

## Ringelblume *Calendula officinalis*

<b><u>Volksnamen:</u></b>	Butterblume, Fallblume, Gartendotterblume, Totenblume, Monatsblume, Warzenblume, Wucherblume
<b><u>Drogenname:</u></b>	Calendulae flores
<b><u>Pflanzenart – Höhe:</u></b>	Korbblütler (Asteraceae), einjährig, 60 cm
<b><u>Boden &amp; Standort:</u></b>	guter Gartenboden, Sonne
<b><u>Aussaat:</u></b>	Frühling
<b><u>Blütezeit:</u></b>	Juni bis Oktober
<b><u>Sammelzeit:</u></b>	Juni bis Oktober
<b><u>Verwendete Teile:</u></b>	Blüten
<b><u>Inhaltsstoffe:</u></b>	Bitterstoffe, Säuren, Saponine, Glykoside, Flavonoide, Fermente, Triterpene, Calendulin, ätherisches Öl, Schleim, Gummin, Farbstoffe
<b><u>Eigenschaften:</u></b>	wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend, wurmtreibend, schweißtreibend

### Volks Glaube und Mythologie:

Nach der Überlieferung sollten Männer, die sich bei Mädchen beliebt machen sollten, stets die Wurzel einer Ringelblume in einem violetten Tüchlein bei sich en, sie sollten aber darauf achten, dass niemand bemerkt, was sie bei sich rühren. Zur Wetterregel wurde die Ringelblume, wenn sich die Blüten bis sieben Uhr morgens nicht geöffnet hatten, dann nämlich wäre untertags Regen zu erwarten. Auch Blätterzupfen wie bei der Margerite war bekannt, »er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich ...« Im alten Ägypten hatte die Blume den Nimbus, Jugend zu verleihen. Ihren botanischen Namen *Calendula* verdankt sie dem Glauben, sie erblühe immer am Ersten des Monats. Ringelblume o Sonnenbraut wurde später ein Attribut der Jungfrau Maria.

### Sammeln in der Natur:

Manchmal möglich, wenn die Pflanze aus Gärten und Kulturen auswilderte, in der Regel aber nur im Garten heimisch und geschützt.

### Konservieren/Aufbewahren:

Die Blüten werden bei trockenem Wetter gepflückt, auf Papier gebreitet und im lichten Schatten geschichtet. Die Trocknung soll schnell erfolgen. Man verwahrt in Glas- oder Porzellangefäßen.

### Kommission E:

Wunden, Entzündungen im Rachenraum

### unterstützende Edelsteine:

Heliotrop, Grünquarz, Beryll, Pyrit

### Homöopathie:

*Calendula* D1 bis D6 wird zur Unterstützung der Wundheilung einige Male täglich verwendet. Die Urtinktur wird vor allem zur Behandlung allergischer Symptome eingesetzt.

### Hildegard:

Wer am Kopf Grind hat, presse den Saft aus den Blüten und Blättern der Ringelblume und bereite mit diesem Saft, Wasser und Roggenmehl einen Teig und lasse damit seinen Kopf bedecken und mit einem Tuch verbinden und ziehe eine Mütze darüber. So lange soll er den Teig am Kopf lassen, bis er zerrissen wird, dann nehme er ihn weg. Dies tue er während neun Tagen. Hildegard verwendete die Ringelblume vor allem auch in der Tierheilkunde.

## Anwendungen:

Ringelblumen-Blüten sind in vielen Fertigtees enthalten, denn sie unterstützen mit ihren guten Eigenschaften jede Kräuteranwendung. In der Volksheilkunde gehört die Pflanze in Tees gegen Gallenprobleme, Menstruationsschmerz Magenschmerzen, aber auch Darmstörungen. Sie regt den natürlichen Entgiftungsprozess unseres Körpers an. Wenn man bei einer Mandelentzündung geschwollene Lymphknoten hat oder wenn es nach Krankheit oder Operationen zu Lymphschwellungen kommt, unterstützt die Ringelblume sanft Lymphsystem. Bekannt geworden ist die Ringelblume aber vor allem durch ihre ausgesprochen heilende Wirkung bei äußerlichen Wunden. Hier gilt: Eine äußerliche Anwendung durch den innerlich genommenen Tee aufwerten. Menschen mit schwachem Magen vertragen den reinen Ringelblumen-Tee manchmal nicht, dann prinzipiell mit anderen Kräutern mischen.

### Tee:

2 Teelöffel mit 1/4 l siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Den Tee verwendet man als Komresse bei Hautentzündungen, Verstaugen, Quetschungen, Abszessen und Geschwüren. Umschläge mit Ringelblumen-Aufguss sind vor allem für die Beine wunderbar, und zwar bei Wunden wie aufgeschlagenen Knien, bei Blutergüssen oder Verstauchungen. Man brüht einen starken Tee auf, lässt etwa 1/4 Stunde ziehen und taucht ein Tuch in die abgekühlte Flüssigkeit. Die Komresse fördert eine schnelle Heilung.

Er ist ein gutes Gurgel- oder Mundwasser bei Entzündungen der Schleim des Rachens und bei entzündetem Zahnfleisch. Nach dem Zahnziehen folgen Spülungen mit Ringelblumen-Tee oder der verdünnten Tinktur

Ein Gesichtswasser aus den Blüten macht die Haut klar und frisch. Der ist aber auch ein gutes letztes Spülwasser nach einer Haarwäsche, besonders dann, wenn man unter schuppigem oder zu trockenem Haarboden leidet. Berühmt ist die Ringelblumensalbe, die als »das« Wundheilmittel schlechthin gilt und auch als Venensalbe, bei eitrigen Nagelbettentzündungen schlecht heilenden Wunden Verwendung finden kann, außerdem hilft gegen Schwangerschaftsstreifen.

