

Der Blütenkopf zerzaust und wild,  
in Dottergelb ein schönes Bild,  
und auch die Alten wussten schon:  
Wund-Heilkraft in der Pflanze wohn'.

Hier am Weg zum Feldsee blüht ab Juli eine alte Heilpflanze – die Arnika. Ein aus den Blüten gewonnener Auszug enthält den Wirkstoff Helenalin, welcher entzündungshemmend wirkt. Außerdem wird der Arnika auch schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben.

Diese seltene Pflanze wird vielerorts durch intensive Düngung dezimiert, da sie von anderen Pflanzen überwuchert wird. Dabei ist sie kein Schwächling! Sie hat in ihrer natürlichen Umgebung, den ungedüngten Bergwiesen, eine enorme Durchsetzungskraft. So ist sie die einzige Wiesenpflanze, die durch einen dicken, getrockneten Kuhfladen hindurchwachsen kann!



Bild unten: Arnika mit Hochmoor-Gelbling

## TIPP: Das Buch zum Berg

Der Wanderführer „Faszination Feldberg im Naturpark Südschwarzwald“ leitet auf dem Feldberg-Steig und fünf weiteren Wanderungen zu besonderen Stellen im Naturschutzgebiet. Dort liefert er ausführliche und unterhaltsame naturkundliche Informationen.

Sie erhalten das Buch im Webshop des Naturparks Südschwarzwald unter [www.naturpark-suedschwarzwald.de](http://www.naturpark-suedschwarzwald.de) oder direkt im Haus der Natur am Feldberg.

