

ARNICA MONTANA

Arnika
Arnica

Die Gattung *Arnica* zählt zur Familie der Korbblütler. Sie umfasst rund 30 Arten, die grösstenteils im Westen Nordamerikas beheimatet sind. In Europa kommen nur zwei Arten vor, dazu zählt auch die Art Arnika. Sie wächst in Bergregionen und besiedelt als Charakterart der Borstgrasrasen saure, nährstoffarme Wiesen und Weiden oder lichte Wälder. Die Grundblätter der bis zu 60 cm hohen Pflanze sind in Rosetten angeordnet, die Stängelblätter gegenständig. Jede Pflanze trägt meist einen einzigen, aromatisch duftenden Blütenkopf mit orangegelben Röhren- und Zungenblüten, die verschiedene Insekten zwecks Bestäubung anlocken.

Als Heilpflanze wird Arnika vor allem zur äusseren Anwendung bei Verletzungen und bei rheumatischen Beschwerden verwendet, da sie entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und desinfizierend wirkt. Eine innere Anwendung wird nicht empfohlen, da Arnika giftig ist und nebst Hautreizungen auch Allergien auslösen kann.

Le genre *Arnica* appartient à la famille des Astéracées. Il comprend quelque 30 espèces, pour la plupart indigènes à l'ouest de l'Amérique du Nord. Il n'existe en Europe que deux espèces, dont l'une est notre arnica. Plante des montagnes, elle est une espèce caractéristique des pâturages maigres acides, mais occupe aussi des forêts clairsemées. Elle peut mesurer 60 cm de haut, avec une rosette de feuilles basales et des feuilles opposées sur la tige. Elle ne porte généralement qu'un seul capitule de fleurs tubulées et ligulées jaune orange au parfum aromatique, qui attire différents insectes pollinisateurs.

L'arnica est connue comme plante médicinale en usage externe pour le traitement de blessures et de maux dus aux rhumatismes, son effet est anti-inflammatoire, analgésique, désinfectant et stimulateur de la circulation sanguine. L'usage interne est déconseillé vu sa toxicité; l'arnica peut en effet déclencher des allergies et des irritations cutanées.

SCHUTZFUNKTION *Heilpflanze*

FONCTION DE PROTECTION *Plante médicinale*

WÄCHST IN FOLGENDEN GÄRTEN

CROÎT DANS LES JARDINS SUIVANTS

Arosa | Basel | Bern | Bourg-St-Pierre | Champex-Lac
Davos | Erschmatt | Fribourg | Genève | Neuchâtel
Pont-de-Nant | Porrentruy | Schynige Platte | Zürich



ASTERACEAE

PFLANZENFAMILIE *Korbblütler*
FAMILLE BOTANIQUE *Astéracées*