwald konnte durch eine jährliche Mahd bis heute offen gehalten werden. Dennoch musste über die letzten 15 Jahre beobachtet werden, dass die Bestände der Arnika weiter abnahmen. Eine mögliche Ursache liegt u. a. in der fehlenden Beweidung, die der Art ursprünglich zu ihrer Ausbreitung verhalf. Neben der bei der Mahd nicht vorhandenen selektiven Wirkung der Beweidung, dürfte auch die durch den Viehtritt entstehenden Bodenverwundungen als Keimbett eine Rolle spielen.

Optimale landschaftspflegerische Maßnahmen für die Erhaltung und Ausbreitung der Arnika an ihren Standorten wäre die Rinderhut, was aber auf den oft kleinen und abgelegenen Flächen oftmals nicht machbar ist.

In einem eigenen Artenhilfsprojekt widmet sich der Naturpark Steinwald dem Schutz und Erhalt der für unser Mittelgebirge charakteristischen Pflanze. Seit dem Jahr 2009 werden die Bestände der Arnika im Naturparkgebiet systematisch erfasst und spezielle Pflegemaßnahmen für die Bestandstützung konzipiert und durchgeführt.

Gefördert wird das Projekt durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit und durch den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER).



Sie haben Fragen zur Arnika oder zu anderen Pflanzen? Dann wenden Sie sich an den Naturpark Steinwald oder an die Untere Naturschutzbehörde am Landratsamt Tirschenreuth.



Gefördert durch Mittel der Europäischen Union und des Freistaates Bayern



Mit freundlicher Unterstützung der Regierung der Oberpfalz.

Herausgeber:
Naturpark Steinwald
Präben 18, 92681 Erbendorf
E-Mail: info@naturpark-steinwald.de
www.naturpark-steinwald.de

Text/Fotos: Petra Römer, Tirschenreuth
Dr. Wolfgang Vökl,
Seybothenreuth
Robert Merll, Friedenfels
www.artfension.de

Layout:



Naturpark
Steinwald



SELTEN

TYPISCH

HEILKRÄFTIG



Arnika

Bedrohte Pflanzen im Naturpark Steinwald



Die **Arnika (Arnica montana L.)** ist eine ausdauernde Pflanze und gehört zu der Familie der **Korbblütengewächse**. Sie hat leuchtend **gelbe bis dunkeldotter-gelbe 6 bis 8 cm große Blüten**. Die 1 bis 3 oder mehr Blütenköpfe befinden sich endständig an einem 20 – 60 cm hohen Stängel. Ihre Hüllblätter sind kurz behaart, drüsig und haben eine lanzettliche Form. Die zungenförmigen weiblichen Randblüten werden bis zu 3 cm lang und sind meist unregelmäßig angeordnet, was der Blüte ein zerzaustes Aussehen verleiht. In der Mitte des Blütenkopfes hat sie Röhrenblütchen.



Die ganzrandigen **Blätter** sind auf der Unterseite kurzhaarig und länglich bis verkehrt eiförmig. Sie sind in einer grundständigen **Rosette** angeordnet. Die Blütezeit ist von **Juni bis August**. Die Pflanze hat einen **stark aromatischen Geruch**, das Kraut ist leicht bitter und hat einen scharfen Geschmack.



Lebensräume

In Mitteleuropa gedeiht die Arnika in Höhenlagen zwischen 500 m bis 2.800 m. Sie **bevorzugt saure, magere und kalkfreie Böden in kühlfeuchtem Klima** an Orten, wo der Boden nicht nur extensiv bewirtschaftet wird und eine sehr hohe Lichtintensität gegeben ist.

Hier im Steinwald erfüllen auch die geologischen (saurer Granitgestein oder Gneis) und klimatischen Gegebenheiten (Übergangsbereich von ozeanischen zu kontinentalen Klima mit reichlichen Niederschlägen) in vieler Hinsicht gute Voraussetzungen für die Entstehung **typischer Arnika-Standorte**. Das sind in erster Linie Borstgras-Rasen, die von Natur aus die waldfreien Randzonen von Mooren, Felsen und lockeren Sandböden besiedelten.

Mit der zunehmenden Rodung des Waldes für die Anlage von Wiesen und Äckern erweiterte sich auch der Lebensraum für die Arnika. In ihrer Gesellschaft findet man weitere Blütenpflanzen die heute ebenfalls selten geworden und teilweise ebenso gefährdet sind, z.B. die Pechnelke, das Waldläusekraut, die Grüne Hohlzunge oder den Teufelsabbiss. Arnika-Standorte sind auch Rückzugsgebiete und Lebensräume für zahlreiche Tierarten. Neben Tagfaltern und Reptilien, wie die Zauneidechse oder die Kreuzotter, profitieren auch verschiedene Heuschreckenarten vom Schutz der Arnika. Darunter auch der gefährdete Warzenbeißer.



Aus landwirtschaftlicher Sicht betrachtet, stellt die Arnika einen Bodenräuber dar. Durch ihre teilweise sehr dicht am Boden liegenden Rosetten nimmt sie anderen Futterpflanzen den Platz weg und wird frisch nur von Ziegen beweidet. Kommt sie auf einer Fläche häufig vor und wird dabei über das Heu von Kühen gefressen, wird deren Harn blutig.



Magerwiese im südlichen Steinwald

In mythologischer Hinsicht hat man Arnika verwendet, um Gefahren vorzubeugen, wie Blitz, Hagel und auch Hexen fernzuhalten. Bauern brachten sie an den Ackerrändern an, wo sie bis nach der Ernte verblieb, um den „Bilmschneider“ abzuwehren, eine Legendenfigur die nachts im Mondlicht auf einem Geißbock durch die Felder reitet und das Getreide abschneidet.



Typischer Arnika Standort: Ein Borstgrasrasen mit Zwergsträuchern