

## Phytotherapie – die Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Die Ringelblume ist einjährig und blüht von Juni bis Oktober, bleiben die Herbstfröste aus, auch länger. Die anspruchslose Heilpflanze kommt in vielen Gärten vor und verbreitet sich Jahr für Jahr aufs Neue durch das Aussamen.

Nebst den primären Inhaltsstoffen (Zucker, Stärke, Pektin etc.) enthält die Ringelblume sekundäre Stoffe, die folgende Eigenschaften mit sich bringen:

- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd
- Immunstimulierend
- Antimikrobiell

Die Ringelblumensalbe kann äusserlich bei Entzündungen der Haut/Schleimhaut eingesetzt werden, aber auch zur Unterstützung der Wundheilung. Nicht zuletzt kann die Ringelblumensalbe auf spröde/trockene Zitzen aufgetragen werden und schützt so vor Infektionen und sorgt für einen ungestörten Melkvorgang.

Für eine Wundreinigung wird ein Aufguss (250g Ringelblumen in kochendem Wasser ziehen lassen, filtrieren, abkühlen) zur Spülung empfohlen.

### Rezept für Ringelblumensalbe

- Die Blüten werden zur Vollblüte geerntet und am besten direkt verarbeitet.
- Zwei Handvoll Blüten mit 100ml Oliven- oder Rapsöl in einem Topf auf 70°C erwärmen und während 60 Min. ausziehen lassen (Vorsicht: nicht frittieren!)
- Sud durch ein Leintuch abgiessen und das Pflanzenmaterial dabei auspressen.
- Dem Sud 10g Bienenwachs dazugeben und erneut bis zum vollständigen Schmelzen des Waxes erwärmen.
- Für eine bessere Streichfähigkeit 1 Kaffeelöffel Lanolin (Fett von der Schafwolle) hinzugeben.
- Gemisch in Salbdosen abfüllen und mit einem Tuch zugedeckt erkalten lassen.