



Ringelblume

Sanftmut für die Haut

Im Sommergarten ist die Ringelblume mit ihren leuchtend gelb bis orangen Blüten nicht zu übersehen, auch in der Heilkunde hat sie ihren festen Platz – zum Beispiel bei Hauterkrankungen.

von Beatrix Falch*

Sie ist eine bewährte Arzneipflanze zur Wundheilung, die schon bei Römern und Griechen bekannt war. Hildegard von Bingen, verschiedene Kräuterbücher des späten Mittelalters und der Neuzeit, aber auch Pfarrer Kneipp und Kräuterpfarrer Künzle beschreiben die heilkräftigen Eigenschaften der Ringelblume. Heute werden vor allem die Blüten (entweder die ausgezupften Einzelblüten oder die ganzen Blütenköpfchen) verwendet, es gibt aber auch Tinkturen oder Presssäfte aus dem frischen Kraut.

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie wird auch Gelbsuchtrose, Goldblume, Studentenblume, Sonnenwendblume oder Totenblume genannt. Interessant ist die weitere Bezeichnung Barometerblume. Hinter diesem Namen verbirgt sich die Beobachtung, dass die Ringelblume ihre Blüten nur am Morgen öffnen soll, wenn es schönes Wetter gibt.

Die Heimat der Ringelblume ist Mittel-, Ost- und Südeuropa. Sie wird oft als Zierpflanze in Gärten gezogen. Für arzneiliche Zwecke werden meist die Sorten mit gefüllten Blüten verwendet, die in Kulturen angebaut werden. Die Aussaat erfolgt im April ins freie Land in 30 cm voneinander entfernten Reihen. Geerntet wird, sobald die Köpfe gut aufgeblüht sind.

Leuchtend orange bis schwefelgelb

Die Ringelblume ist ein einjähriges, selten zweijähriges, hellgrünes, saftiges, 30–50 cm hohes Kraut mit filzig behaartem, derbem, verzweigtem Stängel. Die unteren Blätter sind spatelförmig, die oberen Blätter lanzett- bis ellipsenförmig, 5–12 cm lang und mehr oder weniger auf beiden Seiten behaart. Berührt man die Ringelblume, hinterlässt sie auf der Haut ein klebriges Sekret. Sie blüht von Juni bis Oktober und bildet damit die dauerhaftesten Blüten im Kräutergarten. Die orangeroten, sattgelben oder schwefelgelben Blütenköpfchen, die aus strahlenförmigen Einzelblüten bestehen, sind 3–5 cm gross. Die Früchte sind nach innen geringtelt (vgl. Namensgebung). Geruch und Geschmack der Blüten sind süss und würzig.

Entzündungshemmend, ...

Die Ringelblume enthält Flavonoide und ätherisches Öl, die beide entzündungshemmend wirken. Daneben kommen noch Tannine (Gerbstoffe), Harze, Bitterstoffe, Sterole, Triterpene, Carotinoide (Blütenfarbstoff), Polyacetylene, Säuren und Schleimstoffe vor, die ebenfalls zur Wirkung der Ringelblume beitragen.

Mit modernen naturwissenschaftlichen Methoden konnten einige der altbekannten Heilwirkungen der Ringelblume bestätigt werden. So konnte nachgewiesen werden, dass Ringelblumenblüten eine entzündungshemmende, adstringierende (zusammenziehende), desinfizierende und zum Teil auch bakterizide – also eine wundheilende – Wirkung haben und den Gallenfluss anregen. In einzelnen Untersuchungen fand man auch eine tumorhemmende, blutfettsenkende und eine gebärmutterstärkende Wirkung. Traditionell und volksheilkundlich werden der Ringelblume aber noch le-

berwirksame, pilzabtötende, krampflösende und zirkulationsanregende Eigenschaften nachgesagt.

... verdauungsfördernd ...

Auch heute noch wird Ringelblume zusammen mit anderen Heilkräutern (also nie einzeln) innerlich als Tee zur Förderung der Gallenabsonderung, zur Stärkung der Leber, bei Gelbsucht, bei Magenentzündung und -blutungen, bei Verdauungsstörungen, zur Stärkung des Immunsystems, bei Venenleiden und zur Anregung der Periode eingesetzt. Dies sind aber traditionelle, nicht naturwissenschaftlich abgesicherte Anwendungsmöglichkeiten. Häufig werden Ringelblumenblüten auch einfach nur zur optischen Ver-

nen oder Tinkturen in Form von Bädern, Spülungen oder Umschlägen aus Ringelblumenblüten (*Rezepte siehe Kasten*).

Ringelblume kann bei Hautrissen, Hautausschlägen (Ekzemen), entzündeten Pickeln (z.B. bei Akne), Hauteiterungen, Furunkeln, Geschwüren, schlecht heilenden und schlecht vernarbenden Wunden, bei Quetsch-, Riss- und Schürfwunden, bei Erfrierungen und Verbrennungen der Haut (auch Sonnenbrand) sowie bei Zahnfleischblutungen (Parodontose) die Heilung beschleunigen.

Sie kann auch als Scheidenspülung bei einer vaginalen Pilzkrankung oder als Sitzbad oder Kompresse nach einem Dammschnitt oder Dammriss

Rezepte mit Ringelblumenblüten

Infus

1–2 TL Ringelblumenblüten (ca. 2–3 g) werden mit 1/4 l kochendem oder heissem Wasser übergossen und nach 5 Minuten abgeseiht. Dieses Infus ist äusserlich für Bäder, Spülungen oder Umschläge verwendbar.

Tinktur

Ein Glas zu ca. 1/3 mit Ringelblumenblüten füllen und mit 63-prozentigem Alkohol auffüllen, unter gelegentlichem Rühren etwa 14 Tage verschlossen stehen lassen, dann abseihen.

Für Bäder oder Umschläge 1 EL voll Tinktur mit 1 Tasse Wasser verdünnen.

Ölbad (bei trockener oder zu Entzündungen neigender Haut)

50 g getrocknete Ringelblumenblüten mit 150 ml Oliven- oder Mandelöl in einem verschliessbaren Gefäss mischen und 2 Wochen stehen lassen, dann durch ein Tuch geben (Rest mit den Händen ausdrücken).

Von diesem Ringelblumenöl 20 ml in die volle Badewanne geben.

Das Öl legt sich wie ein Schutzmantel um die Haut. Nach dem Baden wird nicht abgetrocknet, sondern man wickelt sich vorsichtig ins Badetuch, Einölen oder Einfetten ist nicht mehr nötig.

schönerung (sog. «Schmuckdroge») einer Teemischung beigefügt. Ringelblumenblüten wurden auch – verbottenerweise – zum Strecken des teuren Safrans verwendet.

... und hautfreundlich

Da sich Verdauungs- und Stoffwechselprobleme oft durch Hautreaktionen äussern, ist es nachvollziehbar, dass die Ringelblume als traditionelle Leberpflanze auch eine Wirkung bei Hauterkrankungen besitzt. Hierzu verwendet man Salben, Cremen, Lotio-

eingesetzt werden. Zubereitungen aus Ringelblumenblüten sind auch ideal für die Pflege der Babyhaut. Selbst für die Nabelpflege bei Neugeborenen wird inzwischen in einigen Spitälern statt Alkohol Calendulatinktur eingesetzt. Einzig bei einer so genannten Korbblütlerallergie sollte man von einer Verwendung der Ringelblume absehen.

*Beatrix Falch ist promovierte Apothekerin und schreibt als freie Journalistin zu phytotherapeutischen Themen. Sie lebt in Zürich.