

Wer hat noch nicht von ihr gehört? Die **Ringelblume** oder auch „**Calendula**“ genannt, ist fast jedem wohlbekannt zur Versorgung von Wunden. Die Industrie hat sich ihre Eigenschaften schon längst zunutze gemacht. Daher gibt es zahlreiche Produkte im Handel zu erwerben: von der klassischen Ringelblumensalbe über Tees bis hin zum Shampoo für empfindliche Kopfhaut.

Was kann die hübsche Pflanze und wie kommt sie unseren Kaninchen zugute?

Pflanzen-Porträt

Die Ringelblume:
eine Wunderpflanze

Der Name „Calendula“ ...

... stammt von ihrem botanischen Gattungsnamen „**Calendula officinalis**“. Und dieser wiederum spiegelt die äußerst lange Blühdauer wider: Die Ringelblume blüht sehr ausdauernd von etwa **Anfang Juni bis in die ersten Wintermonate Oktober/November** hinein. Je nach Witterung und Frostfreiheit gibt es sogar Pflanzen, die bis ins neue Jahr hinein in Blüte zu sehen sind.

Die Blüten erscheinen häufig in **sattem Orange**, können aber auch **gelborange oder gelb** sein. Die Pflanze macht sich äußerst dekorativ in jedem Beet und ist besonders für Naturgärten beliebt, da sie auch eine gerne angelegene Insektenfutterpflanze ist.



Die Ringelblume gehört zur **Familie der Korbblütler** und ist eine einjährige Pflanze. Dadurch, dass sie sich allerdings sehr leicht selbst aussamt, kommt sie meist am selben Standort ein Jahr später verlässlich wieder.

Standort und Vorkommen

Die Ringelblume besitzt eine lange Pfahlwurzel, die es ihr ermöglicht, auch mit etwas trockeneren Böden zurechtzukommen. Zu sandig sollten diese allerdings nicht sein. Am liebsten ist ihr ein reichhaltiger Lehmboden, aber auch mit etwas magere Böden findet sie sich problemlos ab.

Ansonsten ist sie wenig anspruchsvoll – auch wenn sie warme Standorte mag, kann sie ebenso Kälte vertragen. So breitet sie sich leicht aus und ist im Garten sehr einfach zu kultivieren. Die Ringelblume wendet ihren Blütenkopf stets der Sonne zu und hält ihre Blüte bei Regen schützend geschlossen.

Wild wachsend kommt die Ringelblume leider **nur noch vereinzelt** vor. Hierbei handelt es sich dann zumeist um die Art der Acker-Ringelblume (*Calendula arvensis*). Aber natürlich kann man auch verwilderte Garten-Ringelblumen an Wegesrändern entdecken. Ihre ursprüngliche Heimat hat die *Calendula* mutmaßlich im Mittelmeerraum.



Aussehen

Das Erscheinungsbild der sonnenliebenden Blume zeichnet sich durch ein aufrechtes Wachstum und einen kräftigen Hauptstängel sowie wechselständig stehende Laubblätter aus, die langgezogen tropfenförmig bis lanzettlich geformt sind.

Das Kraut wird etwa 30 bis 60 cm hoch. Die Blätter sind leicht behaart und fühlen sich etwas klebrig an. Die Blütenköpfe sind etwa 4 bis 7 cm groß und besitzen Röhren- und Zungenblüten.

Bei der Auswahl von Ringelblumen für den eigenen Garten sollte man auf ungefüllte Blütenköpfe achten, da gefüllte Blüten von Insekten kaum genutzt werden können.

Verwendung

Die Wirkkraft der *Calendula* war schon im Mittelalter bekannt und geschätzt. Damals wurde sie vor allem für Geschwüre, Brandwunden und „offene Beine“ angewendet. Ihre wundheilungsfördernden Eigenschaften sind seit jeher bekannt und gern genutzt.

Der Arzt und Botaniker Nicholas Culpepper sagte der Ringelblume im 17. Jahrhundert herzkärkende Eigenschaften nach. Auch Hildegard von Bingen schätzte die Ringelblume und ihre Wirksamkeit. Sie nutzte bevorzugt eine Salbe aus Ringelblumen zur Behandlung von Kopfgrind bei Kindern.



