



Die Ringelblume in der Naturkosmetik

– die Hüterin sensibler Haut

Wenn die Ringelblumen (*Calendula officinalis*) morgens geschlossen bleiben, heißt es nach alter Bauernregel, wird das Wetter nicht so berauschend. Tatsächlich reagieren ihre Blüten empfindlich auf „Luftveränderung“ – eine faszinierende Eigenschaft, die sie seit jeher zu einer beliebten Wetterbotin macht. Mindestens ebenso geschätzt ist die Ringelblume auch in der Hautpflege. Ihre gelben und orangen Blütenblätter sind nicht nur ein Fest für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten, sondern seit dem



12. Jahrhundert ein bewährtes Heilmittel. Schon Hildegard von Bingen lobte ihre kraftvolle Wirkung bei Hautleiden. Heute sind zahlreiche hautpflegende Eigenschaften der Ringelblume wissenschaftlich untersucht: ihre Inhaltsstoffe beruhigen, fördern die Wundheilung, wirken entzündungshemmend. Doch während ihre essbaren Blüten Salate und Kuchen verzieren oder Tees schmücken, liegt ihr wahres Geheimnis in den Wirkstoffen.

Die Ringelblume und ihre sonnige Ausstrahlung

Ihren Namen „Ringelblume“ hat sie von ihren geringelten Samen, die, einmal in der Erde gelandet, sehr schnell Wachstum zeigen. Der lateinische Name „*Calendula*“ leitet sich vom lateinischen „*calendae*“ ab - es bedeutet der erste Tag eines Monats – und die Ringelblume blüht unablässig durch die Tage. Bis tief in den Herbst hinein öffnet sie immer wieder neue Blüten, als wolle sie den Sommer festhalten. Ihre Blätter sind weich behaart, die Stängel aufrecht, und sie ist absolut pflegeleicht im Garten.

In der Tradition galt bzw. gilt sie als eine der „*Sonnenwendpflanzen*“, die, mit anderen Heilpflanzen zu einem „Buschen“ gebunden, Schutz vor bösen Geistern bietet. Im Bauerngarten ist sie willkommener, farbenprächtiger Gast. Der Schatz der Ringelblume offenbart sich aber im Blütenkopf, der eine wahre Apotheke für die Haut ist.



Was die Ringelblume für die Haut tut

In den leuchtenden Blütenblättern stecken viele Wirkstoffe, die die Haut auf vielfältige Weise unterstützen:

- **Flavonoide** wie Quercetin und Rutin wirken antioxidativ und schützen die Haut vor UV-induziertem oxidativem Stress. Studien zeigen, dass diese Flavonoide die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) hemmen, ein Entzündungsbotsstoff, der bei Sonnenbrand oder Hautreizungen eine Rolle spielt.
- **Triterpensaponine** fördern die Wundheilung und wirken antibakteriell. Sie stimulieren die Zellteilung und helfen, geschädigtes Gewebe zu regenerieren – eine Eigenschaft, die durch Studien zu pflanzlichen Wundheilmitteln gut belegt ist.
- **Triterpenalkohole** und ihre Ester, hier vor allem Faradiolmonoester, sind Entzündungshemmer. Sie sind fettlöslich und sind in der gesamten Blüte zu finden, vor allem in den Blütenblättern.
- **Carotinoide** wie Lutein und Beta-Carotin stärken die Hautbarriere und schützen vor freien Radikalen.
- **Ätherische Öle** und **Phenolsäuren** wirken beruhigend und adstringierend, reduzieren Rötungen und lindern Juckreiz.

Die European Medicines Agency (EMA) bestätigt in ihrer Monographie (EMA/HMPC/179282/2009) die traditionelle Anwendung von Ringelblumenblüten bei trockener, gereizter oder sich erholender Haut. Und tatsächlich vereint sie viele hautberuhigende Eigenschaften auf einmal.

Was die Forschung sagt

Die Wissenschaft sieht die Ringelblume positiv, denn eine Studie aus 2021 zeigte, dass Ringelblumen-Extrakt sonnengestresste und gereizte Haut beruhigt. Topisch, also direkt angewendet, hilft die Ringelblume demnach nicht nur bei akuten Reizungen, sondern kann auch vor UV-bedingtem oxidativen Stress schützen.

Auch bei der Wundheilung zeigt die Ringelblume gute Ergebnisse. Studien belegen ihre antimikrobielle, entzündungshemmende, granulationsfördernde und antioxidative Wirkung. Besonders interessant: Ringelblumen-Extrakte fördern die Kollagenbildung und unterstützen so die Erneuerung der Haut.



Wobei ehrlicherweise zu erwähnen ist, dass die meisten Untersuchungen aus Labor- und Tierversuchen stammen, klinische Studien am Menschen sind seltener. Doch die lange traditionelle Verwendung und die Bewertung durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) stützen Sicherheit und Wirksamkeit für die äußerliche Anwendung.

