

er Radikale, welche als Auslöser von Tumoren und Arteriosklerose gelten. Diese Inhaltsstoffe der Ringelblume werden durch Fette oder Öle gelöst, z.B. in Verbindung mit Quark- oder Fleischspeisen. Für die äußerliche Anwendung wählt man daher fetthaltige Salbengrundlagen.

Wem das alles zu viel Aufwand bedeutet, der kann natürlich fertige Ringelblumenprodukte zu Heilzwecken im Reformhaus oder der Apotheke käuflich erwerben. Auch in vielen kosmetischen Produkten zur Schönheitspflege, in Lippenpomaden oder Zahncremes ist *Calendula* enthalten.

Ringelblumen können Abwechslung und Farbe auch in die Speisen bringen. Die filzig behaarten Blätter erzielen eine interessante geschmackliche Note in Blatt- oder Wildkräutersalaten. Die Blütenblätter sind für verschiedene herz hafte Brotaufstriche, Blütenbutter, Suppen oder in Kuchen verwendbar.

Die Ringelblume als „Sonnenheilmittel“ vermag die Seele zu erwärmen und in vielfältiger Weise ausgleichend auf den Körper zu wirken – Gründe genug, um

sie 2009 als Heilpflanze des Jahres besonders zu ehren.

Wer mehr über die Ringelblume lesen möchte, kann über das Organisationsbüro des NHV Theophrastus die 16-seitige Ringelblumen-Broschüre von Anke Herrmann bestellen.

Maria Vogel, Dipl.-Ing. (FH) Pharmazie
Oktober 2008



© Fotos: NHV Theophrastus

Autor sowie Herausgeber übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der hier vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten entstehen können. Der Artikel ist urheberrechtlich geschützt. Medien-Nr.: 05-18-0632, Stand: 2018

Herausgeber: NHV Theophrastus, Sitz München, VR-Nr. 16437, Steuer-Nr.: 143/223/81205

Vorstand: Konrad Jungnickel (1. Vorsitzender)

Kontakt: NHV Theophrastus, Organisationsbüro, Reichenhainer Str. 175, 09125 Chemnitz,
Tel. +49 (0) 371/666 58 12, Fax 666 58 13, orgbuero@nhv-theophrastus.de, www.nhv-theophrastus.de



Der NHV Theophrastus – ein gemeinnütziger Verein, dessen Hauptanliegen die Förderung traditioneller Naturheilkunde ist – hat durch eine Jury die Ringelblume (*Calendula officinalis*) zur Heilpflanze des Jahres 2009 gekürt. Aus neun von Therapeuten vorgeschlagenen Heilpflanzen ging sie als Siegerin hervor. Unterschiedlichste Gründe führten zu der einstimmigen Wahl: Zum einen sind Ihre medizinischen Wirkungen gut erforscht und wissenschaftlich bestätigt. Zum anderen besticht diese Pflanze durch ihre sonnige Ausstrahlung und Lebenskraft. „Als Sportler schätze ich die heilende Wirkung der Ringelblume

besonders bei Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen“, begründete ein Jury-Mitglied seine persönliche Entscheidung.

Die Ringelblume ist ein einjähriges Korbblütengewächs mit einer etwa 20 cm langen Pfahlwurzel. Die 30 bis 80 cm hohe Pflanze bildet an dem aufrechten, teilweise verzweigten Stängel ab Juni Blütenkörbchen, die je nach Sorte mehr oder weniger gefüllt sein können und farblich zwischen hellgelben und kräftigen Orangetönen variieren.

Wissenschaftlich belegt ist zum Beispiel die positive Wirkung der Ringelblume bei schlecht heilenden Wunden, einschließlich Unterschenkelgeschwüren, bei Verbrennungen und Ekzemen. Dies ist auf die entzündungshemmende und granulationsfördernde Wirkungsweise zurückzuführen. Nachgewiesen werden konnten außerdem auch antibakterielle, antivirale, abwehrsteigernde, krebshemmende, galleflussanregende und blutfett senkende Eigenschaften bei ver-

schiedenen Ringelblumenextrakten und deren Bestandteilen.