Übrigens:

Wussten Sie, weshalb die Ringelblume Ringelblume heißt? Der Name kommt daher, dass sich die Blütenköpfchen der Pflanze mit dem Verblühen nach innen ringeln und die entstehenden Samen - eigentlich die Früchte der Pflanze - eine sichelförmige Gestalt annehmen, eben geringelt!



Die Ringelblume ist auch deshalb so beliebt, da sie zum Teil ähnliche Eigenschaften wie die Arnika mitbringt, dabei aber sanfter zur Haut ist und so meist auch von sensiblen – menschlichen und tierischen – Patienten gut vertragen wird.

Nicht nur bei Mensch und Tier kann die Ringelblume ihre Kraft entfalten. Sie ist auch ein äußerst hilfreiches Kraut in Mischbepflanzung mit diversen Gemüsesorten, Kartoffeln oder Erdbeeren. Pflanz man die Calendula als Beetumrandung, kann sie mithilfe, Nematoden (Fadenwürmer) und Schnecken von den eigentlichen Nahrungspflanzen fernzuhalten.

Zudem verbessert sie den Boden und kann als Gründünger im zeitigen Frühjahr in das Beet eingearbeitet werden. Ihre tiefe Pfahlwurzel lockert den Boden und bindet Restnährstoffe, die wiederum der Bodengesundheit zuträglich sind. Ein echter Tausendsassa in Pflanzengestalt!

Viele wertvolle Inhaltsstoffe

Die **Inhaltsstoffe der Ringelblume** werden auch heutzutage noch sowohl zur innerlichen, als auch zur äußerlichen Anwendung eingesetzt. Die Pflanze hat sehr viel zu bieten, so zum Beispiel **Flavonoide, Triterpensaponine, Cumarine, ätherisches Calendulaöl, Mehrfachzucker** und **Bitterstoffe**.

Außerdem sind ihre Blütenblätter reich an **Carotin** – das ihnen die typisch orange Farbe verleiht.

Die Carotinoide in den Blütenblättern der Calendula werden schon lange auch zum ansprechenden Färben von Butter, Brot oder Kuchen verwendet.

Äußerlich angewandt wirkt die Calendula beruhigend auf verletzte, empfindliche und auch auf entzündete Haut. Durch ihre Inhaltsstoffe steigert sie die Zirkulation des Blutes in den Hautgefäßen und sorgt so für eine schnellere Epithelisierung von Wunden. Sie kann bei Verbrennungen ebenso eingesetzt werden wie bei Ekzemen und Abszessen und wirkt immer stark wundheilungsfördernd. Diese Wirksamkeit ist sogar wissenschaftlich anerkannt.

Innerlich angewandt werden die Blüten vom Menschen häufig als Tee eingenommen. Hier entfaltet die Ringelblume ihre krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung. Auch ein positiver Einfluss auf Leber und Galle wird ihr nachgesagt. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum können die entzündungshemmenden Eigenschaften des Krauts ebenfalls unterstützend wirken.

Wichtig zu wissen:

Menschen reagieren manches Mal allergisch auf Pflanzen aus der Familie der Korbblütler. Von Kaninchen ist solch eine allergische Neigung bisher nicht bekannt. Meist entsteht solch eine Allergie durch die Anwendung von zu hoch dosierten Tinkturen oder ungeprüften oder selbst hergestellten Kosmetika aus eben diesen Pflanzen.

In diesem Falle gilt: Weniger ist mehr!

Die wundheilungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften der Ringelblume entfalten ihre Wirkung schon in geringer Dosis.

Als Beispiel: Für eine Wundauflage oder -spülung mit Calendula genügt 1 Teelöffel einer 20-prozentigen Tinktur auf 250 ml Wasser.

* * * * *

Pflanzenbeschreibung in Anlehnung an:

„Kräuterwissen aus alter Zeit“, B. Bohne, Kosmos Verlag, 2021

„Lehrbuch der Phytotherapie“, V. Fintelmann, R. Weiss, Hippokrates Verlag, 2006

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/nutzpflanzen/10274.html>

