

Tafel 64.

Echte Ringelblume, *Calendula officinalis*.

Typisch für die Ringelblume:  
die fein gezähnten Spitzen der  
Kronblätter.



## Goldblume der Liebe und Erlösung

Die Ringelblume ist eine unserer ganz grossen Heilpflanzen. Wundheilmittel der ersten Wahl, Infektionsschutz, Krebsvorsorge und Grundsubstanz der Naturkosmetik – Calendula kann fast alles.

Yves Scherer

**U**nverwüstlich erscheint die Ringelblume jedes Jahr von selbst in unserem Garten. Wie hundert kleine Sonnen leuchten ihre Blüten intensiv gelb- und orangefarben zwischen den anderen Pflanzen hervor. Ich ernte sie, indem ich den Stängel unterhalb des Blütenbodens fasse und die ganze Blüte mit dem Daumennagel abknipse. Ein leicht harziger Duft macht sich bemerkbar. Auch wenn sehr bald wieder neue Blüten erscheinen werden, habe ich doch so grossen Respekt vor dieser Blume, dass ich nie alle auf einmal ernte.

Ich lernte die Ringelblume (*Calendula officinalis*) nach der Geburt unseres ersten Kindes kennen. Irgendwie gehört diese hübsche Blume einfach dazu, wenn ein Baby gepflegt wird. Calendula ist die Kosmetikerin unter den Heilpflanzen – heilsam wie das Licht der Sonne und dabei so sanft wie Babyhaut. Die Ringelblume gehört zur grossen Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Sie blüht von Juni bis Oktober. Manchmal finde ich vereinzelt Blüten noch mitten im Winter. Wenn die Pflanze verblüht ist, bilden die Samen einen eingekrümmten Ring. Anfangs noch hellgrün, färbt sich der Fruchstand mit zunehmender Reife dunkelbraun.

### Namen und Signatur

Die eingekringelte Form der Samen verlieh der Pflanze den Namen «Ringelblume». Die lateinische Bezeichnung *Calendula* stammt vom Begriff «calendis» (= Monate) und wurde ihr zuteil, weil sie viele Monate lang blüht. Der Namenszusatz *officinalis* verweist auf das «Offizin», die Werkstatt der Apotheker\*innen. Alle Pflanzen, die diesen Namenszusatz tragen, sind traditionelle Heilpflanzen. Im Mittelalter kannte man sie unter dem Namen «Sponsa solis» (= Sonnenbraut). Andere alte Namen sind: Ringelrose, Gelringle, Goldblume, Sonnenwendblume, Liebfrauenblume, Wucherblume und viele mehr.

In der Antike und im Mittelalter wurden aus der Ringelblume Zaubertänke hergestellt, um die Liebe zu fördern. Die Pflanze war der Göttin Freya und später Maria geweiht. Als Heilpflanze der Frauen und der Liebe symbolisiert die goldene Blume Anmut, Schönheit, Treue, Schutz in der Liebe und in der Ehe. Eine weitere schöne Symbolik zeigt sich im Brauch, die Ringelblume auf Gräber zu pflanzen. Das stark wuchernde Kraut wird mit der Wiedergeburt assoziiert. Hinweise dafür sind die ladinische Bezeichnung «Ciof

«  
Die **goldene Blume**  
symbolisiert **Anmut**  
und **Schönheit**,  
**Treue**, **Schutz in der Liebe**  
und in **der Ehe**, und  
verkörpert **göttliches**  
**Heil**, **Trost** und **Erlösung**  
nach dem **Tod**.  
»



Die goldgelben Blüten öffnen sich nur bei Sonnenschein.

di morc» und der gleichbedeutende Name «Totenbleaml». Als Abbild der Sonne verkörpert die Ringelblume göttliches Heil, Trost, Erlösung nach dem Tod und ewiges Leben.

#### Eine Heilpflanze mit langer Tradition

Wegen ihres breiten Wirkspektrums und der guten Verträglichkeit ist die Ringelblume eine universell einsetzbare, zuverlässige und sichere Heilpflanze. In der Volksheilkunde tief verwurzelt, darf sie in keinem Bauerngarten fehlen. In der alpinen Volksheilkunde wurde die Ringelblume unter anderem zur Behandlung von Lebererkrankungen angewendet. In der Steiermark kennt man die Pflanze deswegen auch unter dem Namen «Gelbsuchtröserl».

Im Blütenboden liegt die grösste Konzentration von Wirkstoffen. Für sämtliche Ringelblumen-Anwendungen werden deswegen die ganzen Blüten verwendet. Sie enthalten Flavonoide, Carotinoide, Triterpenalkohole, ätherische Öle, Cumarine, Pflanzenschleim, Allantoin, Saponine, Bitterstoffe und Salicylsäure. Innerliche Anwendungen wirken entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, immunstimulierend, antikanzerogen, krampflösend, den Gallenfluss und die Verdauung fördernd. Äusserliche Anwendungen wirken desinfizierend, wundheilend, geweberegenerierend, leicht schmerzstillend, lymphabflussfördernd und pilzhemmend.