Traditionell wird die Ringelblume neben den bekannten äußerlichen Anwendungen auch innerlich zum Beispiel bei Magen-Darm-Störungen und Magengeschwüren, Gallebeschwerden, Leberschwäche und Menstruationsproblemen eingesetzt.

Auf das Nervensystem wirkt die Ringelblume beruhigend. „Die Erfahrung lehrt uns, dass die einzelnen Farben besondere Gemütsstimmungen geben.“ So stellte schon Johann Wolfgang von Goethe fest, der sich intensiv mit der Wirkung von Farben beschäftigte. In einigen - insbesondere erfahrungswissenschaftlichen - Therapieverfahren wird die psychosomatische Wirkung der Farben genutzt. Das warme Orange der Ringelblume



wirkt stimmungsaufhellend, kraftspendend bei Erschöpfung und lösend bei emotionalen Spannungen.

Ob die Ringelblume in der Antike schon als Heilpflanze verwendet wurde, ist nicht eindeutig zu belegen. Im Mittelalter wird sie erstmals von Hildegard von Bingen erwähnt, die sie „Ringle“ nennt und bei Vergiftungen durch üble Speisen helfen soll. Albertus Magnus (um 1200-1280) berichtet über die Ringelblume: „Ihr Saft hilft bei Verstopfungen der Milz und Leber.“ Adamus Lonicerus (1528-1586) schreibt in seinem Kräuterbuch zur Ringelblume: „Das Pulver von Blumen in Baumwoll gewickelt und auf die Zähne gelegt, stillt derselbigen wütenden Schmerzen.“ Bei Leonhardt Fuchs, Professor an der Universität in Tübingen kann man in seinem 1542 erschienenen „New Kreuterbuch“ lesen: „Die Blum in die Laug gelegt, macht schön gelb Har.“ Pfarrer Kneipp empfahl sie bei böseartig aussehenden Geschwüren. Und aus den Weltkriegen gibt es Berichte, dass mit Ringelblume schwere Verletzungen hervorragend geheilt wurden.

Der deutsche Name „Ringelblume“ ist auf die ringförmigen Früchte der Pflanze zurückzuführen. Der Ursprung des wissenschaftlichen Gattungsnamens „*Calendula*“ ist nicht eindeutig geklärt. Am verbreitetsten ist die Annahme, dass er sich vom lateinischen „*Calendae*“ - dem

Monatsersten - ableitet, weil die Ringelblume an vielen Monatsanfängen blüht. Es wird aber auch die im Mittelalter übliche Umgestaltung eines älteren Pflanzennamens in Betracht gezogen bzw. ein Bezug gesehen zu dem indogermanischen Wort „ghldha“, was „gelb“ oder „Gold“ bedeutet.

Seit Jahrhunderten steht 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 immer wieder neue Blüten bildet. Aus diesem Grund war sie eine beliebte Grabpflanze und trug auch den Namen „Totenblume“.

Die Ringelblume ist für den Hobbygärtner leicht zu kultivieren. Im April ausgesät, blüht sie vom Juni an bis zu den ersten stärkeren Frösten. Sie dient zur Abwehr von Fadenwürmern, indem man Gemüsebeete, Kartoffel- oder Erdbeerpflanzungen mit Ringelblumen umrandet. Als sogenannter Gründünger sorgt sie für eine Bodenverbesserung, da sie durch ihre Pfahlwurzeln die Erde tief lockert, die Restnährstoffe aus dem Boden bindet und damit vor Auswaschung bewahrt. Abgeschnitten, zerkleinert und leicht angetrocknet, kann die Pflanze dann oberflächlich in den Boden eingearbeitet werden.



Für Heilzwecke werden die voll entfalten Blüten gesammelt. Zur weiteren, häuslichen Verarbeitung verwendet man nur die abgezupften, orangefarbenen Blütenblätter. Ob man einen wässrigen oder alkoholischen Aufguss, einen Ölauszug oder eine Salbe bereitet, hängt davon ab, welche Wirkung erzielt werden soll. Der wässrige Aufguss wirkt z.B. schmerzstillend, pilzabtötend, bakterien- und virenhemmend. Entzündungshemmende Stoffe werden durch einen Alkoholaufguss gelöst, welcher weiter zu Salben verarbeitet werden kann. Die schützende Wirkung der Stoffgruppe der Karotinoide beruht auf der Abwehr frei-