

RINGELBLUME

Die zu den Asterngewächsen (oder auch Korbblütlern) zählende Ringelblume gehört sicherlich zu den gegenwärtigsten und bekanntesten Heilkräutern unserer Zeit – das war nicht immer so. Aber inzwischen ist ihr botanischer Gattungsname *Calendula* schon fast geläufiger als der deutsche Name.

In Europa unterscheidet man zwischen der Acker-Ringelblume (*C. arvensis*), der Meeresstrand-Ringelblume (*C. maritima*) und der Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*). Allerdings haben die beiden Wildformen (*C. maritima* ist lediglich auf Sizilien heimisch) keine Heilwirkung vorzuweisen und sind deshalb wohl nur wild im Mittelmeerraum bzw. Osteuropa anzutreffen. Der Gattungsname *Calendula* bedeutet „kleiner Kalender“, der Spezies *officinalis* verweist darauf, da es sich um eine Arzneipflanze handelt.



Ihre Herkunft ist nicht genau zu klären, aber die Ringelblume ist seit dem Altertum im Mittelmeerraum heimisch. Allerdings findet man bei keinem der großen Heilkundigen der Antike eindeutigen Hinweis auf den Einsatz als Heilpflanze. Verschiedene Namen, wie z.B. *klymenon* beim „De Materia Medica“ von Dioskurides aus dem 1. Jahrhundert könnten von den Anwendungsgebieten her übereinstimmen.

Erst Hildegard von Bingen verschaffte der Ringelblume im 11. Jahrhundert in ihrem Standardwerk „Physica“ den der ihr zustehenden Stellenwert. Sie nennt als Indikation für die „Ringle“ oder „Ringula“ vorrangig die auch heute noch gültigen Schwerpunkte Entgiftung, Verdauungsstörungen und Hauterkrankungen.

Der Dominikaner-Mönch und Kirchenlehrer Albertus Magnus bezeichnete – ebenso wie die große Äbtissin auch - in seinen Aufzeichnungen aus dem 13. Jahrhundert *Calendula* als kühlend und feucht, und empfiehlt sie besonders bei Brandwunden. Aber auch der Biss giftiger Tiere (wie der von Schlangen) nannte der Heilige als durch „*sponsa solis*“ (wie er die Ringelblume nannte) heilbar. Hieronymus Bock wiederum schreibt in seinem Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert, dass die Ringelblume von einigen Frauen als Liebestrank eingesetzt würde. Anderswo ist zu lesen, dass *Calendula* auch als Abtreibungsmittel Verwendung fand.

Wie bei einigen anderen „Mode“-Kräutern wird die Heilwirkung der Ringelblume in unzähligen verschiedenen Produkten vermarktet – egal ob der Wirkstoff-Anteil in dem Produkt dafür noch ausreicht oder nicht. Die Ringelblume wird vor allem - aber nicht nur - für die Produktion von Salben und hautpflegenden Kosmetika (vor allem in der Baby-pflege) angebaut.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Heilwirkung der Blüten bei äußerlichen Anwendungen von Hauterkrankungen. Die entzündungshemmende und granulationsfördernde Wirkung unterstützt & beschleunigt die Wundheilung – besonders als Gurgellösung im Mund- & Rachenraum.

Die Indikationen der Erfahrungsheilkunde für die äußere Anwendung sind eigentlich identisch, sei es bei der Behandlung von Hauterkrankungen, Verletzungen, Biss- & Stichverletzungen sowie Verbrennungen und Sonnenbrand.

Allerdings spielt in der Hausapotheke auch die innerliche Anwendung eine Rolle. Die Blüten - als Tee aufgesetzt – haben eine entkrampfende, entzündungshemmende und entgiftende Wirkung für Leber und Galle.



Da diese Indikationen allerdings wissenschaftlich nicht nachgewiesen sind, werden in vielen Teemischungen die leuchtend gelben und orangefarbenen Blüten vor allem wegen der Optik zugefügt. Eine optische Bereicherung sind die essbaren Blüten - ähnlich den Blüten der Kapuzinerkresse – aber auch für jeden Salat. Ebenfalls wegen der eher optischen Wirkung wird die Ringelblume auch als Färbemittel bei Käse, Butter und anderen Lebensmittel eingesetzt.

