

Der Mittelmeerraum ist ihre Heimat. Wenn sie im Frühling aufblühen, leuchten ganze Hänge in strahlendem Gelb und Orange. Mönche brachten sie im Mittelalter über die Alpen und kultivierten sie in den Klostergärten. Ihre heilende Wirkung lernte man schnell zu schätzen, und weil sie so anspruchslos ist und auf allen Böden wächst, fand sie schon früh den Weg in die Bauerngärten. Heute werden Ringelblumen in ganz Europa als Nutz- und Zierpflanzen kultiviert.

Die antiken Pflanzennamen lassen sich nicht immer eindeutig zuordnen. So ist die Verwendung der Ringelblume im Griechenland und Rom der Antike umstritten. Wir sollten aber die Kenntnisse unserer Vorfahren nicht unterschätzen.

Bei Hildegard von Bingen taucht erstmals der deutsche Name Ringele auf, der darauf hinweist, dass Calendula bereits um 1200 Bestandteil der Volksmedizin gewesen sein muss. Die heilige Hildegard empfiehlt die Pflanze unter anderem bei Vergiftungen von Mensch und Tier, und sie erläutert auch die äußerliche Anwendung in Form einer Salbe, die sie mit ausgelassenem Schweinespeck zubereitete.

Ihren Namen erhielt die Ringelblume wegen ihrer Samen, die sich zu einer sichelartigen Kralle einrollen. Damit verhaken sie sich im Fell vorbeistreifender Tiere und breiten sich so aus. Wenn einmal Ringelblumen im Garten ausgesät wurden, bleiben sie ihm treu, vermehren sich, besiedeln große Flächen und kommen jedes Jahr wieder.

Vielseitige Heilpflanze

Die vielen Inhaltsstoffe – sie enthält unter anderem ätherisches Öl, Bitterstoffe, Saponine, Glykoside, Carotinoide, Xanthophylle, Flavonoide – weisen auf ein breites Wirkungsspektrum hin.

In der Volksmedizin wird die Ringelblume bei äußerlichen Wunden wie Abschürfungen, Brandwunden oder Schnittverletzungen genutzt. Sie wirkt blutstillend, entzündungshemmend und bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Ihre antiseptischen und adstringierenden Eigenschaften machen die Ringelblume zu einem wirksamen Mittel bei angegriffener und entzündeter Haut, bei Sonnenbrand, und Hautausschlägen.

Am bekanntesten ist heute die Verwendung von Ringelblumensalbe. Sie wird wegen ihrer heilenden und pflegenden Wirkung bei Ent-

Heilpflanzenporträt: Ringelblume



Mit ihren orangegelben Blüten gehört die Ringelblume zu den schönsten Heilpflanzen. Sie behält auch getrocknet ihre Blütenfarbe und ist in Teemischungen immer gut zu erkennen. *Foto: Renate Jung*

zündungen und schlecht heilenden Wunden hoch geschätzt.

Bei der Zubereitung von Salben werden meist ausschließlich die Zungenblüten verarbeitet. Die enthaltenen Carotinoide sorgen für die intensive gelbe Färbung. Leider werden häufig mit Möhrenextrakt gefärbte Salben angeboten. So täuscht man einen hohen Anteil Blütenextrakt vor. Achten Sie also immer auf die Zusammensetzung.

So wertvoll und wirkungsvoll eine gute Ringelblumensalbe ist, die Anwendungsmöglichkeiten von Salben sind bei Hühnern oder Tauben doch recht überschaubar. Wenn beim Beringen der Ring schon zu eng ist, sollten Fuß und Ring mit der Salbe präpariert werden. Verletzungen, Wunde Hautstellen und Abschürfungen sollten hauchdünn damit bestrichen werden.

Bei Legenot ist ein öliger Auszug aus den Blüten besser geeignet. Den sollte man rechtzeitig zubereitet haben. Einige Tropfen davon angewärmt in die Kloake, und das Ei findet meistens, ohne Schaden für die Schleimhäute, den Weg nach außen.

