

Blumiges für Ihre verletzte Haut

Nicht erst Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entdeckte die Wirkungen der hübschen Pflanze, deren gelbe, sternförmige Blüten für die Wundheilung verwendet werden. Ob Sie sich gequetscht, geprellt, verstaucht oder verbrannt haben: Mit Arnikasalbe nimmt Ihre Wundheilung Tempo auf. Blutergüsse, Zerrungen, Muskelrisse, Verstauchungen werden traditionell mit Arnika bzw. ihrer Zubereitung behandelt, dabei wird das Anschwellen vermindert. Sogar manche rheumatischen Beschwerden lindert die hübsche Blume.

Unser Tipp: Arnika

Zum Einreiben bei Gelenkschmerzen und Rheumatischen Beschwerden wird Arnika-Öl verwendet, für Verletzungen (Vorsicht, nicht frische blutende Wunden!) die Salbe oder Gel. Stark verdünnte Tinktur ist auch für Umschläge geeignet.

Kneipp: „Arnika besitzt in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilpflanze.“

Tipp am (Weges-)Rande: Arnika ist Bestandteil einiger Rheuma-Pflaster (ABC) und Einreibemittel (Dolo-cyl-Öl), die Muskelschmerzen vorbeugen bzw. lindern.

***Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin***