

Ringelblume

Calendula officinalis



Eigenschaften

- Wirksame Inhaltsstoffe:

- Ätherische Öle (Hauptbestandteil: alpha-Cadinol)
- Triterpensaponine und -alkohole
- Carotinoide
- Flavonoide

- Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd
- Antibakteriell, z.T. auch antiviral
- Krampflösend
- Immunstimulierend

Anwendung

► Tee/Aufguss:

- Blütenblätter trocknen und als Tee zubereiten (2 gehäufte Teelöffel auf 1 große Tasse);
Ziehzeit: 7 – 10 min.
→ hilft bei Verdauungsbeschwerden

► Salbe/Creme:

- Einfache Salben und Cremes lassen sich auch gut selbst herstellen (mit etwas Zeit): erst muss mit Hilfe der getrockneten Blüten und Öl ein Kräuteröl hergestellt werden; danach das Kräuteröl in eine Salbengrundlage einarbeiten (genaue Beschreibung siehe „Allgemeines zu Heilpflanzen“)
- Bei Sonnenbrand oder kleinen (nicht offenen!) Wunden

- **Vorsicht:** Menschen, die allergisch gegenüber Korbblütler (Asteraceae) - wozu Calendula gehört - sind, sollten von der Anwendung absehen!



Ringelblume - getrocknet



Tipps für Gärtner

- Aussehen der Pflanze:
ca. 30 cm 50 cm einjährige, krautige Pflanze, mit wunderschönen orangen Blüten;
lange Blütezeit (daher der Name „Calendula“ von Kalender)
- Sonniger Standort
- Durchlässige Erde (am besten mit Sand oder Kies mischen), nährstoffreich und möglichst immer leicht feucht
- einjährig
- ACHTUNG: Lichtkeimer! Samen auf die Erde sähen und vorsichtig angießen
- Regelmäßiges Blüten abschneiden regt weiteres Blühen an
- Der Samen hat eine typische geringelte Form → daher der deutsche Name:
Ringelblume

Fertigarzneimittel

- Verschiedene Calendula Wundsalben (z.B. Weleda):
bei Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung