

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 38 // Ringelblume

❁ Die Unvergängliche

Mit ihren kräftigen Blüten strecken sie die Köpfe der Sonne entgegen und verleihen der Landschaft von Juni bis Oktober tiefgelbe Farbtupfer. Die Ringelblume ist eine besonders langlebige Pflanze, die immer wieder neue Blüten bildet. Daher gilt sie auch als Symbol der Treue und der Unvergänglichkeit. Im christlichen Glauben ist sie ein Zeichen für die Erlösung nach dem Tod und für die Ewigkeit. Doch auch als Wetterprophet hat sich die als Sonnenkraut bekannte Blume einen Namen gemacht: Sind ihre Blüten bereits am frühen Morgen geöffnet, soll das Wetter einer alten Bauernregel zufolge gut werden. Sind sie noch geschlossen, soll es regnen.

Die 30 bis 70 Zentimeter hohe Pflanze zählt zu den Korbblütengewächsen und verdankt ihren Namen den ringelförmigen Samen. Eingeführt aus dem Mittelmeerraum nach Mitteleuropa, fand sie ab dem 12. Jahrhundert ihren festen Platz in Kloster- und

Bauergärten. Die Äbtissin Hildegard von Bingen empfahl die Ringelblume bei Verdauungsstörungen und Vergiftungen und äußerlich als Salbe gegen Ekzeme. Der deutsche Botaniker und Mediziner Jacobus Theodorus Tabernaemontanus wandte sie vor allem innerlich an. Im 16. Jahrhundert schrieb er in seinem Kräuterbuch: »Der Safft von Ringelblumen in die Ohren gethan / soll die Würm darin tödten. Zu den Wehetagen der Zähn / soll man des Saffts ein gut Theil in Mund nehmen.«

Bei Pfarrer und Therapeut Sebastian Kneipp kam die Arzneipflanze in Form von Salbe bei Geschwüren und als Tee bei Magenentzündungen und Magengeschwüren zum Einsatz. Kneipp vermutete in der Ringelblume sogar eine Wirksubstanz gegen Krebs. Eine derartige Heilwirkung konnte medizinisch bisher jedoch nicht bewiesen werden. Wissenschaftlich anerkannt ist dagegen die äußerliche Anwendung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Bei diesen Beschwerden hat sich



➔ BUCHTIPP

Das BLV Heilkräuter-Buch

Aus der Erfahrung des Kräuterkundlers Peter Spiegel ist dieses praxisorientierte Gesundheitsbuch entstanden: Mit Anleitungen zur Selbsthilfe bei 150 Beschwerden, Rezepten zur Herstellung einfacher, wirkungsvoller Hausmittel sowie Pflanzenporträts der 92 wichtigsten Heilkräuter.

Autor: Peter Spiegel.
191 Seiten | 16,99 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



RINGELBLUME // CALENDULA OFFICINALIS auch Sonnenkraut,



Das steckt im Sonnenkraut

In der Heilkunde kommen nur die Blüten der Ringelblume zum Einsatz. Sie enthalten eine Vielzahl verschiedener Stoffe. Die pharma-

zeutisch bedeutsamen Bestandteile sind Flavonoide, besonders Quercetin- und Isorhamnetinglycoside und die ätherischen Öle. Sie wirken antimikrobiell, fungizid und antiviral. Darüber hinaus enthalten die Blüten Carotinoide, die die Wundheilung fördern. Die Saponine sollen eine lipidsenkende Wirkung haben. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Trotzdem sollten Korbblütler-Allergiker vorsichtig sein.

»Ihr Saft hilft bei Verstopfungen der Milz und Leber.«

Albert Magnus
(um 1200–1280)

eine Gurgellösung mit Ringelblumenblüten bewährt, die auch zur Reinigung von Wunden dienen soll. Ihre antibakteriellen Eigenschaften sollen, ähnlich wie bei der Arnika, verhindern, dass sich Verletzungen und offene Wunden entzünden und eitern. Ein Umschlag aus dem Absud der Blüten kann die Wundheilung durch die Bildung von neuem Gewebe unterstützen. Aufgrund dieser granulationsfördernden Fähigkeit schätzen besonders Sportler die Ringelblume. Äußerlich angewendet tut sie neben offenen Wunden bei Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen gut.

Ein weiteres Anwendungsgebiet der Pflanze sind Menstruationsprobleme. Wegen ihres östrogenähnlichen Wirkstoffs Beta-Sitosterol kann sie unregel-

mäßige Zyklen ausgleichen und Wechseljahrsbeschwerden lindern. Die Blüten der Heilpflanze sind vor allem Bestandteil von Tees und zahlreichen Kosmetikprodukten: in Gesichtswässern, Salben, Haarpflegeprodukten, Massageölen, Seifen und Babypflegeölen.

Nicht nur als Heilkraut schätzt man das Sonnenkraut. Auch in der Landwirtschaft ist es ein verlässlicher Helfer. So sollen Ringelblumen zur Verbesserung der Bodenqualität beitragen. Die Korbblütler lockern mit ihren Wurzeln die Erde und halten Fadenwürmer fern.

Und über der Erde ist sie ihren Betrachtern dann noch bis in den Spätherbst ein schöner Anblick, diese langlebige Blume mit den kräftigen, tiefgelben Blüten. ➔ **jur**

Bewährt bei ...

... offenen Wunden,
Erbrechen, Magen-
geschwüren, Warzen,
Menstruationsproblemen,
Prellungen,
Hautentzündungen,
Pickeln, Ausschlag,
Leberschwäche,
Sonnenbrand

Butterblume, Ringelrose, Sonnenbraut oder Goldblume genannt



WOHLTUENDE PFLEGE

Ringelblumensalbe

Eine Handvoll Ringelblumenblüten sammeln und in einem Glas mit Öl begießen, bis die Blüten bedeckt sind. Das Öl circa drei Wochen ruhen lassen. Anschließend mit Bienenwachs in einer Schüssel vermischen und in einem Wasserbad erhitzen. Umrühren und warten, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat. Die Salbe abkühlen lassen und in kleine Behälter füllen, ehe sie fest wird. Gläser verschließen und kühl aufbewahren.



„Dieses Buch sollte jeder lesen“



Ölwechsel für Ihren Körper

- Was Sie wirklich über gesunde Öle und Fette wissen müssen!
- Erfahren Sie entscheidende Eigenschaften der Öle für Ihr Wohlbefinden.

Das Buch von Reiner Schmid erklärt in verständlicher und spannender Weise die Heilwirkung wertvoller Öle.

Gratis-Gutschein!

☒ Ja, bitte senden Sie mir das Buch „Ölwechsel für Ihren Körper“ und Ihren Katalog **gratis** zu.

Versandkosten: Bitte 1,45 € in Briefmarken beilegen.
Bitte gut lesbar in Druckschrift ausfüllen!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Wir würden Ihnen gerne 1-2 Mal im Jahr interessante Informationen und Angebote unseres Hauses per Post zusenden. Wenn Sie nicht einverstanden sind, streichen Sie diesen Text. Weitergabe Ihrer Daten an Dritte findet nicht statt.

Wenn Sie möchten, können Sie auch unseren kostenlosen und jederzeit kündbaren Gesundheits-Newsletter per eMail abonnieren.

Meine eMail-Adresse (freiwillige Angabe)

Quintessence Abteilung Gratisbuch
Wolfegger Str. 6 D-88267 Vogt