

Pflanze des Monats ...

Ringelblume

Calendula officinalis, Asteraceae



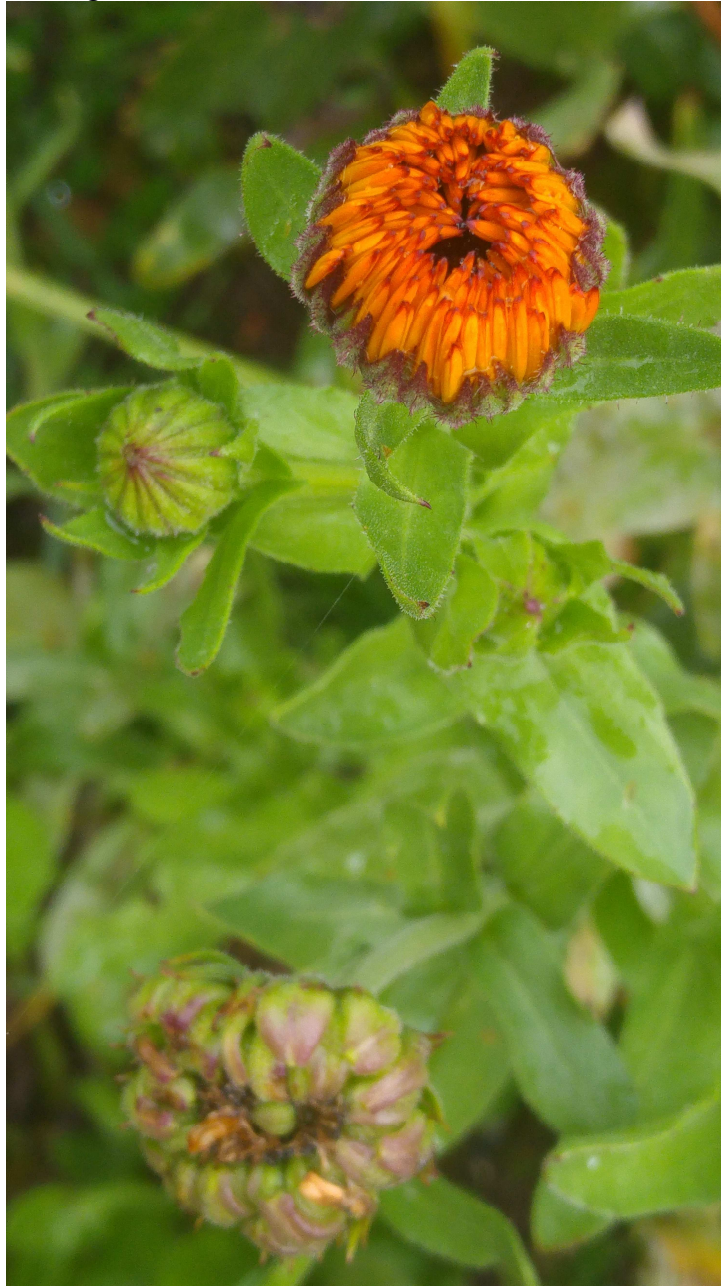
Calendula-Blüte Foto: privat

Noch im Oktober leuchten in den Gärten die orange-gelben Blütensonnen der Ringelblumen uns entgegen. Die Ringelblume blüht von Mai bis November und je nach Witterung sogar noch im Dezember! Die kleine Sonnenbraut ist hart im Nehmen, was die Temperatur angeht. Dabei stammt sie ursprünglich aus Nordwestafrika. Von dort trat sie ihre Reise in die verschiedensten Regionen der Welt an, und so finden wir sie heute in Indien, Japan, Australien und sogar in Finnland. Das heilkräftige Engelnrösle keimt im heimischen Garten sehr schnell und senkt seine spindelförmigen Wurzeln in die Erde. Die Pflanze wird bis zu 50 cm hoch und hat aufrechte, leicht behaarte Stängel mit weichen, spatelförmigen Blättern, die wechselständig angeordnet sind. Zerreibt man die Blätter, dann verströmen sie einen würzig-zitronig frischen Duft. In einer Wachstumsperiode kann eine Pflanze bis zu 50 endständige Blütenköpfchen mit zahlreichen weiblichen Zungenblüten bilden. Diese sitzen in einem schüsselförmigen Kelch und haben am Ende 3 Zähnchen. Ist die Blüte verblüht, dann kringeln sich im Blütenkörbchen die Samen. Die Früchte besitzen keinen Pappus (Schirmchen) und werden aufgrund ihrer unterschiedlichen Form als Kahn-, Haken- oder Larvenfrüchte bezeichnet.

Name

Goldblume, Ringelrose, Gartenringelblume, Studentenblume, Safranrose, Sonnenwendblume, Ringel, Ringnelken, Wucherblume, Frau Welt, Marygold = Mariengold, Niewelkblume, Regenblume,.... Ein weiterer Name lautet Totenblume. Früher wurden Ringelblumen gerne auf Gräber gepflanzt, sie sollten mit ihrer unerschöpflichen Lebenskraft ein Zeichen des ewigen Lebens setzen. Albertus Magnus gab ihr den schönen Namen sponsa solis, Sonnenbraut. Der botanische Namen *Calendula* stammt vom lateinischen „calendae“ = Monat ab, weil sie so viele Monate im Jahr blüht. Das lateinische „officinalis“ weist darauf hin, dass die Gelbsuchtblume in den

Officien/Apotheke verkauft wurde. Die deutsche Bezeichnung Ringelblume bezieht sich auf die Samen, die sich im Korb ringeln.



