Ringelblume

calendula officinalis

Christusauge, Dotterblume, Goldblume, Ringelrose, Sonnenwende, Totenblume, pot marigold (eng.), caléndula (span.)

Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

Beschreibung

Die Ringelblume (Calendula officinalis), auch Garten-Ringelblume, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Pflanzenteile werden in der Heilkunde verwendet.
Die Ringelblume ist eine einjährige krautige Pflanze, seltener wächst sie einjährig überwinternd oder zweijährig und erreicht meist Wuchshöhen von 30 bis 50, selten bis 70 Zentimeter. Die Wurzel ist spindelförmig und faserreich. Der aufrechte, wenig oder lediglich im oberen Bereich verzweigte Stängel ist kantig und kurzflaumig behaart und bis oben beblättert.Die
Blütezeit dauert von Juni bis Oktober, ein Blütenkorb blüht meist vier bis fünf Tage lang. Bestäuber sind Bienen, Hummeln und Schwebfliegen. Es kommt jedoch oft Selbstbestäubung vor.



calendula officinalis


Ringelblume

Herkunft

Die genaue Herkunft der Ringelblume ist unbekannt, wird jedoch im Mittelmeerraum vermutet. Sie wird weit verbreitet kultiviert und kommt verwildert in ganz Europa vor. In Mitteleuropa ist sie eine Adventivpflanze (nicht an ihrem Ursprungsort etabliert), jedoch nicht eingebürgert. Sie verwildert leicht, jedoch nur unbeständig. In Mitteleuropa wächst sie auf Schutt und nährstoffreichen Lockerböden in der collinen bis montanen Höhenstufe.

Aroma

Die Blüten und Blätter der Ringelblume sind essbar. Der Geschmack der Blätter ist pikant bis würzig, ältere Blätter entwickeln einen bitteren Geschmack. Die Blüten hingegen sind eher geschmacklos.

Verwendung

Die Ringelblume wird vor allem in Deutschland und den Niederlanden angebaut, weitere Anbaugebiete sind Ägypten, Ungarn, Polen und die Balkanländer. Angebaut werden vor allem gefüllte Sorten. An den Standort stellt sie keine besonderen Ansprüche, am besten gedeiht sie auf gut versorgten Lehmböden. Zu starke Stickstoffdüngung oder Mangel an Phosphor und Kalium führen zu vermindertem Blütenansatz. Die Ernte erfolgt händisch oder maschinell mit Pflückmaschinen, wobei es mehrere Erntedurchgänge gibt. Die Körbchen werden bei

© 2026 coquina.de

Lufttemperatur oder bis 45 °C getrocknet und gerebelt, Blüten als Schmuckdrogen bei 80 °C, um die Farbe zu erhalten. Die Ernteerträge liegen bei 0,9 bis 1,5 Tonnen Zungenblüten pro Hektar.
In der Lebensmittelindustrie wird die Ringelblume als Farbstoff eingesetzt, unter anderem bei Käse und Butter. In Teemischungen dient sie als Schmuckdroge. In der Vergangenheit diente sie zum Verfälschen von Safran.
Wässrige Aufgüsse wirken schmerzstillend, pilzabtötend, bakterien- und virenhemmend. Entzündungshemmende Stoffe werden durch einen Alkoholaufguss gelöst. Und wer die heilende Wirkung auf die Haut nutzen möchte, der sollte ein Ringelblumenöl oder eine Salbe bevorzugen.
Ringelblumen können Abwechslung und Farbe auch in die Speisen bringen. Die filzig behaarten Blätter erzielen eine interessante geschmackliche Note in Blatt- oder Wildkräutersalaten. Die Blütenblätter sind für verschiedene herzhafte Brotaufstriche, Blütenbutter, Suppen oder in Kuchen verwendbar.

Einkauf / Aufbewahrung

Im Garten sind Ringelblumen sehr leicht zu kultivieren. Im April ausgesät, blühen sie vom Juni an bis zu den ersten stärkeren Frösten. Für Heilzwecke werden die voll entfalteten Blüten gesammelt. Zur weiteren Verarbeitung verwendet man nur die abgezupften Blütenblätter.
Wem das alles zu viel Aufwand bedeutet, der kann Ringelblumenprodukte zu Heilzwecken genauso im Reformhaus oder der Apotheke kaufen. Auch in vielen kosmetischen Produkten zur Schönheitspflege, in Lippenpomaden oder Zahncremes Calendula enthalten.

