

Natürliches Wundermittel für sensible Haut

Die Ringelblume umgibt unsere Haut mit einer schützenden Hülle, schenkt ihr Struktur und unterstützt ihre Widerstandskraft. Liane Jochum

Die Ringelblume taucht ab Mai viele Bauergärten in leuchtendes Orange. Schon beim Anblick der farbenfrohen Blüten wirkt ihre positive Ausstrahlung auf uns ein, lässt das Herz lachen und vertreibt trübe Stimmung. Mit Anbruch des Tages öffnet sie ihre Blüten und verschliesst sie, sobald die Sonne wieder untergeht. Sie ist

ausgesprochen robust, stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und blüht von Mai bis in den November hinein. Der beste Zeitpunkt für die Ernte ist im Frühsommer, bevorzugt an einem sonnigen Morgen, kurz nach dem sich die Knospen geöffnet haben. Dann ist der Gehalt an Wirkstoffen am höchsten. Ihr lateinischer Name «Calendula» stammt vom lateinischen Wort «calendae» ab, dem ersten Tag im Monat. Da die Ringelblume an ganz vielen «calendis» also Monaten blüht, wurde sie Calendula genannt. Den deutschen Namen Ringelblume prägten die eingerollten Samen der Pflanze.

Die alten Römer haben die äusseren Blütenblätter der Ringelblume als Safran-Ersatz verwendet. Mit ihrem intensiven Farbstoff wurden Lebensmittel wie Käse und Butter gefärbt. Auch als Kuchenzutat gab die Ringelblume ihre schöne Farbe ab. Im ausgehenden Mittelalter färbten sich besser gestellte Damen der Gesellschaft die Haare mit «in Laugen gesottener Ringelblume» gelb. Besonders gerühmt wird die Ringelblume jedoch seit alters her als Wundheilkraut und als natürliches Pflegemittel bei vielfältigen Hautproblemen. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Hautunreinheiten eingesetzt. Die im ätherischen Öl der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe sind für die entzündungshemmende Wirkung verantwortlich. Sie greifen tief in den Stoff-

LIEBESORAKEL UND WETTER- PROPHET

Die Ringelblume gilt als ein Symbol für die Unvergänglichkeit und Treue in der Liebe und wird klassischerweise auch als Liebesorakel-Blume für die Frage: «Er liebt mich, er liebt mich nicht...» verwendet. Falls es negativ ausfällt, so kann man immer noch die gekrümmten Samen, die der Pflanze den Namen geben, in die Fussspuren des Geliebten pflanzen. Denn dadurch, so der Volksglaube, kommt der Geliebte wieder zurück. Über Jahrhunderte hinweg stand die Ringelblume zudem bei Bauern als «Wetterprophet» in hohem Ansehen, denn sie faltet ihre Blüten zusammen, wenn schlechtes Wetter mit Regen aufzieht. Ringelblumenblüten können auch als pflanzliches Barometer genutzt werden. Sind sie morgens nach 7 Uhr geschlossen, bedeutet dies regnerisches Wetter, sind die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr offen, verheisst dies einen schönen Tag.





wechsel ein, regulieren die Blutzirkulation der Haut, normalisieren die entzündlichen Prozesse und lassen auch Pickel schnell abheilen. Die Ringelblume regt sanft den Lymphfluss an, steigert den Hauttonus und lässt so die Haut gesünder aussehen. Besonders bei empfindlicher und sensibler Haut, die auf Kälte, Wind, Trockenheit und im Winter auf die Heizungsluft reagiert, ist das Öl der Ringelblume die erste Wahl. Es fördert zudem den Abbau von Narbengewebe und die Bildung von neuem, gesundem Gewebe. Auf Grund ihrer östrogenartigen Eigenschaften hat die Ringelblume auch eine regulierende Wirkung auf die Menstruation und lindert Beschwerden der Wechseljahre.

In der Babypflege setzt man traditionell auf ihre reizlindernde und beruhigende Wirkung. In Form von Babycreme, Babyöl oder Badezusatz fördern ihre Inhaltsstoffe die gesunde Entwicklung der empfindlichen Babyhaut. In der Kosmetik findet die Ringelblume ihren Platz dort, wo empfindliche, gereizte oder zu Entzündung neigende Haut beruhigt werden soll: In Pflegeserien für die empfindliche, gereizte oder unreine Haut, After Sun Lotionen sowie in Lippen- und Augenpflege-Produkten.

REZEPTUREN

RINGELBLUMEN ÖL

Eine Hand voll Ringelblumen-Blüten in ein Schraubglas geben, Öl (Sonnenblumenöl oder Olivenöl) darüber giessen, bis alle Blüten bedeckt sind. Das Glas gut verschliessen und mit Datum beschriften. Drei bis



vier Wochen ziehen lassen und täglich schütteln. Durch ein feines mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb abseihen und in eine saubere, dunkle Flasche abfüllen. Das Ringelblumenöl ist etwa 9 Monate haltbar. Verwendet wird es idealerweise zur Pflege empfindlicher Haut, bei rauen Händen und Füßen oder auch zur Herstellung von Ringelblumensalbe.

RINGELBLUMEN-BUTTER

(Ziegen)Butter mit zerquetschten Ringelblumenblüten im Verhältnis 1:1 mischen und erwärmen bis die Butter flüssig ist. Die Ringelblumenbutter abseihen und in einer Schale kalt werden lassen. Im Kühlschrank aufbewahrt, kann man sie 2–3 Wochen verwenden. Die Ringelblumenbutter eignet sich sowohl als Auflage zur Wundheilung sowie allgemein zur Verschönerung der Haut.

TIPP

Ringelblumensalbe ist eine hervorragende Lippenpflege und hilft bei rissigen und aufgesprungenen Lippen.

Liane Jochum Academia Balance Swiss

Anzeige

