

**Unsere Heilpflanze: Ringelblume - *Calendula officinalis***

# Unsere Heilpflanze: Ringelblume - *Calendula officinalis*

Butterblume, Dotterblume, Feminell, Gartendotterblume, Goldblume, Goldrose, Ingelblum, Marienrose, Regenblume, Rinderblume, Ringelrose, Ringula, Ringella, Sonnenbraut, Sonnenwendblume, Studentenblume, Totenblume, Warzenkraut, Weckbröseln, Wucherblume



Die genaue Herkunft der Ringelblume wird im Mittelmeerraum vermutet. Es gibt in Europa drei verschiedene *Calendula*-Arten: Acker-Ringelblume (*Calendula arvensis*), Meeresstrand-Ringelblume (*Calendula suffruticosa*) und die Gemeine oder Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*). Medizinisch genutzt wird nur letztere.

Es wird angenommen, dass die heute wild vorkommenden Pflanzen aus Gärten ausgewildert sind.

Über die Herkunft des Namens gibt es mehrere Angaben, so wird „*Calendula*“ zurückgeführt auf die Tatsache, dass durch das Öffnen und Schließen der Blüten der Lauf der Sonne angegeben wird. Ringelblume heißt die Pflanze wegen der ringförmig gewundenen Früchte.

Im Jahr 2009 war die Ringelblume Heilpflanze des Jahres.

## Woran erkennt man die Ringelblume?

Es handelt sich um eine einjährige, krautige Pflanze, selten (in milden Lagen) überwintert sie. Die Wurzel ist spindelförmig und faserreich. Der Stängel erreicht meist Höhen von 30 bis 60 cm und ist kantig, behaart, sie wächst aufrecht und ist nur selten (und dann im oberen Bereich) verzweigt.

Die Laubblätter sind ebenfalls behaart, ganzrandig, ungestielt und länglich lanzettlich bis verkehrt-eiförmig. Die Farbe ist mittel- bis hellgrün, sie sind 3 bis 12 cm lang und 1 bis 3 cm breit.

Die Blütenkörbe stehen einzeln an beblätterten, langen Blütenstandstielen und haben einen Durchmesser von bis zu 4 cm. Im Inneren der Körbe stehen 30 bis 50 zwittrige Röhrenblüten, außen 60 bis über 150 weibliche, fruchtbare dottergelbe bis orangegelbe Zungenblüten.

Es gibt ungefüllte und auch gefüllte Blüten.

Die Hüllblätter sind 10 bis 12 mm lang. Die Blütezeit dauert von Mai bis Oktober (in einigen Gebieten bis Weihnachten), ein Einzelköpfchen blüht meist vier bis fünf Tage lang.

## Wo findet man die Ringelblume?

Die Ringelblume wird in Mitteleuropa schon seit dem 12. Jahrhundert angebaut, heute vor allem in Deutschland und den Niederlanden. Weitere Anbauggebiete sind Ägypten, Ungarn, Polen und die Balkanländer. Angepflanzt werden vor allem Sorten mit gefüllten Blüten (s. Bild).

An den Standort stellt sie keine besonderen Ansprüche, am besten gedeiht sie auf gut versorgten Lehmböden. Zu starke Stickstoffdüngung oder Mangel an Phosphor und Kalium führen zu vermindertem Blütenansatz. Sie wächst auch in Gärten als Zier- und/oder Heilpflanze und kommt auch verwildert vor.

## Wie wirkt die Ringelblume?

Die Wirkung der Blüten ist antimikrobiell, antiphlogistisch, wundheilungsfördernd, sedativ, hypotensiv und östrogenartig.

Es ist bekannt, dass Extrakte aus Ringelblumenblüten zur Bildung von frischem Bindegewebe und kleinen Blutgefäßen auf Wunden (Granulationsgewebe) beitragen und immunstimulierende Eigenschaften aufweisen.

Bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Dysmenorrhoe werden Ringelblumenblüten innerlich angewendet.

Äußerliche Anwendung finden sie bei Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden, bei Quetschungen, Furunkeln und Ausschlägen.

Auf einer frischen oder nur schwer heilenden Wunde kann die Heilwirkung durch getrocknete, eingeweichte und auf die Wunde gelegte Blüten so schnell auftreten, dass man dabei zusehen kann!

Durch das Fehlen von Sesquiterpenlactonen sind irritative oder allergische Reaktionen im Vergleich zu anderen Vertretern der Korbblütler selten.

Das Ringelblumenkraut wird in der Volksheilkunde als Choleretikum sowie äußerlich zur Wundbehandlung, bei Flechten und als Gurgelwasser eingesetzt.