Verantwortlich für die Heilwirkung der Ringelblumen-Blüten ist wohl die gesamte Mischung an ätherischen Ölen, Carotinoide, Flavonoide, Saponine usw. Dem Triterpenalkohol Faradiol könnte allerdings bei der Wundheilung eine wichtige Rolle zukommen. Eindeutige Resultate die einzelne Inhaltsstoffe für die Heilwirkung verantwortlich machen, gibt es allerdings nicht.

Eine hochwirksame Form der Ringelblumen-Substanzen ist die „Calendula-Essenz“ bzw. „Calendula-Urtinktur“, wie sie gerne in der Homöopathie eingesetzt wird. Sie ist besonders zur Wunddesinfektion (auch bei Tieren insbesondere Hunde, Katzen aber auch Vögel etc.) und bei der Wundheilung (vor allem dann, wenn diese scheinbar nicht voran schreitet) erfolgreich. Bei Verletzungen werden in der Homöopathie auch Calendula-Streukügelchen (sog. Globulis) eingesetzt.

Es wird mancherorts wieder - oder immer noch - Ringelblumen-Salbe mittels Schweineschmalz oder Wollfett selber hergestellt. Vorsicht allerdings bei bekannten Allergien gegen Korbblütler-Gewächse, die Ringelblume kann bei den Betroffenen allergische Reaktionen hervorrufen!

Geerntet werden sollten die offenen Blüten möglichst bereits abgetrocknet (ohne Tau oder Regentropfen) bis in die Mittagszeit. Wenn die Sonne am höchsten steht, ist auch der Wirkstoffgehalt in der offenen Blüte am stärksten. Bis zu diesem Zeitpunkt sollte die Ernte also abgeschlossen sein. Entweder verarbeitet man sie direkt oder legt sie an einen warmen, schattigen Ort zum Trocknen aus. Man kann sie aber auch zum Konservieren direkt in hochwertiges Öl oder Fett einlegen. Die Blüten können aber auch mit Alkohol aufgesetzt werden. Entweder als Bereicherung für einen Likör oder auch um Essenz herzustellen.



Die Ringelblume findet man heute wieder in vielen Gärten, sie erscheint wie eine kleine Sonne, so wundert man sich nicht über so alte volkstümliche Namen wie „Braut der Sonne“ oder „Goldblume“. Die Gründe für die Renaissance mögen unterschiedlich sein, ob als Heilpflanze wie zu Großmutter's Zeiten oder einfach nur als eine dankbare Sommerflur und Bienenfutter. In einem Biogarten gehört Calendula zu den wichtigsten Pflanzen. Sie drängen die schädlichen Fadenwürmer – Nematoden – im Boden zurück. Und eine aus Ringelblumen aufgesetzte Jauche ist ein hervorragendes Pflanzenstärkungsmittel und idealer Dünger.

Die Ringelblume gilt in der Regel als einjährig, bei einem milden Winter können sie aber auch zweijährig sein. Sie vermehren sich an geeigneten Standorten über Selbstaussaat und können sich bei ungestörtem Wachstum flächendeckend ausbreiten.

Sie liebt - natürlich - einen sonnigen Standort und kommt auch mit einem eher mageren Boden zurecht. Sie wächst buschig und kann bis zu 80 cm hoch werden. Durch ihren Drang zum Wuchern sollte man sich gut überlegen, wo man sie gedeihen lässt. In einem Kräuterbeet benötigt sie viel Platz, den sie unter Umständen den anderen – niedrig und langsam wachsenden – Kräutern streitig macht. Wenn man ihr diesen Platz einräumen kann, ist dies sicherlich nicht nur eine Bereicherung fürs Auge (besonders zwischen den Blautönen von Lavendel und Ysop) sondern auch eine gute Pflanzengemeinschaft Sinnvoller ist wohl es deshalb, sie in den Beeten zwischen Gemüse, Tomaten oder auch in Blumen- & Staudenbeeten gedeihen zu lassen.

Durch die Selbstaussaat kann sie ideal als „Lückenfüller“ in den Beeten und nicht angepflanzten Flächen eingesetzt werden. Wenn die Blütenstände nach der Welke stehen bleiben, kann man später den Samen ernten, diesen dann kühl, dunkel und trocken lagern und im kommenden Jahr an ausgewählten Plätzen aussäen.

Ihre Blütezeit geht über die gesamte Vegetationszeit bis zu den ersten Nachtfrösten - und manchmal auch darüber hinaus.