Gesundheit

In der Naturheilkunde werden die getrockneten ganzen oder zerkleinerten Blütenkörbchen und die getrockneten Zungenblüten verwendet. Verabreicht werden sie in Form von Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Tinkturen, Extrakten und Salben. Präparate werden zur äußerlichen Anwendung bei Hautentzündungen, zur Wundheilung, bei Quetschungen, Furunkeln und Ausschlägen angeboten. Bei Magen- und Darmgeschwüren und bei Menstruationsbeschwerden werden sie innerlich angewendet. Des Weiteren wird sie gerne als Schmuckdroge Tees zugesetzt.
In der Volksmedizin gilt die Ringelblume als Diaphoretikum, Diuretikum, Antispasmodikum, Antihelminthikum, Emmenagogum und wurde gegen Leberleiden eingesetzt.
Wissenschaftlich belegt ist die positive Wirkung der Garten-Ringelblume (Calendula officinalis) bei schlecht heilenden Wunden einschließlich Unterschenkelgeschwüren, bei Verbrennungen und Ekzemen. Nachgewiesen wurden ebenfalls blutfettsenkende, gallenflussanregende und abwehrsteigernde Eigenschaften. Traditionell wird die angenehm duftende Ringelblume neben äußerlichen Anwendungen auch innerlich eingesetzt, zum Beispiel bei Magen-Darm-Störungen und Magengeschwüren, Gallebeschwerden, Leberschwäche und Menstruationsproblemen. Auf das Nervensystem wirkt die Ringelblume beruhigend.

Geschichte

In den Hildegard von Bingen zugeschriebenen Physica-Manuskripten des 13. bis 15. Jahrhunderts wurde eine Pflanze mit dem Namen ringula als innerlich giftwidrig wirkendes Mittel beschrieben. Mit dem Schwarzen einer Speckschwarte zu einer Salbe bereitet sollte sie äußerlich gegen »grint am Kopf« wirksam sein. Die äußerliche Anwendung der »ringelblumen« gegen »warzen« und gegen »haupt flecken« wurde auch im 15. Jahrhundert im Alemannischen Kräuterbuch (Cod. S. 386) empfohlen.
Im Deutschen Macer, einem weitverbreiteten Kräuterbuch des 13. Jahrhunderts, wurde eine Pflanze mit den Namen solis sponsa bzw. »ringel« erwähnt. Nach der Säftelehre sollte sie »kalt und trocken« sein, den Magen stärken, giftwidrig wirken und die Menstruation anregen.
In dem Michael Puff zugeschriebenen Büchlein von den ausgebrannten Wässern wurde das aus «ringel» gebrannte Destillat gegen »gebrechen der Augen« und gegen »alle siechtagen des haupts« empfohlen. Hieronymus Brunschwig übernahm diese Angaben in das Kapitel ringel blumen wasser seines Kleinen Destillierbuchs (1500).
Eine sichere Zuordnung der Namen »Kalendula« (bzw. lateinisch Calendula) und »Ringelblumen« zur Art Calendula officinalis L. wurde durch eine Aquarell-Abbildung im Kräuterbuch des Vitus Auslasser (1479) und durch eine Holzschnitt-Abbildung im Gart der Gesundheit (1485) möglich. Die Ringelblume wurde im Text des Gart der Gesundheit als Caput monachi (Mönchskopf)

benannt, eine Bezeichnung, die zur damaligen Zeit auch mit dem Löwenzahn (Taraxacum officinale) assoziiert war.

Mythologie

Es ist die Blume, die man klassischerweise für die Frage »Er liebt mich, er liebt mich nicht« verwendet. Das Abpflücken der Blumen soll allerdings Gewitter heraufbeschwören.

Die Ringelblume soll sich auch zur Liebesweissagung im Traum verwenden lassen: Sie wird gemeinsam mit Sommerkräutern getrocknet, gemahlen und mit Honig und Essig zu einer Salbe verarbeitet. Junge Frauen trugen die Salbe auf, bevor sie zu Bett gingen und riefen den Heiligen Lukas an, sie von ihrer großen Liebe träumen zu lassen.

Bei Bauern stand die Ringelblume in hohem Ansehen, weil sich mit ihrer Hilfe angeblich das Tageswetter voraussagen lässt. Sind die Blüten zwischen 6 und 7 Uhr bereits geöffnet, so verspreche dies einen schönen sonnigen Tag. Sind sie jedoch nach 7 Uhr noch geschlossen, so müsse mit Regen gerechnet werden.

© 2026 coquina.de