

Selbstgemachtes aus Calendula

Wie man aus der Ringelblume Wohltuendes herstellen kann

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist ein wahres Multitalent unter den Heilpflanzen. Schon im Mittelalter spielte sie eine große Rolle bei der Behandlung von Wunden, Geschwüren, Warzen und Hühneraugen. Die Blütenköpfchen wurden zur äußeren Anwendung aufgetragen und verschafften so Linderung, ebenso Bäder in einem Absud vom Ringelblumenkraut. Innerlich eingenommen wurde der Extrakt als schweißtreibendes und krampfstillendes Mittel eingesetzt. Hildegard von Bingen empfahl Ringelblumenumschläge bei Vergiftungen auf den Magen zu legen.

Auch Sebastian Kneipp war von der heilenden Wirkung der Ringelblume begeistert und setzte sie bei Prellungen, Risswunden, Quetschungen oder leichten Verbrennungen ein. Zur damaligen Zeit wurde die Ringelblume rein empirisch eingesetzt, heute kennen wir die Gründe für ihre Wirkweise. Die Blütenblätter enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, wie z.B. Carotinoide, die als sogenannte Antioxidantien die Zellen vor Schäden durch Sauerstoffradikale schützen. Aus dieser Erkenntnis heraus, wird die Calendula-Salbe auch heute noch sehr oft in der Naturheilkunde verwendet.

Viele Calendula-Produkte gibt es zwar fertig zu kaufen, aber es lohnt sich die Salbe selbst herzustellen. So kennt man die Inhaltsstoffe ganz genau und hat das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben. Die Herstellung ist einfach und die benötigten Substanzen sind in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich.

Ringelblumentinktur

Dafür benötigen Sie:

- 1 Tasse getrocknete Ringelblumenblüten oder 2 Tassen frische Ringelblumenblüten
- 1 l Doppelkorn oder Wodka

So wird's gemacht: Füllen Sie die Ringelblumenköpfe mit dem Schnaps in eine weithalsige Flasche. Stellen Sie das Gefäß gut verschlossen an einen dunklen, warmen Platz und schwenken Sie es möglichst mehrmals täglich. Filtern Sie nach 2 Tagen die Flüssigkeit in dunkle Flaschen ab.

Anwendung: Bei Entzündungen im Mund und Rachenraum nehmen Sie 10 bis 20 Tropfen Ringelblumentinktur mit warmem Wasser verdünnt zum Gurgeln oder Spülen. Die Blüten der Ringelblume wirken entzündungshemmend, wundheilend und antibakteriell. Äußerlich beschleunigt sie die Heilung bei Riss-, Quetsch- und Brandwunden und bei Hautverletzungen. Befeuchten Sie ein Tuch mit wasserverdünnter Ringelblumentinktur und legen Sie es auf die entzündete Haut. Wiederholen Sie die Prozedur mehrmals täglich.

Ringelblumenöl

Dafür benötigen Sie:

- 2 bis 3 Handvoll Ringelblumenblüten
- ¼ l hochwertiges Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- Ein ausreichend großes Glas

So wird´s gemacht: Füllen Sie das Öl in ein Glas und geben Sie die Ringelblumenblüten hinzu. Stellen Sie das Glas 4 Wochen lang an ein sonniges Fenster. Danach abseihen und in dunkle Glasflaschen füllen. Das Calendulaöl eignet sich zum Herstellen von Salben sowie zur Behandlung von Brandwunden und Sportverletzungen. Das Öl hält an einem lichtgeschützten Ort etwa ein Jahr.

Ringelblumensalbe mit Butter und Wachs

Dafür benötigen Sie:

- 500 ml Ringelblumenöl
- 40 g Kakaobutter
- 40 g Bienenwachs

So wird´s gemacht: Ringelblumenöl erhitzen, bei einer Temperatur von etwa 60 °C die Kakaobutter und das 40 g Bienenwachs hinzugeben. Sobald alles geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen und rühren, bis die Mixtur abgekühlt ist. Dann in Gläser abfüllen.

Propolis-Ringelblumensalbe mit frischen Blüten

Dafür benötigen Sie:

- 2 bis 3 Handvoll Ringelblumenblüten
- ¼ l hochwertiges Sonnenblumenöl
- 10 g Bienenwachs
- Ätherisches Öl nach Belieben

So wird´s gemacht: Die Ringelblumenblüten und das Sonnenblumenöl im Wasserbad auf ca. 60 °C erhitzen und gut rühren, bis die Blätter glasig werden. Dann auspressen und etwas abkühlen lassen. Das Bienenwachs in 100 ml Ringelblumenöl schmelzen und bis zur Salbenkonsistenz verrühren. Alles so lange abkühlen lassen, bis sich auf der Oberfläche eine dünne Hautschicht bildet. Fügen Sie jetzt fünf Tropfen Propolis hinzu und rühren das Ganze nochmals kräftig durch. Nach Belieben kann man dann noch gut sechs Tropfen ätherisches Öl dazugeben.