

# Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*)



## Volkstümliche Namen

- Gartenringelblume
- Ringelrose
- Butterblume
- Totenblume
- Goldblume
- Ringeli (Schweiz)
- Ringlibluoma (Schweiz)
- Rinderblume (Schweiz)

## Eigenschaften

**Gruppe**

**Familie**

**Herkunft**

Frühjahrs- oder Sommerflor

Korbblütler

Mittelmeerraum

## Standort (Licht, Boden etc.)

Boden durchlässig und nicht allzu lange trocken, sonnig

## **Risiken**

Bei einer bestehenden Allergie gegen Korbblütengewächse sollte die Ringelblume nicht angewendet werden.

## **Botanische Merkmale**

<b>Wuchs</b>	buschig wachsend
<b>Höhe</b>	bis 70 cm
<b>Blütentyp</b>	Zungen- und Röhrenblüten
<b>Blütenfarbe</b>	orange, gelb
<b>Blütezeit</b>	Juni bis August
<b>Blatt</b>	ganzrandig, spatelförmig, spitz zulaufend
<b>Frucht</b>	
	ringelförmige Achänen

## **Gartentherapeutische Ziele**

### **Kognitive Ziele**

#### **K2 - direkte Förderung von Aufmerksamkeit, Antrieb und Motivation**

Tee, Salbe selber herstellen

#### **K3 - Reflexion über autobiografische Erlebnisse und Erfahrungen mit Pflanzen durch den Klienten**

Sammeln von Rezepten der PatientInnen, Verwendung als Heilmittel oder Safranersatz

#### **K4 - Kommunikation über kulturelle, symbolische und metaphorische Anknüpfungspunkte**

als Wetterradar, Safranersatz, Form des Samens mit Name vergleichen

#### **K6 - lösungsorientiertes Einbringen gartentherapeutischer Kenntnisse und Erfahrungen durch den Klienten**

Kenntnisse über Aussaat einbringen

### **Motorische Ziele**

#### **M1 - gartentherapeutische Betätigung in sitzender, hockender oder kniender Stellung**

Pflücken der Ringelblume; Einpflanzen von Setzlingen

### **M3 - gartentherapeutische Betätigung mit besonderer Anforderung an Geschicklichkeit der Arme und Hände (z. B. Auge-Hand-Koordination, Bewegungsplanung, Kraftdosierung)**

Ernten von Blütenköpfen, Zupfen der Blütenblätter für Teemischungen

### **M4 - gartentherapeutische Betätigung mit besonderer Anforderung an die Mobilität, Kraft und Ausdauer**

Ernte der Blüten

### **M5 - Durchführung einfacher und einschränkender gartentherapeutischer Betätigungen**

Auflegen der geernteten Blütenköpfe auf ein Trocknungssieb oder ein Tuch

### **M6 - Durchführung mehrschrittiger und komplexer gärtnerischer Betätigungen**

Aussaats im Beet mit Vorbereitung; Auspflanzen von Jungpflanzen

### **M7 - für eine erforderliche Zeit in einer liegenden Position mit Pflanzen beschäftigen (z. B. im Bett)**

Blüten betrachten

## **Sensorische Ziele**

### **S2 - Wahrnehmungen im visuellen Sinnesbereich**

gelbe bis orangerote Blüte, Betrachten der Farbpalette

### **S3 - Wahrnehmungen im taktil-haptischen Sinnesbereich**

klebriger Film auf den Fingern nach der Ernte

### **S4 - Wahrnehmungen im olfaktorischen Sinnesbereich**

typischer Duft der Blüten

### **S5 - Wahrnehmungen im gustatorischen Sinnesbereich**

Blüten essen

## **Gartentherapeutische Praxis**

### **Vermehrung**

Sie samen sich dann von selbst wieder aus.

### **Kultur**

Der Anbau der Ringelblume ist einfach. Wenn die Samen vorgezogen werden, ist es möglich, die Blumen schon früh im selben Jahr zu ernten. Die Ringelblumen werden Anfang bis Mitte Februar ausgesät, leicht mit Erde abgedeckt und bei 18 bis 20°C im Gewächshaus aufgestellt. Sie können jedoch auch direkt ins Freiland gesät werden. Eine Direktsaat ist bis Mitte April möglich. Die Pflanzung erfolgt Anfang April bis Mitte Mai.

Lässt man die Pflanze lang blühen, wird sie sich im nächsten Jahr im ganzen Garten verteilt haben. Stehen sie dann nicht am gewünschten Ort, reagieren sie unempfindlich auf eine Versetzung.

## **Ernte**

Die Blüten können während des Sommers geerntet und getrocknet werden.