Blüte, Knospe und Samen der Ringelblume, Foto: privat

Geschichte

Die Ringelblume ist schon lange mit dem Menschen verbunden. Im alten Ägypten wurde sie aufgrund ihrer enormen Regenerationskraft und Wuchsfreude als Liebespflanze geschätzt. Hatten die Ägypter doch beobachtet, dass die Wucherblume um so üppiger blühte, je mehr sie beerntet wurde. Bis heute werden Ringelrosen traditionell in Brautsträuße gebunden.

Hildegard von Bingen (1098-1179) verordnete Ringelblume gegen Verdauungsstörungen, als Gegenmittel bei Vergiftungen und äußerlich bei Ekzemen. Seit dem 12. Jhd. wird Calendula in Deutschland angebaut. Ihre große Heilwirkung macht sie zu einer der bekanntesten und beliebtesten Heilpflanzen.

Sponsa Solis, so nannte man verschiedene Pflanzen z.B. das Gänseblümchen, oder die Kamille. Allen gemeinsam ist ihre Hinwendung der Blütenköpfchen zur Sonne und ihr Öffnen und Schließen der Blüte nach dem Sonnenstand. Aufgrund dieser Eigenschaft ist die Ringelblume ein Bestandteil in Linnes Blumenuhr. Die Ringelblumenblüte öffnet sich an sonnigen Tagen morgens um 7 Uhr

und schließt ihre Blüte um 17 Uhr. Ist die Blüte um 7 Uhr am Morgen noch geschlossen, so wird es einen Regentag geben.

Verwechslung

keine

Inhaltsstoffe

Carotinoide, Harz, ätherisches Öl, Flavonoide, Sterole, Bitterstoffe (Calendulin), Saponine, Schleim.

Heilwirkung

Blutreinigend, leberunterstützend, giftausleitend, wurmtreibend, schweißtreibend, erweichend, menstruationsregulierend, desinfizierend, entzündungshemmend, wundheilend, schmerzstillend, zellregenerierend.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Vorsicht ist geboten bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Korbblütler

Anwendung

innerlich:

Therapiebegleitend bei Verdauungsstörungen, Magen-Darm-Geschwüren und -Entzündungen, Gallenwegs-Erkrankungen, Menstruationsbeschwerden. Begleitend in der Krebstherapie zur Unterstützung des Immunsystems, Verbesserung des Allgemeinbefindens und zur Förderung von Schlaf und Appetit. Seelischen Wunden.

äußerlich:

Bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut, Geschwüren, Ekzemen, Venenentzündungen und Hämorrhoiden. Aufgeschürften Knien, Blutergüsse, trockene, rissige Hände und Lippen. Schlecht heilende Wunden, Sportverletzungen, Quetsch-, Schlag-, Schnitt-, Biss- und Risswunden, Wundliegen, Akne, Abszesse, Haarbalg-Entzündungen (Furunkel), wunde Brustwarzen (bei stillenden Müttern), Brustdrüsenentzündungen, wunde Kinderpopos, Windeldermatitis. Bei Verbrennungen bis zum 2. Grad, Erfrierungen, Bestrahlungen nach Brustkrebs und zur Nachbehandlung. Als Spülung bei Entzündung der Mund-Rachen-Schleimhaut, nach Zahnextraktionen, Aphthen, Parodontose, Mandelentzündung. Zur Wundbehandlung nach Amputationen, bei Beingeschwüren. Bei Bienen- und Wespenstichen, bei tieferen Wunden zur Wundreinigung oder zum Verbinden von Wunden.

Tagesdosis

1-2 g Blüten auf 1 Tasse Wasser; 1-2 Tl (2-4 ml) Tinktur auf ¼ bis ½ l Wasser

Verwendung

Als Tee, Tinktur, Blütenessenz, Ölauszug, Wein, Frischpflanzenpresssaft, Salbe



Zerkleinerte Ringelblumenblüten für den Ölauszug, Foto: privat

Heilsames

Ringelblumensalbe (nach U. Bühring)

20g frisch gepflückte Blütenköpfchen zerkleinern und in 100ml Sonnenblumenöl 15 Minuten lang erhitzen (nicht fritieren). Absieben und das Ringelblumenöl wieder in den Topf geben. 15g Bienenwachs (Apotheke) in diesem Öl zum Schmelzen bringen, den Topf vom Herd nehmen und in Salbendöschen (Apotheke) füllen. Mit Küchenpapier bedeckt abkühlen lassen, danach Deckel schließen. Die Salbe ist 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.

Heidrun Johner-Allmoslöchner, zertifizierte Heilpflanzenfachfrau, Leimen; www.naturwerkstatt-artemisia.de