Ringelblumen eignen sich besonders für After Sun-Pflege, Babyhaut-Pflege (die EMA bestätigt ihre Sicherheit für topische Anwendungen), Haarpflege, Wundheilung, Narben, sensible Haut. Ihre Volksmedizinische Anwendung ist umfangreich dokumentiert.

Der ganze Blütenkopf hat's in sich

Die wertvollsten entzündungshemmenden Inhaltsstoffe der Ringelblume, die fettlöslichen Faradiolmonoester (Triterpenalkohole), sitzen in hoher Konzentration in den leuchtenden Zungenblüten. Weil diese Stoffe fettlöslich sind, gehen sie beim Ölauszug besonders gut ins Öl über. Um die volle Kraft der Pflanze auszuschöpfen, verwende ich für ein Mazerat die ganzen getrockneten Blütenköpfe: bei diesem Ölauszug lösen sich nicht nur Triterpene und Carotinoide aus den Blütenblättern, sondern auch der harzige Blütenboden und die Kelchblätter tragen wertvolle Harze und ätherische Öle bei. Alkoholauszüge dagegen lösen mehr Flavonoide und Phenolsäuren aus den Blüten.

Rezept aus der Manufaktur

Ringelblumen Warmauszug in Öl

Dieses Öl ist Basis für einen Wundbalsam oder als Inhaltsstoff für eine Creme für trockene oder irritierte Haut. Es beruhigt, repariert und schützt.

Zutaten:

- 20 g getrocknete Ringelblumenköpfe
- 100 g Mandel-, Jojoba- oder Sonnenblumenöl
- 0,5 g Vitamin E (antioxidativ)





Herstellung: Die Blüten in ein Becherglas geben, mit Öl übergießen und im Wasserbad bei ca. 45°C – 50°C ausziehen. Erkalten lassen, wieder erwärmen und über Nacht stehen lassen (Glas mit Tuch abdecken). Nochmals leicht erwärmen und durch ein feines Sieb abseihen, Vitamin E hinzugeben, gut vermischen und in saubere Glasflaschen abfüllen.

Verwendung: Das Öl lässt sich pur verwenden – etwa als Massageöl oder Pflegeöl für Narben oder als Basis für einen Balsam, oder anteilig in die Fettphase einer Creme einarbeiten. Für einen Balsam könntest du es mit Wachs gleich weiterverarbeiten.

Hinweis: Die Ringelblume gehört zu den Korbblütlern. Wer auf Korbblütler empfindlich reagiert, sollte Ringelblumen-Produkte entsprechend vorsichtig anwenden und im Zweifel vorab an einer dünnen, kleinen Hautstelle testen.

Regenblume und Bodenfreundin

Die Ringelblume verrät mir aber nicht nur das Wetter, sie ist auch im Garten sehr wertvoll:

Wetterbotin: Stehen ihre Blüten morgens noch geschlossen, gibt es meistens schlechtes Wetter.

Bodenhelferin: Ihre Pfahlwurzeln lockern die Erde tiefgründig, ihre Wurzelausscheidungen halten schädliche Fadenwürmer (Nematoden) auf Abstand.

Gründüngung: Miteingearbeitet fördert sie ein gesundes, lockeres, belebtes Beet für die Folgepflanzen.

Warum ich die Ringelblume mag

Ich konnte mich lange nicht mit ihr anfreunden, da sie im Garten die Beete zuwucherte, mir es aber leid tat, sie einfach auszureißen. Ich war skeptisch wegen ihres allergischen Potenzials, weil ich damals selber allergisch reagierte. Doch dann ließ ich mich von ihrer sonnigen Ausstrahlung überreden und machte meine ersten Auszüge in Öl und Alkohol und war überzeugt - sie ist eine der wirksamsten Heilpflanzen für die Haut.





Sie wächst üppig, braucht kaum Pflege und schenkt uns Blüten, die heilen, schützen und verschönern.

In meinem Garten ist sie ein fester Bestandteil - zwischen den Tomaten oder Karotten, am Rand der Beete oder in Töpfen auf der Terrasse. Die Bienen lieben sie, und ich mag sie, weil sie mit ihren fröhlichen Farben jedes Mal mein Herz erfreut und ich ihre Schätze nutzen darf. Einfach, natürlich und voller Kraft – genau wie Naturkosmetik sein sollte.

Schreib mir gern, ob du die Ringelblume schon für dich entdeckt hast - oder welche Erfahrungen du mit ihr hast.

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Stellungnahme zu *Calendula officinalis*
European Medicines Agency (EMA): Community Herbal Monograph on *Calendula officinalis* L., flos (EMA/HMPC/179282/2009)
AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit: Heilpflanze Ringelblume
MDPI – Anti-Inflammatory Activity of *Calendula officinalis* L. Flower Extract (2021)
MDPI – Wound Healing Potential of *Calendula officinalis* (2023)
Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde
Arnold Achmüller: Das Kräuterwissen Südtirols