

Ringelblumen – Blütenpracht für Küche & Hautpflege

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist eine der ältesten, kultivierten Zierpflanzen im Garten. Sie gehört botanisch zur Familie der Korbblütler und es gibt eine Vielzahl an Sorten.

Ringelblumen blühen von Juni bis Oktober und brauchen kaum Pflege. An vollsonnigen Standorten sind die Blüten am intensivsten. Als klassische Bauerngartenpflanze ist sie ein optimaler Mischkulturpartner für Gemüse, da die Wurzeln Giftstoffe absondern, welche Schädlinge im Boden auf Abstand halten. Im Gartenbeet belassen, sind Ringelblumen eine optimale Gründüngung im Winter und verbessern die Bodenfruchtbarkeit.

Unser Tipp: Ringelblumensamen fürs nächste Frühjahr gewinnen. Sammeln Sie dazu die ausgereiften (bräunlichen) Früchte namens Achänen von den verblühten Pflanzen. Lassen Sie sie gut trocknen. Bis zur Aussaat können Sie trockenen Samen in einem Schraubglas kühl und dunkel aufbewahren.

Essbarer Genuss

Die Blüten lassen sich gut trocknen und können so als Beigabe in Blütenmischungen für Desserts, Kräutertees und Kräutersalzmischungen verwendet werden.

Getrocknete Ringelblumenblüten, Apfelminzeblätter und Zitronenmelisseblätter ergeben eine einfache Kräuterteemischung aus dem Garten.

Traditionelle Heilpflanze für die Haut

In der Kosmetik und Naturheilkunde erfreut sich die Ringelblume schon lange großer Beliebtheit.

Die Blütenblätter enthalten Flavonoide, vor allem Quercetin- und Isorhamnetinglycoside. Auch Triterpensaponine, Carotinoide und ätherische Öle sind enthalten. Diese enthaltenen Substanzen in der Ringelblume haben eine wundheilende, antiseptische und entzündungshemmende Wirkung.

Für innerliche und äußerliche Anwendung gibt es Ringelblumentinktur. Ringelblumen-Tee hilft bei Übelkeit, Verdauungsproblemen und innerer Unruhe.

Ringelblumensalbe lässt sich bei Wunden aller Art, bei Entzündungen der Haut, bei unreiner Haut und Akne und verschiedenen Hautreizungen wie z.B. Sonnenbrand einsetzen. Mit wenigen Zutaten können Sie diese auch selbst herstellen.

Einfache Ringelblumensalbe selbst gemacht:

So wird es gemacht:

Sie brauchen: 1 Handvoll frische Ringelblumenblüten, 200 ml kaltgepresstes Olivenöl oder Mandelöl, 8 g Bienenwachs, 4 Tropfen Lavendelöl, 1 Schraubglas

Anleitung: Ringelblumenblüten pflücken und abzupfen. Im Topf Olivenöl erwärmen und die Blüten zugeben und etwa 1,5 Stunden ziehen lassen. Dann mit einem Sieb filtern und 50 ml Ölauszug davon abmessen. Öl im Topf erwärmen und Bienenwachs zugeben und langsam schmelzen lassen. Etwas abkühlen lassen, das Lavendelöl einrühren und Salbe in das Glas abfüllen.

Mehr Informationen:

wir-leben-nachhaltig.at: [Blühender Sommer mit DIY-Kosmetik aus dem Garten](#)