

# 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	Bremness,	2009	ISBN 978-3-8094-2707-0
Was blüht denn da?	Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn	2008	ISBN 978-3-440-11379-0
Flora des Fürstentum Lichtenstein	Waldburger, Pavlovic, Lauber	2003	ISBN 978-3-258-06622-1
Lexikon der Frauenheilkräuter	Madejsky	2008/2010	ISBN 978-3-03800-417-2
Komos Heilpflanzenführer	Schönfelder	2010	978-3-440-12159-7
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern	René A. Strassman	1990	Kursunterlagen

## **Bilder**

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