



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach unseren ausführlichen Betrachtungen zu Astragalus widmen wir uns heute einer Heilpflanze, die in vielen Hausapotheken einen festen Platz hat: der **Ringelblume** (*Calendula officinalis*). Mit ihren leuchtend orangen Blüten ist sie nicht nur eine Zierde im Garten, sondern gilt seit Jahrhunderten als bewährtes Mittel für Haut und Schleimhäute.

Bereits im 12. Jahrhundert wurde sie von Hildegard von Bingen als Heilpflanze beschrieben – der Namenszusatz „officinalis“ verrät ihre lange Apothekengeschichte. Doch was kann die Ringelblume aus Sicht der modernen Wissenschaft wirklich? Wie wird sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeordnet? Und vor allem: Wie hilft sie bei Insektenstichen, Wunden, Verbrennungen und Narben? Diese Fragen beantworten wir heute ausführlich.

Die Ringelblume aus westlicher Sicht: Eine Wunderwaffe für die Haut

Die Ringelblume gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist aus der westlichen Naturheilkunde nicht wegzudenken. Ihre positive Wirkung auf die Wundheilung ist medizinisch anerkannt.

Was macht sie so besonders? – Die Inhaltsstoffe

Der Schlüssel zur vielseitigen Wirkung der Ringelblume liegt in einem komplexen Cocktail sekundärer Pflanzenstoffe:

Inhaltsstoff	Konzentration	Wirkung
Flavonoide (u.a. Quercetin)	ca. 1 %	antioxidativ, entzündungshemmend
Triterpensaponine	2 bis 10 %	wundheilungsfördernd, antimikrobiell
Carotinoide	ca. 3 %	antioxidativ, farbgebend
Polysaccharide	ca. 15 %	immunstimulierend
Ätherische Öle	0,2 bis 0,3 %	antiseptisch, entzündungshemmend

Zusammen wirken diese Stoffe wundheilungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, teilweise antiviral, pilztötend und krampflösend. Außerdem regen sie den Gallenfluss an, stimulieren das Immunsystem und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

Die belegten Wirkungen im Überblick

Die Ringelblume entfaltet ihre größte Stärke bei der **äußerlichen Anwendung** – hier gibt es auch die beste wissenschaftliche Evidenz.



Wundheilung

Ringelblumen-Extrakt fördert nachweislich die Wundheilung. Die Pflanzenwirkstoffe sorgen dafür, dass in der Haut schnell neue Blutgefäße gebildet werden – ein Prozess, der den Aufbau von neuem Gewebe unterstützt und die Abheilung der Wunde beschleunigt. Eine Studie aus dem Jahr 2005 zeigte, dass Calendula die Heilung von Beingeschwüren beschleunigte. Eine weitere klinische Studie belegte die Wirksamkeit bei schlecht heilenden Wunden bei Diabetikern und bei Windeldermatitis.

Entzündungshemmung

Die in der Ringelblume enthaltenen Triterpenalkohole (vor allem Faradiol) wirken stark entzündungshemmend. In der Volksmedizin wird die Ringelblume traditionell bei Ekzemen, Furunkeln, Geschwüren und Hautentzündungen eingesetzt.

Antimikrobielle Wirkung

Ringelblume wirkt antibakteriell, antiviral und pilztötend. Sie wird traditionell bei Hautpilz sowie bei entzündeten oder eiternden Hautverletzungen angewendet.

Fokus Insektenstiche: Hilfe bei Juckreiz, Schwellung und Schmerz

Ein besonders häufiges und lästiges Problem in den warmen Monaten sind Insektenstiche – von Mücken, Bremsen, Wespen oder Bienen. Hier kann die Ringelblume eine wertvolle, natürliche Unterstützung bieten. In der Volksmedizin hat sie sich bei Bienenstichen und Mückenstichen bewährt.

Warum hilft Ringelblume bei Insektenstichen?

Die entzündungshemmenden, kühlenden und juckreizstillenden Eigenschaften der Ringelblume greifen bei den typischen Stichreaktionen perfekt ineinander:

- **Gegen Juckreiz:** Die kühlende Wirkung der Ringelblume beruhigt die gereizten Nervenenden in der Haut und lindert so den quälenden Juckreiz.
- **Gegen Schwellung:** Die entzündungshemmenden Triterpenalkohole reduzieren die lokale Entzündungsreaktion, die durch das Insektensekret ausgelöst wird. Die Schwellung bildet sich schneller zurück.
- **Gegen Schmerz:** Durch die kühlende und entzündungshemmende Wirkung wird auch der dumpfe, pochende Schmerz gelindert.
- **Antiseptisch:** Die antimikrobielle Wirkung verhindert, dass die durch das Kratzen entstandenen kleinen Hautverletzungen sich infizieren.

Anwendung bei Insektenstichen:

Tragen Sie unmittelbar nach dem Stich mehrmals täglich eine Ringelblumensalbe oder ein Ringelblumengel dünn auf die Einstichstelle auf oder versorgen sie die Einstichstelle mit Ringelblumensalbe und einem Pflaster. Die Ringelblume regeneriert die verletzte Haut: Sie wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, zellerneuernd und durchblutungsfördernd. Dadurch wird die verletzte Hautstelle besser mit Helfern des Immunsystems, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Fokus Wundnarben: Hilfe bei alten und neuen Narben

Die Ringelblume spielt auch bei der Behandlung von Narben eine wichtige Rolle – sowohl bei frischen als auch bei älteren Narben.