Auch bei Angina, hohem Blutdruck, Husten, Krämpfen und unregelmäßiger Menses wird die Pflanze angewendet.

### Anwendungsgebiete für Ringelblume

#### Haut

Afterjucken, leichte Brandwunden, Ekzeme, Erysipel, Furunkel, Gürtelrose, Blutergüsse, Sonnenbrand, Wunden, Dekubitus (Wundliegen), Schnittwunden.

#### Magen-Darm-Trakt

Brechreiz, Gallenbeschwerden, Leberschwäche, allgemeine Magen- und Darmstörungen.

#### Sonstige Beschwerden

Geschwollene Lymphknoten, Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Menstruationsschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlaflosigkeit, Phantomschmerzen, Schwindel.

### Welche Wirkstoffe enthält die Ringelblume?

Triterpensaponine (2 bis 10%), Triterpenalkohole (Taraxasterol, Faradiol, Arnidiol, Violaxanthin und Heliantriol), Sterole (Stigmasterol, Beta-Sitosterol), Carotinoide (bis zu 3%), Flavonoide (besonders Glykoside des Quercetins und Isorhamnetins), Cumarine (Scopoletin), Polysaccharide mit rund 15%, ätherisches Öl (0,2 bis 0,3%), Salizylsäure und Bitterstoffe.

Das fette Öl der Ringelblumenfrüchte enthält die sehr seltene Fettsäure Calendulasäure (die Zahl der Kohlenstoffatome entspricht der von Stearinsäure, Ölsäure, Linolsäure und Linolensäure, der Unterschied zu letzterer ist die Stellung der Doppelbindungen).

### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Pharmazeutisch werden die getrockneten ganzen bzw. die zerkleinerten Blütenkörbchen oder die getrockneten Zungenblüten verwendet, in der Volksheilkunde auch die gesamten oberirdischen Teile der Pflanze.

Ringelblumen werden in der Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen, Extrakten und Salben verabreicht.

#### Ringelblumentee

Zur Teezubereitung gibt man 1 bis 3 g der Blüten (entspricht etwa 2 bis 4 Teelöffel) in ein Gefäß und übergießt sie mit siedendem Wasser, nach 5 bis 10 Minuten durchsieben.

#### Ringelblumentinktur

Wird sowohl äußerlich (für fast alle Hautbeschwerden, verdünnt z.B. als Kompresse) wie auch innerlich verwendet.

Die getrockneten Blüten in ein geeignetes Gefäß füllen (etwa halb gefüllt).

Eine hochprozentige Spirituose über die Blüten gießen, bis sie reichlich bedeckt sind.

Das Gefäß verschließen und zwei bis drei Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen.

Nach dieser Zeit muss die Tinktur abgefiltert werden.

Dann kann man sie in eine dunkle Flasche füllen.

Man kann die Ringelblumentinktur auch in selbstgemachte Cremes einarbeiten.

### Ringelblumensalbe

Sie kann als fettreiche Allroundsalbe eingesetzt werden. Meist wird Schweineschmalz als Fett und Konsistenzgeber verwendet. Das hat den Vorteil, dass sich die entstehende Salbe gut verstreichen lässt und gut einzieht.

Wer Schweineschmalz nicht mag oder verträgt, kann stattdessen auch eine Ringelblumensalbe mit Pflanzenöl und Bienenwachs zubereiten.

Zutaten:

70 g Schweineschmalz

ca. 6 g (7 bis 8 Teelöffel) getrocknete Ringelblumenblüten

Das abgewogene Schweineschmalz in Stücke schneiden und in einem möglichst kleinen Topf bei niedriger Flamme schmelzen, bis es vollständig geschmolzen ist. So viel Ringelblumenblüten in das geschmolzene Schweineschmalz geben, dass sie vollständig vom Fett bedeckt sind und immer wieder umrühren. Bei kleiner Flamme etwa eine halbe Stunde simmern lassen. Anschließend vom Herd nehmen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag wieder aufwärmen und schmelzen. Filterpapier oder ein dünnes Tuch in den Salbentiegel legen (gut geeignet sind hierfür Teefilter-Tüten). Das Salbenfett durch den Filter in den Salbentiegel gießen.

Zuerst ist die Salbe noch flüssig und sonnengelb, nach dem Auskühlen ist sie fast weiß.

Salbentiegel verschließen und mit Inhalt und Datum beschriften.

In der Lebensmittelindustrie wurde und wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, unter anderem bei Käse, Fisch, Reis und Butter (heute nicht mehr in Deutschland). In Teemischungen dient sie oft als Schmuck- oder Verschönerungsdroge.

In der Vergangenheit diente sie zum Verfälschen von Safran (daher auch der Name „Arme-Leute-Safran“).



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker

[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)