

Ringelblume



Botanischer Name	Calendula officinalis
Weitere Namen	Ringelrose, Butterblume, Goldblume, Sonnenwende, Studentenblume, Totenblume
Familie	Korbblütler (Asteraceae)
Standort	in Gärten und daraus verwildert, nährstoffreiche Schuttböden, Wegränder, Weinberge
Herkunft	vermutlich aus dem Mittelmeerraum



Lebensdauer	einjährig (in milden Wintern auch zweijährig)
Wuchshöhe	30 bis 60 cm
Lichtansprüche	vollsonnig, wärmeliebend
Blütenfarbe	Gelb und orangegelb, etwa 4cm Durchmesser,
Blühzeitraum	Juni-Oktober
Beste Erntezeit	Frisch aufgeblühte Blütenköpfchen, bei sehr trockenem Wetter zwischen 13 und 14 Uhr



Erkennungsmerkmale	filzig behaarter aufrechter Stängel, verästelt, mit spatelförmigen, wechselständigen, ungestielten, ebenfalls fein behaarten Blättern; Zungenblüten mit 3 kleinen Zähnen, z.T. geflügelte, sichelförmige oder gekrümmte bis geringelte Früchte (daher der Name Ringelblume) → Ausbreitung durch Anhaftung, Wind od. Ameisen; Pfahlwurzel.
---------------------------	---

Verwechslung	Andere Calendula Arten und Unterarten Entfernt ähnlich: Acker-Hundskamille (Laub gefiedert), Acker-Ringelblume (deutlich kleiner), gelbe Chrysanthemen (Laub tief eingeschnitten, strenger Geruch)
---------------------	---



Verwendung	Tee, Tinktur, Salbe, Creme, After Sun Lotion essbare Blüten als „Arme Leute Safran“, Nützlingspflanze für Bienen und Schmetterlinge
-------------------	---

Inhaltsstoffe	Flavonoide, Triterpensaponine, Carotinoide, Äth. Öle, Polysaccharide, Phenolsäuren, Cumarine
----------------------	--



Heilwirkung

Äußerlich zur Heilung leichter Entzündungen der Haut (Calendula-Kompresse z.B. bei Sonnenbrand, Furunkeln, Abszessen, Hautausschlägen), bei Wunden mit schlechter Heilungstendenz, Quetschungen; frischer Saft bei Warzen. Mundspülung bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Interessantes



Die Bezeichnung Calendula leitet sich vermutlich ab von lat. Calendae (Monate), was darauf hindeutet, dass die Ringelblume viele Monate lang blüht.

Ringelblume wurde bei den Griechen und Römern als Safranersatz verwendet („Safranrose“)

Im Mittelalter galt die Ringelblume als „**Sonnenbraut**“ und wurde oft mit Sonnensymbolik belegt – man trug Blüten als Amulett gegen Melancholie, und in Klostergärten war sie eine Heilpflanze wie auch Zierde.

Ringelblume als Liebeszaubermittel wie Margerite od. Gänseblümchen („Er liebt mich, er liebt mich nicht...), vor allem in England (=“marigold“)

Für Gärtner: Pflanze gilt als Bodenverbesserer, sie lockert, nimmt Gifte auf und soll gegen Fadenwürmer wirksam sein.

Sie wird auch „Arnika des Gartens“ genannt.

Kontraindikation

Korbbblütlerallergie, in diesem Falle nur die Zungenblüten verwenden.

Schwangere und stillende Frauen sollten vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen.

Bei sehr empfindlichen Personen können vereinzelt Hautreizungen auftreten.

Quellen

Manfred Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen; **Rainer Schunk:** Heilkraft aus Heilpflanzen;

Rita Lüder: Grundkurs Pflanzenbestimmung. **Ursel Bühring:** Alles über Heilpflanzen

Gertrud Scherf: Pflanzengeheimnisse aus alter Zeit.

Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Ringelblume>

Fotos:

Christine Nimmerfall, Andrea Brinkmann, Gabriele Mayring

Dieses Pflanzenportrait wurde vom Heilpflanzen-Arbeitskreis des Umweltgartenvereins Neubiberg erarbeitet. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Hinweise ersetzen keinen Arztbesuch!

Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen bitte an Ihre Ärztin, Arzt oder an eine Apotheke.