

Wildkräuter & Wildpflanzen

Ringelblume

(*Calendula officinalis*)



Meine Mutter wollte die Pflanze nicht in ihrem Garten haben. Sie war der Ansicht, dass sie sich im ganzen Garten aussamen würde und überall zu finden sei, wenn sie mal angesiedelt war. Das war der Grund, dass ich mich lange scheute, Ringelblumen im Garten zu pflanzen. Als ich mich dann endlich für Ringelblumen bei mir entschieden hatte, dauerte es nicht lange, und sie waren wieder verschwunden.

Dies Erlebnis zeigt mir wieder, dass es kein Patentrezept gibt. Bei meiner Mutter wucherten sie, bei mir haben sie keine zwei Jahre überlebt. Es könnte ein Hinweis sein, dass in unserer Familie niemand die Wirkstoffe der *Calendula* benötigt. Meine Theorie ist sowieso schon lange, dass sich die Pflanzen in der Nähe der Menschen ansiedeln, von denen sie gerade gebraucht werden. So habe ich aus meinem Garten schon den einen oder anderen Hinweis bekommen, wo Handlungsbedarf auf der gesundheitlichen Ebene ist.

Die Ringelblume blüht wie eine kraftvolle Sonne. Sie erwärmt die Sinne mit ihren orangefarbenen Strahlen. Ringelblumen gehören zu den Korbblütlern wie

die Arnika, das Gänseblümchen, der Löwenzahn, aber auch die Wegwarte und die Schafgarbe. Die ursprüngliche Heimat der Pflanze ist nicht definitiv bekannt, es wird jedoch vermutet, dass sie aus dem Mittelmeerraum stammt. Heute kommt die Ringelblume in ganz Mitteleuropa vor und sie wird in Ägypten, den Balkanländern, den Niederlanden und Polen angebaut.

Die einjährige Pflanze erreicht Wuchshöhen von bis zu 50cm. Die Blätter sind länglich bis verkehrt-eiförmig und häufig hellgrün gefärbt und mit einem balsamartigen klebrigen Sekret versehen. Der kantige Stängel ist mit einem kurzen Flaum bedeckt und ebenfalls klebrig. Das Sekret wird von Drüsen abgesondert, die sich auf den Blättern oder am Stängel befinden. Meist ist der Stängel unverzweigt, im oberen Bereich und wenn die Pflanze genügend Platz hat, verzweigt sie sich mitunter. Es gibt unterschiedliche Blütenformen und -farben. Die Palette reicht von einem hellen Orange, das fast schon gelb ist bis zu einem satten dunklen Orangeton, der sehr nahe am Rot ist. Die Formen reichen von gefüllt bis einfach, mit hellen oder dunklen Blütenkörben. Am Rand



der Blütenkörbe stehen – je nach dem, ob gefüllt oder nicht – zwischen 60 und 120 Zungenblüten und im Inneren der Blütenkörbe befinden sich bis zu 50 Röhrenblüten. Aus den weiblichen Zungenblüten bilden sich nach dem Verblühen drei verschiedene Fruchttypen. Sie sind ringförmig gebogen, zum Teil wie kleine Raupen mit Häkchen oder Flügelchen versetzt. So unterschiedlich wie die Form der Früchte ist, so verschieden verbreiten sie sich auch. Sie können sich im Fell von vorbeiziehenden Tieren verhaken, Wind und Regen helfen bei der Verbreitung und die ringförmigen inneren Früchte werden von Ameisen verbreitet. Von der Form dieser Früchte hat die Pflanze ihren deutschen Namen.

Bei der Wurzel handelt es sich um eine spindelförmige Pfahlwurzel mit zahlreichen Nebenwürzelchen. Dank dieser Wurzel kann die Ringelblume den Boden auflockern.

Die botanische Bezeichnung *Calendula* kommt von dem Umstand, dass die Pflanze über viele Monate im Sommer blüht, so wird vermutet. *Calendae* bedeutet erster Tag des Monats. Eine andere Deutung weist auf das indogermanische Wort „ghldha“ hin, was gelb oder gold bedeutet. *Officinalis* ist ein Hinweis dafür, dass die Pflanze für Heilzwecke verwendet wird.

Vokstümliche Namen hat die Pflanzen recht viele. Sie heißt Ringelrose, Stinkblume, Goldblum, Barometerblume, Regenblume, Sonnenwendblume, Morgenröte, Studentenblume, Totenblume, Wucherblume, Warzenkraut, Gelbsuchtblume. Im Englischen heißt sie *Mari-gold* und die Franzosen sagen *Souci* dazu.

Die Ringelblume enthält Beta-Carotin, ätherische Öle, Harze, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide, Zuckerstoffe, Mineralien, Allantoin. Ihre Wirkung ist vielfältig. Das Haupteinsatzgebiet ist die Förderung der Wundheilung. Sie hat darüber hinaus auch antibakterielle Wirkung, ist entzündungshemmend, blutreinigend, wirkt zusammenziehend, ist krampflösend, antiseptisch, abführend, schweißtreibend, fiebersenkend, harntreibend. Hildegard von Bingen setzte sie bei Verdauungsbeschwerden ein. Sie nannte die Pflanze Ringella. Die Ringelblume ist schon sehr lange als Heilpflanze bekannt. Sie findet bereits bei Theophrast und Dioskurides Erwähnung, genauso beschreibt sie Hieronymus Bock und Tabernaemontanus.

