



Arnika

Nicht erst Sebastian Kneipp 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.

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

Übrigens: Arnika ist Bestandteil einiger Rheuma-Pflaster und Einreibemittel, die Muskelschmerzen vorbeugen bzw. lindern.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de