



🌸 Calendula officinalis – Die Ringelblume

Sonnengelb, heilkräftig, herzöffnend

Die Ringelblume ist wie ein kleines Stück Sonne im Garten. Mit ihren leuchtend orangegelben Blütenköpfen, ihrer sanften Heilkraft und ihrem unkomplizierten Wesen ist sie eine wahre **Freundin des Gartens und der Haut**.

Seit Jahrhunderten wird sie geschätzt – in der Heilkunde, im Volksglauben und als wertvolle Helferin in Beeten, Balkonkisten und Bauerngärten.

🌿 Botanik & Aussehen

Die **Ringelblume** ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der **Korbblütler (Asteraceae)**. Sie wächst buschig, etwa **30–60 cm hoch**, und blüht fast unermüdlich von **Juni bis in den späten Herbst** hinein.

Ihre **goldgelben bis orangefarbenen Blüten** stehen in Körbchen und folgen dem Sonnenlauf – wie kleine Sonnenblumen in Miniatur.

Ihren Namen verdankt sie den **spiralförmig gekrümmten Samen** – den „Ringeln“ –, die nach dem Verblühen entstehen.

✱ Standort & Pflege

- **Licht:** liebt volle Sonne
- **Boden:** locker, durchlässig, gern leicht sandig
- **Pflege:** sehr genügsam, selbstaussäend, ideal für naturnahe Gärten
- **Tipp:** regelmäßig Blüten ernten fördert neue Blütenbildung

Ringelblumen sind nicht nur **Zierpflanzen**, sondern auch **gute Beetnachbarn**, da sie Schädlinge fernhalten und das Bodenleben fördern. Außerdem sind sie **wertvolle Bienen- und Insektenpflanzen**.

🌸 Heilwirkungen & Anwendungen

Die Ringelblume ist vor allem als **Hautheilpflanze** bekannt – sie wirkt wundheilend, entzündungshemmend und beruhigend. Ihre Blüten enthalten ätherische Öle, Flavonoide, Carotinoide und Saponine – eine heilsame Mischung für Haut und Schleimhäute.

Wirkungen:

- ✓ wundheilend & regenerierend
- ✓ entzündungshemmend & abschwellend
- ✓ antibakteriell & pilzhemmend
- ✓ krampflösend (innerlich)

Verwendung:

- **Ringelblumensalbe:** bei kleinen Wunden, Rissen, Ekzemen, Sonnenbrand
 - **Tee:** bei Magen-Darm-Beschwerden oder zur Unterstützung der Leber
 - **Tinktur:** zum Spülen oder Tropfenweise innerlich
 - **Bäder & Umschläge:** bei Hautentzündungen oder Hämorrhoiden
 - **Kosmetik:** in Cremes, Ölen, Lippenpflege oder Babypflege
-

✧ Mythologie & Symbolik

Die Ringelblume galt im Volksglauben als **Wetter- und Orakelpflanze**: Schließen sich morgens ihre Blüten, kündigt das Regen an.

In alten Kräuterbüchern wurde sie als „Blume der Sonne“ bezeichnet, die Licht und Lebensfreude bringt.

Sie steht symbolisch für:

- **Heilung**
- **Trost**
- **Wiederkehr**
- **unermüdliche Kraft**

Deshalb wurde sie auch gern **auf Gräbern oder in Klostergärten** gepflanzt – als Zeichen von Hoffnung und innerer Erneuerung.

♥ Fazit:

Die Ringelblume ist eine kleine Pflanze mit großer Kraft.

Sie heilt, verschönert, schützt – und schenkt dem Garten einen leuchtenden, sonnigen Ausdruck.

Ob als Blütenschmuck, Bienenpflanze oder Hausmittel – **Calendula officinalis** ist eine treue Begleiterin für Gärtner*innen, Kräuterkundige und alle, die sich mit der Natur verbinden möchten.



(Quelle: ChatGPT, 27.07.2025)