

Ringelblume

Ringelblume; Balsam aus der Natur

Die Ringelblume hat gelbe Blüten, die in jedem Blumenbeet ein schönes Bild abgeben - und die wie ein Wundpflaster wirken.

Man kennt überwiegend auch die wundheilenden Eigenschaften der Ringelblume, zum Beispiel von der Ringelblumensalbe. Dafür "verantwortlich" sind die in der Ringelblume enthaltenen Flavonoide, die die Haut beruhigen und die Wundheilung anregen.

Die Ringelblume wird in der Volksmedizin bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden, Schnittverletzungen, ist Entzündungshemmend, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Allein die intensive Farbe der Blüten weist auf den hohen Gehalt an Wirkstoffen hin. Ihre antiseptischen und adstringierenden Eigenschaften machen die Ringelblume zu einem wirksamen Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut, bei Sonnenbrand, Krampfadern, Akne und Hautausschlägen.

Somit kann das Kraut bei jeglicher Art von Entzündungen angewendet werden und ist somit absolut vielfältig.

Zur innerlichen Anwendung empfiehlt sich ein Tee, den man aus den Blüten macht. Besonders bei Übelkeit soll dieser Tee richtig gut wirken, aber auch Menstruationsbeschwerden und Gallenleiden sollen gelindert werden. Am bekanntesten ist natürlich die Anwendung von außen anhand von Salben und Tinkturen, aber auch als Öl oder Umschlag.

Die Wirkung der Ringelblume beruht auf der Vielzahl ihrer Inhaltsstoffe. Deswegen kommt immer das Gesamtextrakt zum Einsatz, so zum Beispiel in Salben, Tinkturen, Shampoos, Lotionen oder in Badezusätzen.

Aber auch für die Seele ist die Ringelblume gut: An den hellen und heiteren Gelb- und Orangetönen erfreut sich die Seele bis in den Herbst hinein. Die Pflanze gilt übrigens auch als ein Symbol für die Unvergänglichkeit und Treue in der Liebe.

Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist im Frühsommer, bevorzugt an einem sonnigen Morgen, kurz nach dem sich die Knospen geöffnet haben. Denn dann ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Die Blütenblätter werden im Schatten getrocknet.

Im Mittelalter wird die Ringelblume erstmals bei Hildegard von Bingen erwähnt

Über Jahrhunderte hinweg stand die Ringelblume bei Bauern als "Wetterprophet" in hohem Ansehen, denn sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht. Bei vielen Völkern wird die Ringelblume als Symbol für die Unvergänglichkeit geschätzt, weil sie so langlebig ist und den ganzen Sommer über immer wieder blüht. Aus diesem Grund war sie eine beliebte Grabpflanze und trug auch den Namen "Totenblume". Von Theophrast und auch von Dioskurides wird eine Droge "Klymenon" erwähnt, die mit großer Wahrscheinlichkeit mit unserer Ringelblume identisch ist.

Im Mittelalter wird die Ringelblume erstmals bei Hildegard von Bingen erwähnt. Man kann dies als Indiz dafür nehmen, dass Calendula, bzw. das "Ringele", wie sie bei der Äbtissin vom Rupertsberg genannt wird, bereits im 12. Jh. Bestandteil der Volksmedizin gewesen ist. Hildegard beschrieb die Ringelblume als kalt und feucht, empfahl sie gegen „Vergiftungen“ durch üble Speisen bei Mensch und Tier (Rind und Schaf). Gegen „vellen“ und Grind am Kopf empfiehlt sie die äußere Anwendung mit Speck, bei Grind mit Teig vermischt.

Anwendungen

Verdauungsorgane: Ringelblumen-Tee stärkt die Verdauungsorgane, lindert Brechreiz und hilft Magengeschwüre abzuheilen. Auch eine leichte Abführwirkung hat die Ringelblume. Ausserdem werden Leber und Galle gestärkt.

Nervensystem: Ringelblumen-Tee oder Tinktur kann gegen Kopfschmerzen und Einschlafstörungen helfen. Schwindelanfälle werden gemildert. Man kann die Ringelblume auch gegen Panikattacken verwenden.

Frauenbeschwerden: Die Ringelblume hat einige Wirkungen in der Frauenheilkunde. Durch ihre krampflösenden Eigenschaften kann die Ringelblume Periodenkrämpfe lindern. Außerdem ist in der Ringelblume Beta-Sitosterol enthalten, ein östrogenartiger Wirkstoff, der unregelmäßige Zyklen ausgleicht und Beschwerden der Wechseljahre lindert. Der Inhaltsstoff Stigmasterol fördert den Eisprung und somit indirekt auch die Regulierung des Zyklus. Auch Unfruchtbarkeit kann behoben werden, wenn sie aufgrund von fehlendem Eisprung besteht.

Heilwirkungen der Ringelblume

- abschwellend,
- adstringierend,
- antibakteriell,
- anregend,
- entzündungshemmend,
- krampflösend,
- pilztötend,
- reinigend,
- schweißtreibend,

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Calendula-Sapogenin, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide, Stigmasterol, Beta-Sitosterol, Salizylsäure, Taraxasterol, Violaxanthin