Der alkoholische Auszug hat ähnliche Wirkung wie Salbe oder Tee. In aufgekocht, vertreiben die Blüten Herzklopfen, fördern die Menstruation und stärken die weiblichen Unterleibsorgane. Eine Tinktur, 1:10 verdünnt, ist ebenfalls als äußerliches Desinfektions- und Wundmittel verwendbar. Man kann auch Umschläge oder Auflagen daraus bereiten.

Gegen Warzen mischt man frischen Ringelblumensaft mit Salz zu einem und legt das als Pflaster auf die Warze. Gegen Warzen und Hühner hilft auch die aufgetupfte Tinktur.

Sitzbäder mit Ringelblumenaufguss oder einigen Tropfen Tinktur vertreiben Weißfluss und bewahren sich bei Unterleibsblutungen.

Die gelben bis orangefarbenen Blütenblätter enthalten die meisten Inhaltsstoffe. Frisch oder getrocknet verleihen sie Speisen eine safranähnliche gelbe Farbe, besonders Butter und Käse kann man perfekt damit färben. Auch Fisch- und Hühnersoßen oder eine klare Suppe bekommen eine schöne goldgelbe Farbe. Der Geschmack ist pikant. Die Zugabe ist bei Fisch, Wild, Suppen, Reis, Eiergerichten und Kuchen möglich und ersetzt den echten Safran. Die Blütenblätter wurden früher als »falscher« Safran verkauft. Die Blüten haben kaum Eigengeschmack, die Blätter sind nur wenn sie ganz jung sind zu verwenden, sie sind grundsätzlich bitter, was sich im Alter noch steigert.

Ringelblumen gehören zu Recht in jeden Gemüsegarten, denn sie vertreiben durch ihre Wurzelausscheidungen Schadorganismen. Sie sind auch ein gutes Wetterorakel, wenn die Ringelblume nach 7 Uhr morgens noch geschlossen ist, wird es regnen, wenn sie sich aber vor sieben öffnet, ist schönes Wetter zu erwarten.

## Rezept für die Gesundheit:

### Ringelblumentinktur:

1 Hand voll Ringelblumen (die abgezapften gelben Blütenblätter ohne den Boden) mit 1/4 l Obstbrand ansetzen und 10 Tage in der Sonne stehen lassen. Abfiltern und tropfenweise verwenden.

### Ringelblumensalbe mit Öl:

1/4 kg Lanolin aus der Apotheke schmelzen, dann 1/4 l Ringelblumen-Öl dazurühren. 2 Hand voll abgezapfte Blütenblätter zugeben, auf kleinster Flamme etwa 1/2 Stunde ausziehen lassen.

Dann durch ein Sieb gießen. 2 TL Bienenwachs schmelzen und zum wieder erhitzten Lanolin-Ölgemisch gießen (soll in etwa die gleiche Temperatur haben).  
Vom Herd nehmen und unter Rühren abkühlen lassen.  
Wer es besonders gehaltvoll will, kann auch noch einige Tropfen einer vorher bereiteten Tinktur dazugeben.  
In kleine Salbengefäße geben und laufend verbrauchen.

### **Klassische Ringelblumensalbe:**

Zerlassenes, reines Schweineschmalz, Butter oder Ziegenbutter vom Biobauern wird mit so vielen Ringelblumen-Blüten vermischt, wie das Fett aufnimmt.

Man lässt das Fett bei kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln.

Nicht zu heiß werden lassen, man soll die Blüten nicht prasselnd ausbacken!

Will man eine besonders gehaltvolle Creme herstellen, so lässt man abkühlen, nimmt die ausgelaugten Blüten aus dem Fett und gibt neue hinein.

Man erwärmt wiederum sanft und wiederholt diese Prozedur so lange, bis keine Blüten mehr vorhanden sind.

Die Salbe wird in Cremetöpfchen gefüllt und muss kühl gelagert werden, damit sie lange nicht ranzig wird.

### **Ringelblumen-Majonäse für die Haut:**

1 Eigelb mit dem Handmixer schaumig rühren und tropfenweise, wie man eine normale Speisemajonäse rührt, den Ölauszug der Ringelblume beifügen.

So lange schlagen und Öl beifügen, bis eine lockere Creme entstanden ist.

In ein Töpfchen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Bei entzündeter, trockener Haut großzügig am Morgen und abends verwenden.

### **Ringelblumenöl:**

Ein Schraubglas mit frischen Blüten füllen und mit einem guten Sonnenblumen-Öl übergießen.

Etwa 3 Wochen in der Sonne stehen lassen, dann abfiltern, dabei die vollgesogenen Blüten auspressen.

Das Öl ist Grundlage von Salben und kann als Einreibungsmittel bei schmerzenden Muskeln und gezerrten Sehnen dienen.

### **TCM:**

Die thermische Wirkung ist neutral, die zugeordneten Organe sind die Gebärmutter, Herz und Leber. Die Ringelblume nährt das Herz-Yin, trocknet feuchte Hitze im unteren Erwärmer und löst Leber-Qi-Stagnationen auf. Sie kommt bei Drüenschwellungen, Magengeschwüren, Phlebitis, Ausfluss, Frauenerkrankungen und den Anfangsstadien der Infektionskrankheiten zum Einsatz.