Bei der Teezubereitung verwenden Sie am besten die Blüten mit dem grünen Kelch, denn darin ist der Gehalt der ätherischen Öle mehr als dreimal so hoch wie in den Blütenblättern, außerdem enthält der Kelch Gummien und Chlorophyll mit antioxidativer Wirkung. Der Tee aus den Blüten und Kelchen ist eine wirksame Hilfe für die Schleimhäute in Kropf, Magen und Darm. Die gesunde Schleimhautflora wird unterstützt, unerwünschte Keime, aber auch Einzeller, wie

Trichomonaden und Hexamiten, werden an der Ausbreitung behindert. Dazu verbessert sie auch die Durchblutung der Schleimhäute und sorgt so für eine bessere Aufnahme der Nährstoffe über die Darmschleimhaut.

Durch ihre beruhigende Wirkung auf den Darm und ihre anregende Wirkung auf Leber und Milz haben wir mit der Ringelblume ein hervorragendes Immunstimulanz. Damit wird sie auch zu einer wertvollen Hilfe, um der Jungtaubenkrankheit vorzubeugen, aber auch, wenn die Krankheit schon ausgebrochen ist.

Zu Vorbeugung rate ich, die getrockneten Blüten zu füttern, die dann bei der Verdauung direkt auf die Schleimhäute wirken. Im Sommer können die Blüten auch frisch verfüttert werden. In akuten Fällen erzielt man mit Extrakten eine schnellere und zuverlässigere Wirkung.

Nutzung im Wandel der Zeit

Die Ringelblume wurde bis ins 19. Jahrhundert als Heilpflanze sehr hoch geschätzt; lange wurde sie auch als krebshemmendes Mittel eingesetzt. Im vergangenen Jahrhundert geriet sie dann nach und nach in Vergessenheit, weil man exotischere Heilpflanzen bevorzugte. Das ist leider eine Tendenz, die bis heute anhält. Zuletzt wurde sie nur noch den Teemischungen wegen der schönen Farbe, also als Schöndroge, beigegeben.

Weil ihr Blütenflor oft noch die ersten Fröste übersteht, blüht sie

noch im Spätherbst. Deswegen hat man sie gerne auf Gräbern angepflanzt, was ihr den Namen Totenblume eingetragen hat – für eine Heilpflanze eine nicht unbedingt förderliche Bezeichnung.

Seit etwa 30 Jahren ist das Ansehen der Ringelblume wieder gewachsen. Jeder kennt heute die Ringelblumensalbe. Im Jahr 2009 wurde die Ringelblume sogar als Heilpflanze des Jahres ausgelobt, auch der botanische Name Calendula ist recht geläufig. Dass sie im Humanbereich lange so wenig genutzt wurde, liegt u.a. auch daran, dass viele Wirkstoffe für uns Menschen nicht im Teeaufguss, sondern nur im alkoholischen Auszug gut verfügbar sind.

Besonderer Wert für Geflügel

Beim Geflügel sieht das wieder anders aus. Als Pflanzenfresser sind sie in der Lage, die Pflanzenzellen aufzuschließen und die heilenden und pflegenden Wirkstoffe ohne Umwege herauszulösen. Das gibt der Ringelblume in der Tierheilkunde für Pflanzenfresser eine besondere Bedeutung.

In einer Untersuchung mit 34 verschiedenen Heilpflanzen zeigte der Ringelblumen-Blütenextrakt die am schnellsten einsetzende Wirkung gegen Trichomonaden. Gerade deswegen sollte sie immer wieder dem Futter beigefügt werden.

So haben wir über viele Jahre beste Erfahrungen mit unserem Kropf-Mix gemacht, einer Mischung, in der die Ringelblume zusammen mit Spitzwegerich und Johanniskraut einen wesentlichen Anteil hat.

Ringelblume im Garten

Wer die Möglichkeit hat, sollte den Ringelblumen einen großzügigen Platz im Garten einräumen. Ausgesät wird im April oder Mai. Wo die Pflanzen zu dicht aufgehen, verdünnt man sie. Die ausgerupften Pflänzchen kann man klein geschnitten unter das Futter mischen.

Den ganzen Sommer über erntet man dann die Blüten, und damit sie sich nicht zu stark aussät, sollte man auch ruhig die Köpfe mit den reifen Samen abpflücken und verfüttern. In regenreichen Jahren werden die Pflanzen gerne von Mehltau befallen. Solche Pflanzen sollten sie nicht verfüttern.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, www.pernaturam.eu.

Manfred Heßel, Diplom-Ökologe