

# Ringelblume

Winterhart, einjährig

*Calendula officinalis*

## Erntezeit

Blätter ganzjährig  
Blüten im Sommer

## Verwendete Pflanzenteile

Blätter  
Blüten

## Heilwirkung

Schützt die Haut  
hautregenerierend  
Antimikrobiell, vor allem antibakteriell und fungizid  
Entzündungshemmend  
Wundschlussfördernd  
blutfettsenkend

## Wirkstoffe

Saponine  
Sterine  
Carotinoide  
Flavonoide  
Cumarine  
Bitterstoffe



---

## Wissenswertes

### Legende und Tradition

Im Mittelalter glaubte man, ein Mädchen, das mit nackten Füßen Ringelblumen berührt, könne die Sprache der Vögel verstehen.

Im Amerikanischen Bürgerkrieg heilte man offene Wunden mit Ringelblumen.

Um sich während des Schlafes vor dem Bösen zu schützen, eine Handvoll Ringelblumenblüten unter das Bett streuen.

---

## Anwendung

Ringelblumenblütenbad bei Nervosität

Ringelblumenblütenölauszug bei rauer und aufgesprungener Haut

Ölauszug, Salbe oder Balsam bei Riss-, Quetsch- oder anderen Wunden, venösen Stauungen oder Krampfadern

Ringelblütenölauszug > Blüten sind gegen Schädlinge beim Trocknen sehr anfällig > *getrocknete Blüten kurze Zeit in den Tiefkühler geben* > Blüten nach der Ernte direkt in Öl einlegen

---

## Signatur

Wegen der orangegelben Blütenfarbe erkannten die Alten in der Ringelblume einst eine Leberheilpflanze. Die weithin leuchtenden Korbblütler zeigen zugleich die Zugehörigkeit zur Sonne an. Ausserdem ist die Ringelblume eine Wetterorakelblume, denn ihre Blüten bleiben geschlossen oder schliessen sich, wenn Regen naht.

Es ist eine mondhafte Signatur, die den Bezug zur Gebärmutter herstellt. Die gekrümmten Früchte erinnern an Würmer oder Sargnägel und gaben ihr den Beinamen Totenblume. Ringelblumen haben jedoch ein sonnenhaftes Wesen und schliessen sowohl körperliche als auch seelische Wunden.

---

Bereits die alten Ägypter schätzten die Ringelblume als verjüngende Pflanze. Heute findet sich der Extrakt der Blüten seiner antiseptischen Inhaltstoffe wegen in vielen im Handel angebotenen Hautcremes. In Frankreich unternommene klinische Untersuchungen zeigten, dass Ringelblumensalbe besonders gut geeignet ist, Hautschäden zu heilen, die durch die Bestrahlungstherapie bei Brustkrebs entstehen.

---

## Informationen

Handbuch Kräuter

Was blüht denn da?

Flora des Fürstentum Lichtenstein

Lexikon der Frauenheilkräuter

Komos Heilpflanzenführer

Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013

Bremness,

Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn

Waldburger, Pavlovic, Lauber

Madejsky

Schönfelder

René A. Strassman

2009

2008

2003

2008/2010

2010

1990

ISBN 978-3-8094-2707-0

ISBN 978-3-440-11379-0

ISBN 978-3-258-06622-1

ISBN 978-3-03800-417-2

978-3-440-12159-7

Kursunterlagen

## Bilder