#### Pflegt und heilt die Haut

Ringelblumen-Anwendungen machen die Haut geschmeidig und erhöhen deren Widerstandskraft. Sie verbessern die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut und wirken tief geweberegenerierend. Eine Wäsche mit Ringelblumentee, verdünnter Tinktur oder Hydrolat kann bei allen Hauterkrankungen Linderung verschaffen. Das anschliessende Auftragen von Ringelblumenöl oder -salbe versorgt die Haut nachhaltig mit heilenden Wirkstoffen. Das ist besonders wertvoll bei Gewebeschädigungen, die durch eine Bestrahlungstherapie entstanden sind. Zusammen mit dem Stiefmütterchen und dem Gänseblümchen bildet die Ringelblume eine Trias von Hautheilmitteln für Kinder. Die drei Pflanzen können abwechselnd oder als Mischung eingesetzt werden.

Zum Auswaschen und Desinfizieren offener Wunden verwendet man verdünnte Ringelblumentinktur (Wasser:Tinktur = 10:1) oder lauwarmen Ringelblumentee. Für die Versorgung von Hauterkrankungen und Wunden helfen Tee-Kompressen. Die Salbe eignet sich zur Behandlung von Wundrändern, stumpfen Verletzungen, Verbrennungen, Brustwarzen- und Brustdrüsenentzündung, wunden Babypopos und zur Narbenpflege. Besonders bewährt hat sich die Ringelblume zur Behandlung chronischer, schlecht heilender Wunden.

Lesen Sie weiter auf Seite 62.



Die geringelten Samen verliehen der Pflanze ihren Namen.



#### Nützliches Unkraut

##### Der Löwenzahn gehört in die Hausapotheke

Während die einen versuchen, ihm im Garten Herr zu werden, schätzen ihn die anderen als erstaunlich vielseitige Heilpflanze: den Löwenzahn. In der chinesischen Medizin wird die Pflanze bereits seit dem 7. Jahrhundert nach Christus erwähnt. In den Schriften des Abendlandes taucht sie erstmals um 1485 auf. Heute wird der Löwenzahn gerne bei Gallenblasen- und Harnwegsbeschwerden eingesetzt, kann aber auch zur Milderung von Schuppenflechte oder Akne beitragen.

In der Volksmedizin wird der Tee aus Löwenzahnblättern gegen Rheuma, Nieren- und Leberleiden eingesetzt und dem frischen Presssaft sagt man eine Wirkung bei chronischer Arthrose und degenerierten Erkrankungen der Wirbelsäule nach.



#### Rezept: Löwenzahn-Pesto

##### Zutaten für ca. 100 g Pesto:

- 15 g junge Löwenzahnblätter
- 20 g Pinienkerne
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Sbrinz gerieben
- 40 ml Olivenöl
- 40 ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- Salz

Hier geht es zur Zubereitung  
[www.egk.ch/loewenzahn#rezept](http://www.egk.ch/loewenzahn#rezept)





## Anwendungstipps

### Zubereitung des Tees

Eine handvoll frische oder getrocknete ganze Blüten mit 1 Liter heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt trinken. Um die fettlöslichen Carotinoide verfügbar zu machen, dem Tee etwas Pflanzenfett oder Sahne begeben.

### Ringelblumenöl herstellen

Ganze Ringelblumenblüten werden in Olivenöl oder Mandelöl bei Raumtemperatur im Schatten ausgezogen. Ein weithalsiges, dicht verschliessbares Glas mit Blüten befüllen und mit dem Öl vollständig bedecken. Das Glas täglich schwenken. Werden frische Blüten verwendet, sollte das Gefäss regelmässig kurz geöffnet werden, um allfällige Gär-gase abzulassen. Nach 3–4 Wochen wird das Öl filtriert und in Braunglasflaschen abgefüllt. Beschriften und datieren nicht vergessen!

### Ringelblumensalbe herstellen

Rezept für 100 ml

#### Zutaten und Zubehör:

- 100 ml Ringelblumenöl (Rezept siehe oben)
- 10 g gereinigtes Bienenwachs aus der Drogerie oder Apotheke
- je 10–20 Tropfen Ringelblumen- und Propolistinktur
- Salbendöschen aus Glas
- Topf und Schüssel für Wasserbad

#### Vorgehen:

1. Salbendöschen mit kochendem Wasser ausspülen und trocknen lassen.
2. Das Ringelblumenöl in die Schüssel geben und im Wasserbad erwärmen,
3. das Bienenwachs hinzugeben und gelegentlich umrühren, bis es vollständig geschmolzen ist. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Tinkturen hinzugeben, nochmals gut umrühren und anschliessend die flüssige Salbe in Salbendöschen füllen und offen auskühlen lassen. Beschriften und datieren.

#### Hinweis:

Verwenden Sie einen kleinen Holzspatel, um die Salbe aus dem Döschen zu entnehmen. So bleibt das Produkt keimfrei.

