

Ringelblume (Calendula officinalis)



Die **Ringelblume** (*Calendula officinalis*) bekam ihren Namen wegen ihrer ringelförmigen Samen. Der lat. Name wird hergeleitet von „calendae“ – erster Tag im Monat, da sie während so vielen Monaten blüht. Daher wird sie auch als Symbol der „Unvergänglichkeit“ geschätzt. Die Ringelblume ist eine einjährige, seltener zweijährige krautige Pflanze. Sie wird bis zu 60 cm hoch und hat gelbe oder orangefarbene Blüten. Der Stängel ist kurzflaumig behaart, wächst aufrecht und ist wenig verzweigt. Über Jahrhunderte hinweg stand die Ringelblume bei Bauern als "Wetterprophet" (Regenanzeiger) in hohem Ansehen, denn sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht. Man sagt, wenn am Morgen nach 7:00 Uhr die Blütenköpfe noch geschlossen sind, wird Regen kommen.

Das Kraut verbreitet sich durch die eigentümliche Form der Samen, die wie Widerhaken wirken und sich so am Fell der Tiere festhalten, wodurch sie an neue Orte gelangt.



Ringelblumensamen

Hildegard v. Bingen beschrieb die Ringelblume als kalt und feucht, empfahl sie als Tee gegen „Vergiftungen“ durch üble Speisen bei Mensch und Tier (Rind und Schaf). Gegen „vellen“ empfiehlt sie die äußere Anwendung als Salbe mit Schmalz, bei Grind am Kopf mit Teig vermischt. Auch Albertus Magnus (um 1200-1280) beschrieb „die Sonnenbraut“ mit ihren zitronengelben Blüten, die sich bei Sonnenuntergang schließt und beim Aufgang öffnet. Zerrieben hilft sie beim Biss giftiger Tiere, wenn man sie auf die Wunde legt. Ihr Saft hilft bei Verstopfungen der Milz und der Leber. 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 so als Symbol für Unvergänglichkeit und Treue in der Liebe. Sie trägt daher auch die Namen Totenblume, Sonnenbraut, in England Marygold.

In der Lebensmittelindustrie wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, z.B. bei Käse und Butter.

Die Ringelblume ist sehr anspruchslos, wächst auf fast jedem Boden und kann in jedem Garten gesät oder angepflanzt werden. Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist im Frühsommer, an einem sonnigen Morgen, kurz nachdem sich die Knospen geöffnet haben. Denn dann ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Die Blütenblätter oder die ganze Blüte werden im Schatten getrocknet.

Heilwirkung

Die Heilwirkung der Ringelblume beruht auf der Vielzahl ihrer Inhaltsstoffe (ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin). Pharmazeutisch werden die getrockneten ganzen, bzw. die zerkleinerten Blütenkörbchen, oder nur die getrockneten Zungenblüten verwendet. Die Droge wirkt entzündungshemmend und fördert die Bildung von Granulationsgewebe und damit die Wundheilung. Die intensive Farbe der Blüten weist auf den hohen Gehalt an Wirkstoffen hin. Die Ringelblume ist eine Blut reinigende Pflanze, wirkt zusammenziehend, ist gut für den Kreislauf und fördert die Heilung von allen Wunden.

Anwendung

Die *Ringelblume* war die Heilpflanze des Jahres 2009.

Man kann die Ringelblume innerlich und äusserlich einsetzen.

Äußerliche Anwendung findet sie bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, bei Quetschungen, Abschürfungen, Furunkeln, bei Brandwunden mit Johanniskraut, Schnittverletzungen und Ausschlägen. Sie ist Entzündungshemmend, vertreibt Bakterien, Viren und Pilze. Ihre antiseptischen und adstringierenden Eigenschaften machen die Ringelblume zu einem wirksamen Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut, bei *Sonnenbrand*, *Krampfadern*, *Akne* und Hautausschlägen.

Innerlich wird sie bei Magen- und Darmgeschwüren und bei Dysmenorrhoe angewendet. In der Volksmedizin wird sie als Diaphoretikum, Diuretikum, Antispasmodikum, und gegen Leberleiden eingesetzt.

Die Ringelblume kann das Lymphsystem des Körpers anregen. Deshalb wird sie mit gutem Erfolg bei geschwollenen Mandeln und Lymphknotenschwellungen auch nach Brustoperationen verwendet.

Sie zerteilt Geschwüre, verhütet Narbenwucherungen, wirkt entzündungshemmend und stillt Wundschmerzen.

Ringelblumen werden in der Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen und Salben verabreicht.

Ringelblumen-Tee

Verwendet werden frische oder getrocknete Ringelblumenblüten und kleine Blätter. Ringelblumentee wirkt entzündungshemmend und die Saponine sollen den Blutfettspiegel senken, auch das Wachstum von Melanomen hemmen. Die ätherischen Öle können Abhilfe gegen Bakterien und Pilze schaffen. Carotinoide und Xanthophylle stärken die Immunabwehr des Körpers. Folsäure und Eisen sind wichtig bei der Blutbildung. Kalium hat eine entwässernde Wirkung. Kieselsäure stärkt das Bindegewebe, Fingernägel und Haare. Beta-Sitosterin wird zur Behandlung von gutartigen Prostatavergrößerungen genutzt. Das Vitamin C und Provitamin A stärken das Immunsystem.



Zubereitung:

1 Teelöffel Ringelblumenblüten mit 500ml kochend heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen; kann auch als Gurgelwasser genutzt werden.

Ringelblumen-Tinktur

Ringelblumen-Tinktur kommt äußerlich für fast jede Hautbeschwerde in Frage. Sie sollte dann verdünnt verwendet werden (z.B. als Kompresse). Die Ringelblume verhindert Entzündung und Eiterung.

Innerlich eingenommen, hat sie auch viele Wirkungen: Leber-Galle-fördernd, entkrampfend, Menstruationsregelm. Man kann die Ringelblumentinktur auch in selbstgemachte Cremes einarbeiten.

Für diese Ringelblumen Tinktur verwendet man wenige Gramm Ringelblumenblüten und einen Doppelkorn oder ähnliches.

Anwendung: Fülle die Kräuter in ein Schraubdeckel-Glas, so daß es halb voll wird und giesse einen Doppelkorn über die Kräuter, bis reichlich die Kräuter bedeckt sind. Verschliesse das Glas und lasse es mindestens 3 Wochen an einem warmen Ort ziehen. Schüttele täglich die entstehende Tinktur. Nach 3 Wochen kann man die Tinktur abfiltern.

Zum Abfiltern stülpe einen Kaffeefilter über ein anderes Glas und giesse die Tinktur durch den Kaffeefilter.

Die entstandene Tinktur wird dann in eine dunkle Flasche abgefüllt.

Ringelblumenöl

Ringelblumenöl hat hervorragende Heilwirkungen und kann zum direkten Einreiben oder zur Herstellung von Salben und Cremes eingesetzt werden.

Anwendung: Sammle ein Glas voll Ringelblumenblüten an einem sonnigen Tag, Gieß ein gutes Öl (z.B. Olivenöl) über die Blüten, bis sie bedeckt sind, Verschließ das Glas und stell es an einen sonnigen, warmen Platz. Nach 3 Wochen siebe das fertige Ringelblumenöl ab und gieße es in eine dunkle luftdichte Flasche. Beschrifte die Flasche mit Inhalt und Datum.

Ringelblumensalbe

Für die wundheilenden Eigenschaften der Ringelblume in Form einer Ringelblumensalbe sind Flavonoide verantwortlich, die die Haut beruhigen und die Wundheilung anregen.

Die Ringelblumensalbe kann als fettreiche Allroundsalbe eingesetzt werden. Sie eignet sich bei schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen, Ekzemen. Salbenverband täglich wechseln!

Herstellung:

Bei diesem Rezept für die Ringelblumensalbe wird 30 ml Pflanzenöl (Ölauszug von Ringelblumen-Blüten) und 2gr. Bienenwachs verwendet.

Mische Ringelblumenöl und Wachs in einem Glas und stelle es in ein heißes Wasserbad, warte bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat. Rühre die Mischung um, prüfe ob die Konsistenz ok ist, durch ein paar Tropfen auf einen kalten Teller, ergänze Öl oder Wachs je nach Testergebnis und lasse es erkalten. Nehme die Mischung aus dem Wasserbad, sobald du mit der Konsistenz zufrieden bist und lasse die Salbe abkühlen.

Man kann die Blüten auch nur in heißes Schweinefett oder Murmeltierfett geben, nach 10 Min absieben und erkalten lassen.

Hinweis: Dieser Infobriefe kann nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.

Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 16. Juni 2012, 9.00 – 17.00 Uhr**, Veranstalter: Dr. Höfer
Seminar: Spagyrik, die Herstellung von Arzneimitteln nach Paracelsus
Einführung in die Welt des Paracelsus und eigene Herstellung einer Essenz im Sonnenofen.
Praxis Dr. Höfer, Bambergen Überlingen, Dorfstr. 22, Tel. 07551-915151
Kosten 120,- €

Literaturhinweis:

Kräuterelixiere, Die selbstgemachte Hausapotheke, Miriam Wiegele, Bacopa Verlag
Hausapotheke, Heilpflanzen und Rezepte aus dem Kloostergarten, Pater Simon, Kosmos-Verlag
Mit Pflanzen verbunden, Wolf-Dieter Storl, Heyne-Verlag
Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl
Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag
<http://www.kraeuter-welt.de/tee/kraeutertee/ringelblumentee.html>
<http://www.ringelblume.de/innere-anwendung.php>
<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/ringel.htm>