Die Ernte beginnt mit Beginn der Blüte, meist ab Mitte bis Ende Juni und reicht bis Mitte September. Dabei werden die ganzen Blütenköpfe von Hand 3 bis 4mal pro Woche ausgebrochen. Der optimale Erntezeitpunkt ist gekommen, wenn die äußeren Kränze der Röhrenblüten in der Blütenmitte offen sind und von Bienen angefliegen werden. Den höchsten Inhaltsstoffgehalt der Blüten hat man bei Ernte in den Mittagsstunden. Da Ringelblumen natürliche Harze enthalten, kleben die Blüten mit der Zeit an den Händen. Die Blütenköpfe werden ohne Stiel in luftige Körbe gegeben.

## **Wissenswertes**

### **Verwendung**

Die Ringelblume bringt ein breites Band an medizinisch guten Eigenschaften mit sich. Sie wirkt wundheilend, antiseptisch, entzündungshemmend, erweichend, blutreinigend, krampflösend, menstruationsregulierend, schweiss- und wurmtreibend. Letzteres ist in der westlichen Welt nicht von so grosser Bedeutung, wie es in Entwicklungsländern der Fall ist. Der Tee ist ein Hausmittel gegen Entzündungen im Mund und Rachenbereich oder um jene vorzubeugen.

Es gibt viele Möglichkeiten der Anwendung. Eine vor allem noch unter den älteren Leuten bekannte Anwendung ist die Salbe. Diese ist sehr leicht herzustellen und hilft gegen eine Vielzahl von Beschwerden. Früher rieben Bauern die Kuheuter nach dem Melken damit ein, um Infektionen vorzubeugen. Die Farbstoffe in der Ringelblume verleihen dem Tee eine helle, warme Farbe. Die äußeren Blütenblätter dienen als Safranersatz.

Mit ihren Stoffwechselprodukten, die die Ringelblumen über ihr Wurzelsysteme in den Boden abgeben, vertreiben sie Schädlinge, nämlich auch die Bodenälchen.

Für Mischkulturen sind Ringelblumen geeignete Partner bei Bohnen, Fenchel, Gurken, Kohl, Möhren, Kopfsalat, Paprika, Tomaten.

Vor allem ihre Blüten zieren Salate und andere Speisen.

Den Duft des ätherischen Calendulaöls umschreiben die Menschen häufig mit der Bezeichnung "zitronig". In den meisten Fällen wird der Geruch als positiv, vitalisierend und erfrischend wahrgenommen.

### **Ringelblumen**

- vertreiben Schnecken und andere Schädlinge
- ihre Wurzeln verbessern die Qualität des Bodens
- fungieren als Wetterprophet
- sind eine ideale Nektarquelle für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge
- zu Jauche verarbeitet düngen und nähren den Boden
- ihre Blüten sind essbar

## **Anbau**

Professionell angebaut werden vor allem gefüllte Sorten. Die Ernte erfolgt händisch oder maschinell mit Pflückmaschinen, wobei es mehrere Erntedurchgänge gibt. Die Körbchen werden bei Lufttemperatur oder bis 45°C getrocknet und gerebelt, Blüten als Schmuckdrogen bei 80°C, um die Farbe zu erhalten.

## **Symbolik**

Die Ringelblume ist schon lange als eine Heilpflanze bekannt. Bereits die Ägypter sagten der Ringelblume nach, dass sie ewige Jugend verleihe. Ausserdem war sie in vielen alten Religionen ein Attribut der Göttinnen. Im Christentum wurde sie der heiligen Maria zugeordnet.

## **Bedeutung des Namens**

Der botanische Name Calendula stammt aus dem lateinischen Wort "calendae" und bedeutet so viel wie der erste Tag des Monats, da die Pflanzen in mehreren calendis blühen. Nach einer anderen Erklärung soll der Name ausdrücken, dass sich die Blüten mit dem Sonnenaufgang öffnen und mit Sonnenuntergang schliessen und somit wie ein Kalender die Bewegung der Sonne angeben. Die deutsche Bezeichnung Ringelblume bezieht sich auf die ringförmigen Früchte der Pflanze.

## **Legende**

Um sich bei Frauen beliebt zu machen, sollen Männer stets eine Wurzel der Ringelblume in einem violetten Tüchlein mit sich führen. Diese dürfen jedoch davon nichts wissen. Ebenso wie die Margerite dient sie auch als Liebesorakel. „Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich...“

## **Bauernregel**

Eine hohe Achtung hatte die Ringelblume bei den Bauern. Diese konnten von der Wettervoraussicht der Ringelblume profitieren. Ist die Blume um acht Uhr morgens noch geschlossen, so ist im Verlaufe des Tages mit Niederschlägen zu rechnen.

[Gedicht: "Die Ringelblume"](#)