

Heilpflanze des Monats Juli



Ringelblume (*Calendula officinalis* L.)

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Sonnig gelb ist die Ringelblume ein wahrer Sonnenschein im Garten und in der Blumenvase.

Auch in (farblosen) Teemischungen wird die Blume als Farbtupfer verwendet. Seltsam mutet da dem Betrachter an, dass die Ringelblume solch seltsame Namen wie Totenblume als Synonyme hat.

Wer die blühende Blume jedoch schon einmal gepflückt hat, weiss, dass ihr der Name zurecht gegeben wurde. Wenn man die Pflanze mit offener Blüte pflückt, tritt nämlich ein Harz aus, das nach Verwesung riecht.

Sonnenschein mit Heilwirkung

Von den Griechen, über Hildegard von Bingen bis hin zu Sebastian Kneipp haben sich viele Heiler mit dem kräftig blühenden Gartengewächs beschäftigt. Und dies nicht zu Unrecht - die Blüten sind nachweislich ein hervorragendes Wundheilmittel.

Im 12. Jahrhundert wurde die Pflanze sowohl innerlich (z.B. bei Beschwerden des Verdauungstrakts - Mund, Speiseröhre, Magen, Dünndarm und Dickdarm) als auch äusserlich bei Hautkrankheiten verwendet.

Sonniger Name

Calendula ist abgeleitet vom lateinischen "calendae" (dem ersten Tage des Monats). Dies weil die Pflanzen in vielen calendis (Monaten) blühen.

Eine andere Theorie für die Namensherkunft ist, dass sich die Strahlblüten der *Calendula*arten mit dem Aufgehen der Sonne öffnen und mit dem Untergehen schliessen. Sie verfolgen also die Bewegung der Sonne.

Der deutsche Name Ringelblume bezieht sich auf die inneren ringförmig gewundenen Früchte der Pflanze.

Synonyme

Butterblume, Dotterblume, Studentenblume, Feminell, Garten-Ringelblume, Goldblume, Goldrose, Marienrose, Regenblume, Ringelblume, Ringelrose, Ringelken, Ringeln, Sonnenwendblume, Sonnenwende, Stinkerli, Totenblume, Weinblume, Weckbröselchen

Sammelorte

Die Ringelblume ist in Mittel-, Süd- und Osteuropa beheimatet. Inzwischen ist die Blume auch in der Neuen Welt (den USA) und Westasien "ausgewandert" und gedeiht dort ebenfalls gut.

Wer die Blüten sammeln will, findet sie meist auf Schutt und Friedhöfen. Sie lässt sich aber auch sehr gut in Gärten kultivieren. Ihre Blütezeit ist von Juni bis Oktober. Die Sammelzeit ist etwas kürzer von Juni bis August. Gesammelt werden dabei nur die Blüten.

Angewandter Pflanzenteil

Im heute gültigen europäischen Arzneibuch werden die Randblüten der völlig entfalteten, gesammelten und getrockneten Blütenköpfchen als "Drogenausgangsmaterial" vorgeschrieben. Verwendet werden die Blüten sowohl in der Medizin als auch in der Kosmetik.

Häufig werden die Blüten aber auch als so genannte "Schönungsdroge" farblosen Teemischungen beigefügt, was jedoch medizinisch gesehen aufgrund ihrer Heilkraft fast eine Verschwendung ist.

Wohltuende Wirkung für die Haut

Die Ringelblume heilt und pflegt geschädigte Haut - das ist wissenschaftlich belegt. Auszüge aus Ringelblumenblüten wirken entzündungshemmend, antimikrobiell und fördern die Heilung von Wunden aller Art. Innerlich wirken sie lokal bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Oberflächliche Anwendung

Die Wirkung der Pflanze ist in Studien sehr gut nachgewiesen. Basierend auf verschiedenen Studien wird die Ringelblume heute überwiegend als topisches Arzneimittel (siehe Infobox) angewendet. Dies vor allem bei oberflächlichen Hauterkrankungen und -verletzungen. Die Blüten werden dabei in Form von Salben, Tinkturen oder Umschlägen zur äusserlichen Behandlung eingesetzt.

Die Ringelblume wird aber auch therapeutisch angewandt. Dies ebenfalls überwiegend in der Dermatologie.

So ist es kaum verwunderlich, dass die dottergelben und orangen Blüten auch in der Kosmetik (vor allem in Hautpflegemitteln wie Hautcremes und kosmetischen Salben, Tinkturen, Badezusätzen oder Gesichtswasser) ein beliebter Inhaltsstoff ist.

Für den gelben bis orangeroten Farbton der Ringelblume ist übrigens der hohe Gehalt an Carotinoiden verantwortlich. Diese Antioxidantien fördern unter anderem auch die Regenerationsfähigkeit der Haut.

Auch im Urlaub ist die Ringelblumensalbe ein Muss in der Reiseapotheke. Sie hilft laut der Medizin unter anderem auch bei Sonnenbrand.

Verschiedene Zubereitungen

Es hat sich herausgestellt, dass die traditionelle Zubereitung der Salben die beste Wirkung zeigt. Dazu werden die getrockneten Blüten mit Schweineschmalz gemischt. Schmalz hat den Vorteil, dass es sehr hautverträglich ist und aussergewöhnlich gut in die menschliche Haut eindringt. Auch hier zeigt sich wieder einmal (wie so oft), dass die Kombination der vielen Pflanzen-Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich ist.

Praktischerweise braucht man die Salben jedoch nicht selber herstellen, sondern kann sie einfach fertig kaufen. Extrakte aus den Blüten sind in vielen Wundheilmitteln, aber auch in Fertigarzneimitteln enthalten.

Tee bei Entzündungen im Mund

1 bis 2 Teelöffel (2 - 3 g) Ringelblumenblüten werden mit ca. 150 ml (1 Tasse) heissem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht.

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wird mit dem noch warmen Tee mehrmals täglich gegurgelt oder gespült.

Zur Wundbehandlung wird mit dem Tee ein sauberes, fusselfreies Tuch oder eine sterile Kompresse getränkt und auf die Wunde gelegt. Die Umschläge mehrmals täglich wechseln.