

## **Ringel, Ringelrose**

**Das leuchtende Sonnengold der Ringelblume darf in keinem Bauerngarten fehlen. Die pflegeleichte Schönheit ist aber nicht nur eine üppige Zierde im Garten und in der Vase, sondern auch eine wundheilende Arzneipflanze mit Tradition.**

Die ursprüngliche Heimat der Ringelblumen sind die Mittelmeerländer, die Kanarischen Inseln und der Orient. Heute ist sie überall, wo sie genügend Sonne hat, gern als Zierpflanze gesehen, denn Ringelblumen sind pflegeleicht und wachsen überall. Wo es ihnen gefällt (und wo nicht zuviel gejätet, gereicht und gehackt wird), erscheinen sie jedes Jahr von selbst wieder. Die Samen kommen von April bis Mai ins Freie, die Jungpflanzen sollten im Abstand von 25 Zentimetern vereinzelt werden, denn beengte Verhältnisse mag die strahlende Blume nicht. Steht sie zu dicht, zu schattig oder sehr trocken, macht ihr im Spätsommer der Echte Mehltau (auch Schönwetterpilz) zu schaffen. Bemehlte Pflanzen sollte man rechtzeitig aus dem Beet nehmen (sie blühen sowieso nicht) und zum Kompost tun.

### ***Es klappt auch mit dem Nachbarn***

Bei Gärtnersleuten ist die einjährige Ringelblume, die zur Familie der Korbblütler (Compositae, Unterfamilie Asteroideae) gehört, nicht nur wegen ihrer leuchtenden Farben und ihrer Unkompliziertheit beliebt. Sie verbessert auch den Boden im Biogarten und viele Pflanzen, insbesondere Tomaten, Kohl, Bohnen, Karotten, Himbeeren, Rosen und Obstbäume, lieben ihre Gesellschaft. Weil die Ringelblume schnell wächst, muss man ihr allerdings dort Grenzen setzen, wo sie die Beet-Partner zu sehr bedrängt oder in den Schatten stellt. Ausgerissene Pflanzen als Mulch liegenlassen oder daraus eine gesunde Jauche zubereiten: Pflanzen in ein Holz- oder Plastikgefäss geben, mit (Regen-)Wasser auffüllen, sodass sie bedeckt sind. Mit einem Holzstab von Zeit zu Zeit umrühren und die nach oben steigende Pflanzenschicht unter die Wasseroberfläche drücken. Wenn keine Blasen mehr aufsteigen und von den Ringelblumen nur noch ein grüner Brei übrig ist, kann die Jauche (1:10 verdünnen) für Gemüse, Obst und Zierpflanzen verwendet werden. Sie gilt als abwehrstärkend und schwach düngend.

### ***Vielfalt der Namen***

Die hellgelb, goldgelb und in kräftigem Orange blühende Blume, die es gefüllt und ungefüllt gibt, kennt man unter den verschiedensten Bezeichnungen: Sonnenblume, Weinblume, Ringelröschen, Goldblume, Sonnenbraut, Morgenrot und Abendrot, Gelbsuchtröserl, Ringali, Marienrose. Buckseknopp (Hosenknopf) nennt man sie nach den knopfförmigen Blütenknospen, und Toten- oder Kirchhofblume heisst die unermüdlich Blühende, weil sie früher oft auf Gräbern angepflanzt wurde. Im Englischen sagt man Marygold oder Marigold und im Lateinischen calendula (mit dem Zusatz «officinalis» für die Arzneipflanze). Dem Arzt und Pflanzenforscher Dr. Madaus zufolge ist der Name abgeleitet von «calendae, dem ersten Tag des Monats, weil die Pflanze in vielen calendis (Monaten) blüht».

### ***Die Arzneipflanze – unter der (wissenschaftlichen) Lupe***

Calendula hat als Medizinalpflanze eine lange Tradition, beschäftigt aber in letzter Zeit die Wissenschaft erneut. Inzwischen ist eine Fülle von Inhaltsstoffen aus den Gruppen Triterpenglykoside, Triterpenalkohole, Carotinoide, Flavonglykoside, ätherisches Öl, Polysaccharide und fettes Öl bekannt. Es hat sich herausgestellt, dass die farbgebenden Carotinoide nicht die ihnen zugeschriebene Wirkung haben, sondern dass andere Stoffe für die entzündungshemmende, wundheilende und antiödematöse Wirkung massgeblich sind.

Die moderne Forschung bestätigt, dass «die Behandlung von Ekzemen, schlecht heilenden oder eiternden Wunden neben Verbrennungen und Krampfadern eine Domäne der Ringelblumen-Therapie geblieben» ist.

Noch nicht in umfassenden Studien, aber durch eine Reihe von ärztlichen Erfahrungsberichten nachgewiesen ist die Heilung oder Linderung venöser Durchblutungsstörungen mit Krampfadern und offenen Beinen (Ulcus cruris).

Während die Ringelblume in der Arztpraxis eine eher untergeordnete Rolle spielt, hat sie in der Selbstmedikation einen festen Platz und gewinnt in der medizinischen Kosmetik immer mehr an Bedeutung. Zur Pflege empfindlicher Haut – besonders auch Babyhaut – bedient man sich gerne der Ringelblume, zumal durch sie praktisch keine allergischen Reaktionen verursacht werden.

### ***Calendula in der Erfahrungsheilkunde***

Die entzündungshemmende und wundheilende Wirkung von Ringelblumensalbe ist in der Volksmedizin und Naturheilkunde seit langem bekannt. Beim Blättern in einschlägigen Ratgebern findet man ausserdem folgende Anwendungshinweise:

- **Augen:** Bei geröteten, wunden Augen lege man ein Leinenläppchen über die Augen, das man zuvor in verdünnte Ringelblumentinktur oder in den Teeaufguss getaucht hat. Das nimmt den Schmerz und die Entzündung. (Alfred Sigrist, Naturarzt in Teufen)
- **Magenschleimhautentzündung:** Hierbei und bei Dickdarmentzündung (Colitis) empfohlen. Man soll über mehrere Wochen täglich zwei Tassen Tee schluckweise trinken. (A. Sigrist)
- **Säuglingspflege:** Ringelblumentee (wobei auch das Kraut mitverwendet werden kann) bei empfindlicher Haut, bei Ausschlägen und Unreinheiten (Alfred Vogel)
- **Halsweh, Zahnfleischentzündungen, Druckstellen von Prothesen:** Mit Teeaufguss oder verdünnter Tinktur spülen. (A. Vogel/A. Sigrist)
- **Mumps:** Zur Linderung der Schmerzen macht man Kindern warme Umschläge, wobei man einige Tropfen Arnika- oder Calendula-Extrakt ins Wasser gibt. (A. Vogel)
- **Venenentzündung:** Eine vorzügliche Anwendung sind Tinkturenwickel, die man sich aus Johanniskraut und Schafgarbe oder aus Ringelblumen zubereitet. (A. Vogel)
- **Bei Schliessmuskelschwäche oder kindlichem Bettnässen** ist eine Teemischung aus Ringelblume, Schafgarbe und Johanniskraut zu empfehlen. (A. Vogel)
- **Gürtelrose:** Unter anderem ist das Betupfen der Gürtelrose mit Frischpflanzenextrakt von *Melissa officinalis* (Zitronenmelisse) und *Calendula* (Ringelblume) zu empfehlen. (A. Vogel)
- **Gallenstörung:** Innerlich wird Ringelblumentee als schwach galletreibender Tee verwendet: 1 bis 2 TL mit einem halben Liter Wasser überbrühen. (Prof. Dr. Hans Flück/ Dr. Rita Jaspersen-Schib)

Schlecht heilende Wunden, Geschwüre, eitrige Entzündungen: Umschläge, getränkt in Calendula-Tee: 1 TL Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. (Robert Quinche, Drogist und Heilpflanzenexperte)

- Vaginaler Ausfluss: Als Scheidenspülung bei Candidose bereitet man aus 25 g Ringelblumenblüten und 25 g Beifuss (*Artemisia vulgaris*) und einem halben Liter Wasser einen Tee, den man nach dem Durchsiehen auf 1,3 Deziliter einkochen lässt. Dann die gleiche Menge Hamameliswasser zufügen und gut schütteln. Im Kühlschrank aufbewahren. Mit 2 EL Flüssigkeit einmal täglich die Scheide spülen. (Elizabeth Brooke, Ärztin und Mitglied des National Institute of Medical Herbalists)
- Psyche: Ringelblume wirkt kräftigend auf die Emotionen in seelischen Krisen, nach Traumen und Erschütterungen. Sie hilft einem Menschen sich aufzuraffen und Kräfte zu sammeln, damit die Krise überwunden werden kann. Ringelblume bringt Licht und Hoffnung in schwere Zeiten. (E. Brooke)

### ***Ringelblumen in der Küche***

In Milch eingeweichte Blütenblätter verleihen Kleingebäck und Kuchen einen warmen Gelbton. Den Farbe-Effekt macht man sich auch in der Futtermittelindustrie bei Geflügel (Fleisch, Eier) und bei der Herstellung von Milchprodukten zunutze. Die jungen grünen Blätter (alte schmecken bitter) und die gelben Zungenblütchen (oder nur die letzteren) schmecken zu Fischfilet, in Frühlingsalaten, Kräuterquark, Gemüsesuppe, Eintopf oder Pfannkuchen.

Getrocknet sehen die Blütchen dem viel teureren Safran ähnlich, weshalb böse Menschen diesen oft mit Ringelblumen strecken. Keine Strafen drohen, wenn Sie Reis, Suppen oder Pudding mit dem Ersatz-Gelb aus dem eigenen Garten färben. Man sollte aber vorsichtig dosieren, denn die Blüten bringen nicht nur Farbe, sondern auch eine Geschmacksveränderung.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>