



**NATURPARK**  
SAUERLAND ROTHARGEGBIRGE

# Echte Arnika

## (Arnica montana)



### „AUUUAA!“

*Hast du dich auch schon mal gestoßen oder bist gestürzt und hast dir wehgetan?! Oft bekommt man dann eine Arnika Creme, Salbe oder Kügelchen gegen die Verletzung. Diese Cremes, Salben und Kügelchen werden aus der Pflanze „Echte Arnika“ hergestellt, weil sie eine sehr heilende Wirkung hat.*



©VDN-Fotoportal/Gertrud



### STRAHLEND GELB

Die Arnika gehört zur Familie der Korbblütler und fällt besonders im Sommer durch ihre prächtigen, leuchtend gelben Blüten auf. Sie kann so groß werden, dass sie Kindern sogar bis zur Hüfte reicht (bis zu 60 Zentimeter).

### HOCH HINAUS

Arnika wird auch Arnica montana genannt. „Montana“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie „Gebirgsgegend“. Das beschreibt ihre Verbreitung schon sehr gut, denn die Arnika kommt vor allem auf höheren Bergen vor (600 – 2.700 Meter über dem Meeresspiegel). Außerdem mag es die Arnika gerne sonnig und sie kommt vor allem auf nährstoffarmen und bodensauren Wiesen und Mooren vor. In Deutschland ist die Arnika vor allem in den Alpen und Mittelgebirgen zu finden. Da der Naturpark Sauerland Rothaargebirge im Mittelgebirge liegt, kann man Arnika auch hier in den Bergen auf Wiesen und Mooren finden. Sie wächst zum Beispiel in den Naturschätzen Niedersfelder Hochheide, Bergwiesen bei Altastenberg, Hunau, Elberndorftal, Gambach und Hirtenwiese sowie in dem Gernsdorfer Weidekaempe.

### ANSPRUCHSVOLL

Wegen ihrer besonderen Ansprüche an den Boden ist es sehr schwierig Arnika auf dem Feld anzubauen! Deshalb kommt sie vor allem in der freien Natur vor und nicht in der Landwirtschaft!

Nicht nur der Mensch nutzt die Arnika für sich. Mit ihrem Nektar und Pollen bietet sie Bienen, Schmetterlingen sowie Käfern Nahrung!

### NICHT PFLÜCKEN

Da die Pflanze in der Natur nur noch selten vorkommt, steht sie auf der Roten Liste der gefährdeten Arten und darf nicht gepflückt werden! Es ist von größter Bedeutung, die Lebensräume der Arnika zu schützen und nicht zu verändern oder zu zerstören.



[www.npsr.de](http://www.npsr.de)

naturpark.sauerland.rothaargebirge

naturparksr



Ministerium für Umwelt,  
Naturschutz und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen

