

Ringelblume



Standort	Sonne bis Halbschatten
Boden	humos
Wasser	frisch
Nährstoffe	normaler Boden
einjährig	20 -50 Blüte Juni bis Oktober gelb , orange
Kübel/Balkon geeignet:	ja,
Kübelgröße	mittel
Verträgt Wurzeldruck:	ja, zur Unterpflanzung von Bäumen geeignet

Verwendete Pflanzenteile	Blüten, Blätter
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin
Sammelzeit	Juni - Oktober

Heilwirkungen

abschwellend,
adstringierend,
antibakteriell,
anregend,
entzündungshemmend,
krampflösend,
pilztötend,
reinigend,
schweißtreibend,

Heimat der ursprünglichen Wildpflanze ist wohl der Mittelmeerraum, wo es mehr als ein Dutzend

verschiedenen Calendula-Arten gibt; heute ist sie aber ausschließlich in Kultur bekannt. Einzige in Mitteleuropa wild wachsende Ringelblume ist die hellgelb blühende Acker-Ringelblume (*Calendula arvensis*). Sie ist leider äußerst selten geworden.

Die Ringelblume gilt als eine der ältesten Gartenpflanzen. Jahrhundertlang genoss sie unter Bauern als Wetterprophetin einen hohen Stellenwert, da sie bei aufziehendem Regen ihre Blüten zusammenfaltet und so vor schlechtem Wetter warnt. In einigen Kulturen ist sie ein Symbol für Unvergänglichkeit, da sie den ganzen Sommer über blüht und sich selbst aussäht.

Ab Juni taucht sie viele Bauergärten in leuchtendes Orange.

Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel, was die starke Verbreitung der Ringelblumensalbe erklärt.

Wirkungsweise

Die Gartenringelblume ist eine der bekanntesten Heilpflanzen der westlichen Kräuterméizin, die in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Im Vordergrund steht die äußerliche Anwendung bei Verletzungen der Haut. Die Ringelblume wirkt vor allem wundheilungsfördernd, entzündungshemmend und antiseptisch. Die granulationsfördernde Wirkung beschleunigt den Wundverschluss und sorgt für eine gute Vernarbung.

Aufgrund dieser Eigenschaften ist sie eines der besten Heilmittel bei schlecht heilenden oder eiternden Wunden, bei Hautentzündungen, aber auch bei Nagelbettentzündungen, Krampfadern, Sonnenbrand und Brandverletzungen. Weiterhin wird sie aufgrund ihrer fungiziden Wirkung bei Pilzinfektionen der Haut erfolgreich angewendet. Unentbehrlich geworden ist die heilsame und hautschonende Calendula bei wunden Babypopos und bei entzündeten Brustwarzen stillender Mütter.

Anwendung

Man kann die Ringelblume innerlich und äußerlich einsetzen. Die äußerliche Anwendung ist zwar bekannter, aber auch innerlich hat die Ringelblume einiges zu bieten.

Innerlich kann man die Ringelblume als Tee, in Mischtees oder als Tinktur einnehmen.

Für einen Ringelblumen-Tee übergießt man einen gehäuften Teelöffel Ringelblumenblüten mit kochendem Wasser und lässt ihn fünf bis zehn Minuten ziehen. Davon trinkt man bei stärkeren

Beschwerden drei Tassen täglich.

Haut- und Schleimhautwunden

Mit Ringelblumen kann man Haut- und Schleimhautwunden behandeln. Ringelblumensalbe ist dafür bekannt, die Wundheilung zu fördern und Entzündungen zu bekämpfen. Es gibt viele fertige Präparate mit Ringelblume zu kaufen, Sie können aber auch selbst einen Aufguss aus Ringelblumen-Blüten oder Ringelblumenöl herstellen.

Die Anwendung mit Ringelblume erfolgt je nach Erfordernissen in Form von Salben, Ölauszügen, Tinkturen oder Tee. All diese Zubereitungen lassen sich leicht selbst herstellen, zum Beispiel aus Ringelblumen vom eigenen Garten. Am geläufigsten sind Anwendungen mit Ringelblumensalbe und Ringelblumentinktur.

Ringelblume in der Volksmedizin

Aber in der Volksmedizin wird die Pflanze auch innerlich als Tee eingesetzt, zum Beispiel bei Entzündungen im Magen-Darmbereich oder zur Linderung von Menstruationsbeschwerden. Von dem Teeaufguss werden täglich 2–3 Tassen getrunken. Man benötigt für eine Tasse (200 ml) 2 TL getrocknete oder 4 TL frische Ringelblumenblüten. Die Blüten werden mit heißem Wasser übergossen und 8 Minuten ziehen gelassen. Mit dem Tee kann man auch gurgeln, denn er ist sehr hilfreich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Sehr bewährt hat sich die Ringelblume bei der Versorgung offener und schlecht heilender Wunden. Dazu werden Umschläge und Waschungen mit einem starken Teeaufguss (6 g Ringelblume auf 1 Liter abgekochtes Wasser) oder mit verdünnter Ringelblumentinktur gemacht. Für diese Umschläge wird 1 TL Tinktur (5 ml) mit 150 ml Wasser verdünnt und mehrmals täglich 15 Minuten auf die Wunde gelegt. Fetthaltige Ringelblumen-Salben sollten hingegen nur im Bereich der Wundränder eingesetzt werden, da sie die Wunde verschließen und das Abheilen behindern. Das Rezept für selbst hergestellte Ringelblumensalbe finden Sie im Waschbär-Magazin.