

Ringelblume

Calendula officinalis

Die Ringelblume gehört zu den Korbblütlern, ist ursprünglich in Südeuropa heimisch. Bei uns ist sie eine einjährige gelb- oder orangeblühende Gartenpflanze. Gelegentlich kommt sie verwildert vor. Der deutsche Name stammt von der bogen- oder ringartigen Form der Samen. Der Samenrand ist gezähnt. Die Blätter sind fein behaart. Die Pflanze blüht von Juni bis September.

Schon seit der Antike wird sie als Heilpflanze genutzt. Als „Hausmütterchen“ ist die Ringelblumensalbe bekannt und steht in der Wundbehandlung der Arnikapflanze nahe.

Inhaltsstoffe

Flavonoide (u.a. entzündungshemmend), Carotinoide (granulationsfördernde Eigenschaften), Saponine (u.a. antiödematös), ätherisches Öl (besonders in den Röhrenblüten der Körbchenmitte) und weitere

Heilwirkung

Die Inhaltsstoffe töten verschiedene Bakterien, Viren und Pilze ab und wirken entzündungshemmend.

In Studien konnten gute Wundheilungseffekte nachgewiesen werden.

Anwendung

Äusserlich:

- bei Riss- und Stichwunden
- bei Verbrennungen
- bei Haut- und Schleimhautentzündungen
- bei Wunden auch mit schlechter Heilungstendenz
- bei Nagelbettentzündungen
- bei altem verhärtetem Narbengewebe

Verwendung als Umschlag, Sitzbad (z.B. nach der Geburt), Salbe oder Spray

Innerlich:

- bei Mund und Rachenschleimhautentzündungen mit Extrakt oder Teeaufguss gurgeln
- bei Magen- und Darmentzündungen
- bei Verstopfung
- zur Linderung von Menstruationsbeschwerden und
- zur Regulierung der Monatsblutung (Volksmedizinisch)

Einnahme als Tee, Tinktur, Extrakt

Sonstige Verwendung:

Bestandteil vieler Kosmetika zur Pflege von empfindlicher und trockener Haut

Kontraindikationen: Keine bekannt

Sehr selten allergische Reaktionen der Haut bei Menschen mit Korbblütler-Unverträglichkeit

Verwendung in der Küche

Blüten unmittelbar nach dem Erblühen zur Teezubereitung oder als essbare Dekoration in Salate, in süssen oder salzigen Kräuterquark, gehackt in Goldhirsekräuterkugeln, etc.

Quellen

Leitfaden Phytotherapie H. Schilcher und S. Kammerer, Verlag Urban & Fischer, 2007

Grüne Apotheke, Dr. J. Grünwald / Ch. Jänicke, GU Verlag, 2004

Handbuch Phytotherapie, Jänicke / Grünwald / Brender, Verlag WVG Stuttgart, 2003

Gezeichnete Bildtafel: www.commons.wikimedia.org

