



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Calendula officinalis</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Ringelblume
<b>Familie:</b>	Asteraceae (Korbblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	Bitterstoffe, Saponine, ätherisches Öl, Flavonoide, Schleim
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Blüte
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Juni bis Oktober
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel Blütenblätter werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiesen. 2–3-mal täglich eine Tasse trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	Die Ringelblume ist in Mittel- und Südeuropa, Westasien und den USA beheimatet. Sie ist eine alte Arzneipflanze, die bereits in der Antike angewendet wurde. Hildegard von Bingen setzte sie vor allem äusserlich bei Hautleiden ein.
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	krampflösend, beruhigend, entzündungshemmend
<i>Äusserlich:</i>	wundheilend, entzündungshemmend, desinfizierend
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	krampfartige Beschwerden, zur Entgiftung, Verdauungsbeschwerden, Magen-/Darmgeschwüre
<i>Äusserlich:</i>	Ekzeme, Wunden, Verstauchungen, Krampfadern
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Salaten, Saucen, zu Fischgerichten, Suppen (falscher Safran)
<b>Warnhinweise:</b>	keine
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	Calendula bedeutet im Lateinischen Monatserste. Ringelblume oder Sonnenbraut ist eine Pflanze der alten Göttinnen. Sie wurde später ein Attribut der Jungfrau Maria. Die Ringelblume öffnet und schliesst die Blütenblätter in Abhängigkeit vom Wetter. Sie ist der Liebesgöttin Freia zugeordnet.