

Alleskönner

Ringelblume

Die leuchtend gelbe Ringelblume ist eine bekannte und vielseitige Heilpflanze. Ihre Wirkstoffe fördern die Wundheilung und pflegen die Haut. Die feinen, goldgelben Blütenblätter sind aber auch eine beliebte, schmackhafte Dekoration von Speisen. TEXT: CAROLINE DOKA

Ringelblumen leuchten in warmem Gelb und fehlen in keinem Bauerngarten. Sie gehören zu den bekanntesten Heilpflanzen, und dass viele Geschichten und Mythen sich um sie ranken, zeigen ihre volkstümlichen Bezeichnungen wie Monatsblume, Wucherblume, Sonnenbraut, Sonnwendblume oder Mariengold. Calendula lautet ihr lateinischer Name. Calendae bedeutet Monatsanfang. Gut möglich also, dass die fleissig blühende Ringelblume ihn deshalb trägt, weil sie an etlichen Monatsanfängen ihre Blütenpracht entfaltet. Sie wurde einst zur Sonnenwende gepflückt und war den Sonnenbräuten geweiht. Mariengold wird sie deshalb genannt, weil ihre heilende Wirkung für die Haut an Marias schützenden Mantel erinnert. Der Name Ringelblume schliesslich kommt von den stark geringelten Früchten.

Und dann wäre da noch der Orakelglaube: Sind die Blüten morgens um sieben Uhr noch geschlossen, soll es im Verlaufe des Tages regnen. Und zupft jemand einzeln ihre Blütenblätter ab, so zeigt sich, wie es um sein Herzblatt steht: «Er liebt mich, er liebt mich nicht...»

Heilpflanze der Volksmedizin

Schon fast seit ewigen Zeiten ist die Ringelblume als Heilpflanze bekannt. In der Volksmedizin wird sie als wassertreibendes Mittel, welches die Bildung und Ausscheidung von Harn fördert, sowie bei Leberleiden geschätzt. Pharmazeutisch besonders interessant sind die Inhaltsstoffe der Blüten. Ihnen verdankt die Ringelblume ihre entzündungshemmende und wundheilungsfördernde Wirkung. Sie besitzt aber auch abschwellen-



Nach der Muttermilch das Beste:
**Bio-Folgemilch vom
Schweizer Bio-Bauernhof.**



20% Rabatt* auf das
gesamte Bimbosan Sortiment
*ausgenommen Anfangsmilchen, nicht
mit anderen Rabatten kumulierbar, gültig
vom 25.4.2016 – 22.5.2016 in Ihrer IMPULS.

Muttermilch ist fürs Baby das Beste. Gleich danach kommt Bimbosan: Die einzigartige Bio-Folgemilch. Sie enthält beste Schweizer Bio-Milch vom Schweizer Bio-Bauernhof und alles, was Ihr Baby für ein gesundes Gedeihen braucht. Erhältlich in der wiederverschliessbaren Dose und wenn schon Bio, dann auch gleich im praktischen, umweltfreundlichen Nachfüllbeutel.

**Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling.
Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.**



swiss  product
Bimbosan
Für jeden Babytag.



de, schweisstreibende und antibakterielle Wirkstoffe und wird bei offenen wie eiternden Wunden, bei Schürfwunden, Verbrennungen, Mund- und Rachenraumzündung, Ausschlägen und Pickeln, rissiger und spröder Haut und bei Hautpilz eingesetzt, ausserdem bei Leberleiden, bei Venenproblemen und zur Senkung der Blutfette.

Innerlich und äusserlich

Als Heilpflanze lässt sich Ringelblume als Tinktur oder Salbe auftragen, bei Letzterem wird zusätzlich zur Ringelblume oft auch die wundheilungsfördernde Wirkung anderer Pflanzen genutzt. Ringelblume kann auch als Tee genossen werden, der die Produktion von Magensaft und den Gallenfluss fördern und so die Verdauung unterstützen kann.

Zurück zum Mariengold und dem schützenden Mantel der Maria: Wegen ihrer heilenden, beruhigenden und pflegenden Wirkung bei vielen Hautproblemen ist die Ringelblume auch in der Kosmetik ein beliebter Inhaltsstoff. Und selbst in der Küche werden die leuchtend goldgelben Blütenblätter verwendet: frisch als pikante, würzige Dekoration von Salaten, Gemüse, Fisch, Fleisch und sogar von Desserts oder getrocknet als hübsche Zu-

gabe zu Salzmischungen. Die feinen Blütenblätter leuchten dann gerade so tiefgelb wie Ringelblumen vor dem Fenster im Garten. ◀

IMPULS empfiehlt

Weleda Baby Calendula: Der Ringelblume hat Weleda eine ganze Pflegereihe für Babys gewidmet. Die Inhaltsstoffe der Calendula werden zum Schutz, zur Reinigung und zur Pflege der feinen Kinderhaut verwendet. Erhältlich zum Beispiel als Bad, Pflegeöl oder Gesichtsschmierung.

IMPULS Pflegeprodukte: In zahlreichen IMPULS Pflegeprodukten kommt der Pflanzenextrakt der Ringelblume zum Einsatz. Sie ergänzt unter anderem die Extrakte von Kamille, Sonnenhut, Salbei und Schafgarbe und macht beispielsweise die Handcreme, das Douche Gel oder die Body Lotion besonders hautfreundlich.

Dr. Hauschka Augencreme: Die Augencreme verleiht der Augenpartie ein besonders geschmeidiges Gefühl. Die Komposition von Ringelblume mit Rosenwasser, Ananas und Eibisch wirkt erfrischend und beruhigend. Für alle Hautbilder ist das feuchtigkeitsspendende, glättende Präparat die ideale Ergänzung der Tagespflege.