



Ringelblume

# RINGELBLUME

**DIE RINGELBLUMENBLÜTEN BESCHLEUNIGEN DIE WUNDHEILUNG UND HELFEN GEGEN ENTZÜNDUNGEN. WELCHE DER VIELEN INHALTSSTOFFE ABER GENAU DAFÜR VERANTWORTLICH SIND, WEISS MAN BIS HEUTE NICHT.**

Die Ringelblume: Bescheidenen steht sie am Wegesrand, hätte jedoch wesentlich mehr Aufmerksamkeit verdient. Sie ist eine Bereicherung für jede Hausapotheke und soll angeblich sogar Verliebten helfen.

**DIE RINGELBLUME (CALENDULA OFFICINALIS) WAR DIE HEILPFLANZE DES JAHRES 2009**

Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler. Sie ist ein vielseitiges Kraut, das leicht an sonnigen Standorten angebaut werden kann und das sich schnell verbreitet, es ist sozusagen des Gärtners schnell blühender Liebling. Die würzig duftenden Blütenköpfe sind von Pastellfarben bis hell gelborange gefärbt und zeigen sich ab dem Frühjahr, den ganzen Sommer über und auch noch im Herbst.



Man findet die Ringelblume in vielen Gärten auf dem Lande, manchmal auch wild auf Schutthalden wachsend. Die Ringelblume wird bis zu 60 cm hoch und hat gelbe Blüten. Man sagt, wenn am Morgen nach 7:00 Uhr die Blütenköpfe noch geschlossen sind, wird Regen kommen. Die Pflanze galt deswegen früher als Regenanzeiger.

Sie ist sehr anspruchslos, wächst auf fast jedem Boden und kann auch problemlos im Garten angepflanzt werden, was sehr praktisch für unsere Hausapotheke ist.

## **DIE RINGELBLUME ALS LIEBESORAKEL**

Er liebt mich, er liebt mich nicht...

In den jungen Jahren hat wohl jeder einmal dieses selbst gemachte Orakel durchgespielt. Dafür ist die Ringelblume mit ihren schönen großen Blütenblättern genau richtig. Und falls es negativ ausfällt, so kann man immer noch die gekrümmten Samen, die der Pflanze den Namen geben, in die Fußspuren des Geliebten pflanzen. Denn dadurch, so der Volksglaube, kommt der Geliebte wieder zurück.

Den deutschen Namen bekam sie wegen ihrer ringelförmigen Samen. Das Kraut verbreitet sich übrigens durch deren eigentümliche Form, die wie ein Widerhaken funktioniert, wodurch sich die Samen an Mensch und Tier heften können, damit sie an neue Orte gelangen können.

Die Ringelblume wurde in den antiken griechischen, römischen, arabischen und indischen Kulturen als Heilpflanze verwendet. Die Anti-Aging-Eigenschaften eines Ringelblumenöles kannten schon die alten Ägypter, heute weiß man, dass dies an dem hohen Anteil an Carotinoiden, Phytosterolen und essenziellen Fettsäuren liegt.

Die Calendula wirkt antiseptisch, krampflösend, abführend, adstringierend und schweißstreibend.

Die Ringelblume ist für die Behandlung von Erkrankungen der Haut geeignet, sie hilft bei Schmerzen, gilt als bakterizid, antiseptisch und entzündungshemmend.

Calendula kann die Wundheilung beschleunigen und die Leber, die Gallenblase und die Gebärmutter stimulieren, während sie beruhigend bei Verdauungsstörungen wirkt.

Als Tinktur wird die Ringelblume zur Behandlung von Akne verwendet, auch zur Verringerung von Entzündungen, bei der Behandlung von Blutungen und zur Beruhigung von gereiztem Gewebe.

Die Blüten werden auch in der Kosmetik für Hautlotionen und andere Pflegeprodukte wie Haaraufhellungsmittel oder Shampoos verwendet, besonders für rot-haarige Frauen.

Die Ringelblume wirkt blutreinigend, zusammenziehend (adstringierend), sie ist gut für den Kreislauf und fördert die Heilung von Wunden.

Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, ist entzündungshemmend, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Allein die intensive Farbe der Blüten weist auf den hohen Gehalt an Wirkstoffen hin. Ihre antiseptischen und adstringierenden Eigenschaften machen die Ringelblume zu einem wirksamen Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut, bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.



### **SCHON DIE HEILIGE HILDEGARD KANNT DIE RINGELBLUME**

Die Wirksamkeit der Pflanze war schon Hildegard von Bingen bekannt und sogar dem griechischen Heiler Theophrast.

Diese Heilpflanze kann bei jeglicher Art von Entzündungen angewendet werden und ist somit absolut vielfältig. Zur innerlichen Anwendung empfiehlt sich ein Tee, den man aus den Blüten herstellt. Besonders auch bei Übelkeit kann dieser Tee richtig gut wirken, aber auch Menstruationsbeschwerden und Gallenleiden werden dadurch gelindert. Am bekanntesten ist natürlich die Anwendung von außen anhand einer Ringelblumensalbe und einer Ringelblumentinktur, aber auch in Form von Öl oder Umschlägen hilft diese Heilpflanze.

Die Wirkung der Ringelblume beruht auf der Vielzahl ihrer Inhaltsstoffe. Deswegen kommt immer das Gesamtextrakt zum Einsatz, wie zum Beispiel in Salben, Tinkturen, Shampoos, Lotionen oder in Badezusätzen.

## **GUT FÜR DIE SEELE**

Aber auch für die Seele ist die Ringelblume gut: An den hellen und heiteren Gelb- und Orangetönen erfreut sich die Seele bis in den Herbst hinein.

Die Pflanze gilt übrigens auch als ein Symbol für die Unvergänglichkeit und Treue in der Liebe.

Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist im Frühsommer, bevorzugt an einem sonnigen Morgen, kurz nach dem sich die Knospen geöffnet haben. Denn dann ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Die Blütenblätter werden im Schatten getrocknet.

## **DIE RINGELBLUME - DER BALSAM AUS DER NATUR**

Die Ringelblume hat gelbe Blüten, die in jedem Blumenbeet ein schönes Bild abgeben - und die wie ein Wundpflaster wirken.

Man kennt überwiegend auch die wundheilenden Eigenschaften der Ringelblume, zum Beispiel von der Ringelblumensalbe. Dafür "verantwortlich" sind wahrscheinlich die in der Ringelblume enthaltenen Flavonoide, die die Haut beruhigen und die Wundheilung anregen. So helfen z. B. auch Umschläge bei Wunden. Nehmen Sie dazu jeden Tag frische Umschläge aus Blütenblättern, die Sie zu einem Sud kochen, dann absieben, tränken.

Legen Sie mindestens zweimal am Tag eine solche Kompresse auf.

## **WISSENSCHAFTLICHES**

Die Kommission E und die ESCOP nennt eine Anwendungsmöglichkeit von Ringelblume bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute als auch zur Behandlung von Wunden. Enthaltene Wirkstoffe (Terpenalkohole und Flavonoide) wehren Bakterien, Viren und Pilze ab, Entzündungen werden gehemmt.