Der Tee lindert Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches und kräftigt die Verdauungsorgane. Er unterstützt die Selbstheilungskräfte bei Magenbeschwerden, Durchfall, Lebererkrankungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und wird sogar zur Vorbeugung gegen Krebserkrankungen empfohlen. Ein geringes allergenes Potenzial birgt der Blütenboden. Die gezupften Blütenblätter hingegen lösen keine allergischen Reaktionen aus. Sie können auch von Menschen verwendet werden, die unter einer Korblütler-Allergie leiden. In der modernen Phytotherapie wird Calendula ihres grossen Wirkspektrums wegen vielen Teemischungen als Begleitmittel beigegeben. Die Liste möglicher Indikationen ist viel zu lang, um in diesem Artikel umfassend dargestellt zu werden. Ausnahmsweise gilt: Diese Pflanze ist für alles gut!

Mit dem desinfizierenden, geweberegenerierenden Ringelblumentee können Wunden ausgewaschen und Hauterkrankungen gepflegt werden.



#### Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet eine eigene Ausbildung in Pflanzenheilkunde und Kräuterwanderungen an: [www.medizingarten.ch](http://www.medizingarten.ch) / [www.medicinwald.ch](http://www.medicinwald.ch)



## Aprilwetter und Kartenglück, wechseln jeden Augenblick

Als «Eisheilige» werden die Tage vom 11. bis 15. Mai (Mamertus, Pankratius, Servatius, Bonifatius und Sophia) bezeichnet, deren Namenstage die katholische Kirche feiert. Häufig findet zu dieser Zeit einer der letzten kräftigen Kaltluftvorstösse mit entsprechenden Nachtfrösten statt.

Allerdings können diese Kälteeinbrüche auch einige Tage früher oder später auftreten und manchmal kommen sie gar nicht vor. Folgende Bauernregel beschreibt die Eisheiligen: «Die Pankrazi, Servazi und Bonifazi sind drei frostige Bazi und zum Schluss fehlt nie die kalte Sophie.»

Obwohl die Sonne im Mai bereits viel Kraft hat, können bis zu den Eisheiligen immer noch Fröste auftreten. Es lohnt sich deshalb, in der ersten Maihälfte den Witterungsverlauf besonders gut zu beobachten, damit die neuen Pflanzen im Garten nicht der Kälte zum Opfer fallen.

Statistische Auswertungen zeigen, dass die Bodenfrostwahrscheinlichkeit Anfang Mai noch bei 30 Prozent, nach dem 15. Mai jedoch nur noch bei 5 Prozent liegt. Damit ist die Gefahr von späten Frösten in der Landwirtschaft nach den «Eisheiligen» tatsächlich deutlich geringer als davor.

Allerdings muss man bei der Beurteilung der Bauernregel der «Eisheiligen» auch Klimaveränderungen berücksichtigen, denn die Regel mit den «Eisheiligen» wurde wahrscheinlich während einer mittelalterlichen Kälteperiode aufgestellt. Mit der globalen Erwärmung sollten die Temperaturen im Mai in Zukunft seltener unter den Gefrierpunkt fallen.

Andreas Walker

## Mondsichel mit Erdlicht

Am 8. Mai um 5.22 Uhr ist Neumond. Am Abend des 9. Mai kann bei klarem Wetter am Abendhimmel bereits die sehr schmale Mondsichel gesehen werden. Mit jedem Tag steigt der Mond am Abend höher und seine Sichelgestalt nimmt stetig zu.

Im Frühling kann bei uns der Mond im besten Fall schon einen Tag nach Neumond am Abendhimmel beobachtet werden. Dies hängt mit der Lage der Ekliptik (Bahnenebene der Erde um die Sonne) zusammen. Im Frühling steht die Ekliptik am Abend besonders hoch über dem Horizont. Somit kann man im Frühling die zunehmende Mondsichel am Abendhimmel besonders gut beobachten – vorausgesetzt, dass keine grossen Hügel oder Berge am westlichen Horizont emporragen. Wenn der Mond als schmale Sichel zu sehen ist,

kann man in dieser Phase das sogenannte Erdlicht sehen. Man sieht nicht nur die von der Sonne beleuchtete Mondsichel, sondern auch den dunklen Teil des Mondes in einem fahlen, aschgrauen Licht. Dieses Licht stammt von der sonnenbeschienenen Erde, die ein Astronaut auf der dunklen Mondseite als volle leuchtende Kugel sehen würde. Zu dieser Zeit scheint also auf der Nachtseite des Mondes die volle Erdkugel und erhellt die dunkle Mondoberfläche – ähnlich wie wir es von hellen Vollmondnächten kennen.

Die schmale Mondsichel mit dem Erdlicht ist jeweils beim zunehmenden Mond in der Abenddämmerung und beim abnehmenden Mond in der Morgendämmerung sichtbar.

Andreas Walker

## Sternengucker