Verwendet werden die Blüten der Ringelblume für Aufgüsse, Tinkturen, Salben, Öle und Umschläge. Sie kann äußerlich angewandt werden, findet aber auch innerlich Verwendung. Als Salbenaufgabe oder Umschlag aus der Tinktur wirkt sie bei schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen, Brandwunden, Sonnenbrand, Akne, Hautausschlägen und Krampfadern. Vereinzelt soll die Tinktur der Pflanze zweimal täglich auf den betroffenen Na-



gel aufgetragen, gegen Nagelpilz geholfen haben. Sie kann auch zur Verhinderung von Narbenbildung eingesetzt werden. Der Aufguss oder zwei Teelöffel Tinktur in einem Glas Wasser als Gurgelmittel sind hilfreich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, sowie bei Aphthen.

Innerlich hilft der Tee bei Menstruationsbeschwerden, Gallenleiden, gegen Übelkeit, bei Gelbsucht, wirkt fiebersenkend, löst Krämpfe und ist schweißtreibend.

Eine Bekannte von mir hat sehr gute Erfolge mit dem Aufguss von Ringelblumenblüten für die Behandlung von Dammverletzungen bei Wöchnerinnen erzielt.

Homöopathisch wird *Calendula* hauptsächlich bei Akne und Geschwüren der Haut eingesetzt und zur Verhinderung von Eiterungen.

Die Ringelblume ist eine wärmende Pflanze. Schon allein die Farbe der Blüten vermittelt Sonne, Wohlbefinden und Wärme. Sie wird auch als kleine Arnika bezeichnet, denn ihre Wirkung ist der von Arnika sehr ähnlich. Vorsicht ist allenfalls geboten bei einer bekannten Allergie gegenüber Korbblütlern.

Genauso, wie die Ringelblume bei Verletzungen der Haut hilft, kann sie auch in kosmetischen Präparaten unterstützend wirken. Auszüge aus der Pflanze sind in Produkten für die Haut- und Säuglingspflege enthalten. Sie sorgen für eine erhöhte Hautdurchblutung und fördern die Erneuerung der Zellen. Bei roten Haaren wirkt ein Extrakt oder Aufguss aus der Pflanze aufhellend.

Die Ringelblume ist ein Wetterprophet. Ist ein sonniger Tag zu erwarten, so hat sie am frühen Morgen ihre Blüten geöffnet, steht die Tendenz nach Regen, bleiben die Blüten geschlossen.

Im Garten wird sie gerne als Beetumrandung gepflanzt. Ihr Harz und der Geruch soll Schnecken abhalten. So ist die Pflanze als Schneckenbarriere einsetzbar. Sie hält auch Schädlinge von Möhren, Kartoffeln und Erdbeeren fern, wenn sie zwischen diese Pflanzen gesetzt wird. Die Wurzel lockert den Boden auf und das Laub dient zur Verbesserung der Erde, wenn man es auf dem Boden verrotten lässt.

Früher wurde das Pulver aus den Zungenblüten zum Strecken von Safran verwendet und es fand Anwendung zum Färben von Butter und Käse. Tatsächlich ist die Pflanze ein gutes Mittel zum Färben. Sogar Baumwolle, Wolle und Leinen lassen sich mit den Blütenblättern gelb färben.

In der Küche eignen sich die Blütenblätter als Beigabe zu Frischkäse oder als Dekoration von Salaten. Man kann sie zum Würzen von Eintöpfen und Suppen verwenden.

Die Pflanze ist Freya unterstellt. Sie wurde früher zur Sommersonnwende geerntet. Sie gehört zu den wichtigsten Marienpflanzen und ist auf vielen Marienbildern abgebildet.

Ringelblumen sind Orakelpflanzen. Sie werden für das Liebesorakel „er liebt mich, er liebt mich nicht, ...“ verwendet. Wenn das noch nicht genug ist, kann man Samen der Pflanze in die Fußspuren des Geliebten legen. Dies soll den Geliebten zurück bringen.

Die Pflanze steht für Unvergänglichkeit und Ausdauer, da sie von Juni bis in den November hinein blüht und auch immer wieder neue Blüten bildet. Aus diesem Grund wurde sie gerne auf Gräbern gepflanzt. Sie verbindet das Leben mit dem Tod als Symbol des ewigen Lebens. Dieser Umstand und der Ruf der Unvergäng-

lichkeit haben ihr zum Namen Totenblume verholfen. Das Abpflücken der Blütenblätter soll Gewitter heraufbeschwören.

In der Kunst findet die Ringelblume reichlich Beachtung. Bei flämischen Malern findet man die Blume auf Stillleben. In der Literatur wurde sie von Vergil geehrt, Anette von Droste-Hülshoff setzt ihr mit dem Gedicht „Am Bodensee“ ein Denkmal und Shakespeare hat sie in Cymbeline und seinem Wintermärchen erwähnt.

Bei Kindern ist die Blume sehr beliebt. Sie wird zum Kränze winden benutzt, und sie ist Gegenstand von Abzählreimen.

*Ringel, Ringelrosen,
schöne Aprikosen,
Veilchen und Vergissmeinnicht.
Alle Kinder setzen sich.*

Die Ringelblume war Heilpflanze des Jahres **2009**.

Für die Astrologen:

Die Ringelblume ist der **Venus** zugeordnet wegen ihrer harmonischen Form und dem üppigen Wachstum, der **Sonne** wegen der gelben Blüten und dem **Mond** aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften.

Die **Signatur** deutet auf ein Verschließen von Wunden hin, durch das klebrige Sekret an Stängeln und Blättern. Die gelbe Blütenfarbe gilt als Signatur gegen Gelbsucht. Dem trägt auch der volkstümliche Name Gelbsuchtblume Rechnung.

Marie-Luise Stettler

* * *