Bei frischen Narben (nach Wunden oder Operationen):

Durch die Förderung der Granulation und Epithelisierung der Wunde kann die Ringelblume dazu beitragen, dass die Narbenbildung gleichmäßiger verläuft. Die wundheilungsfördernden Eigenschaften beschleunigen nicht nur den Verschluss der Wunde, sondern unterstützen auch die geordnete Neubildung von Hautgewebe. Bei einer Studie an Brustkrebspatientinnen, die eine Strahlentherapie erhielten, zeigte Ringelblumensalbe, dass sie helfen kann, Hautreizungen, Rötungen und Schmerzen zu verhindern.

Bei alten Narben:

In der Literatur wird Calendula auch bei bereits bestehenden Narben eingesetzt, die wulstig, gerötet, entzündet oder manchmal hart oder schmerzhaft sind. Die empfohlene Anwendung umfasst hier:

- Zweimal bis mehrmals täglich Ringelblumensalbe dünn auftragen
- Vorbeugend: Nach einer Verletzung oder Operation täglich mit Ringelblumensalbe und einem Pflaster die Wunde abdecken

So wirkt Calendula auf Narben:

- Sie fördert die Durchblutung des Narbengewebes
- Sie wirkt entzündungshemmend bei noch aktiven Entzündungsprozessen
- Sie unterstützt die geordnete Neubildung von Kollagenfasern
- Sie kann bei schmerzhaften, empfindlichen Narben Linderung bringen

Weitere Anwendungsgebiete

Die Ringelblume wird traditionell auch bei folgenden Beschwerden eingesetzt:

- **Verbrennungen und Sonnenbrand:** Kühlend und entzündungshemmend
- **Mund- und Rachenraum:** Bei Zahnfleischentzündungen, Mundschleimhautentzündungen und nach Zahnarztbesuchen (als Gurgellösung)
- **Hauterkrankungen:** Bei Akne, Ekzemen, Furunkeln, Windeldermatitis, rissigen Lippen
- **Sportverletzungen:** Bei Quetschungen, Prellungen, Blutergüssen
- **Hämorrhoiden und Afterjucken**

Sicherheit und Nebenwirkungen

Ringelblume gilt bei oraler Einnahme als gut verträglich. Medizinisch anerkannt ist vor allem die äußerliche Anwendung.

Mögliche Nebenwirkungen:

In seltenen Fällen können allergische Hautreaktionen (Rötung, Schwellung und Juckreiz) auftreten. Bei einer Erstverschlimmerung der Beschwerden sollte das Mittel abgesetzt werden.

**Gegenanzeigen:**

Nicht anwenden bei bekannter Allergie gegen Ringelblume oder andere Korbblütler (wie Arnika, Kamille, Beifuß, Sonnenhut).

Hauttest empfohlen:

Personen mit empfindlicher Haut sollten die Anwendung der Ringelblume zuerst an einer kleinen Stelle testen. Ein erhöhtes Risiko besteht bei Menschen, die gegen Kamille, Beifuß oder Arnika allergisch sind.

**Die Ringelblume aus Sicht der TCM:
Ein Fremdkörper mit nützlichen Eigenschaften**

Hier stoßen wir auf eine methodische Herausforderung: **Die Ringelblume ist kein traditioneller Bestandteil der chinesischen Kräutermmedizin.** Sie stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und fand erst in den letzten Jahrzehnten durch den globalen Austausch ihren Weg in die TCM-Praxis. Daher existiert in den klassischen Lehrbüchern keine Beschreibung ihrer spezifischen TCM-Eigenschaften wie Temperaturverhalten, Geschmack oder der genaue Bezug zu den Funktionskreisen.

Versuch einer Einordnung nach TCM-Kriterien

Aufgrund ihrer modern beobachteten Wirkungen auf die Haut lässt sich die Ringelblume aus TCM-Perspektive dennoch charakterisieren:

- **Temperatur:** kühl (eher kalt)
- **Geschmack:** süß, duftend
- **Funktionskreisbezug:** Leber, Magen

Was passiert aus TCM-Sicht bei Hautverletzungen?

Eine Hautverletzung – sei es durch einen Schnitt, eine Verbrennung, einen Insektenstich oder eine Operation – wird in der TCM als Eindringen eines **äußeren pathogenen Faktors** in die Haut und oberflächlichen Muskelregionen betrachtet.

Die lokalen Reaktionen werden wie folgt interpretiert:

Symptom	TCM-Interpretation
Rötung	Hitze
Schwellung	Feuchtigkeit/Stagnation
Juckreiz	Wind
Schmerz	Stagnation von Qi und Blut
Eiter	Gift-Hitze



Die Ringelblume wirkt hier auf mehreren Ebenen:

- Sie **kühlt die Hitze** – lindert Rötung und Entzündung
- Sie **bewegt stagnierendes Blut** – reduziert die Schwellung
- Sie **stoppt Wind** – lindert den Juckreiz
- Sie **entgiftet** – neutralisiert Gift-Hitze bei eitrigen Prozessen

Die Wirkung auf Narben aus TCM-Sicht

In der TCM wird Narbengewebe als Ausdruck einer **Blut-Stagnation** betrachtet. Nach einer Verletzung oder Operation kommt es zu einer lokalen Störung des Blutflusses, der nicht vollständig wiederhergestellt wird.

Die Ringelblume kann hier helfen, weil sie:

- **Stagnation auflöst** – sie bewegt stagnierendes Blut und löst Blockaden
- **Die Regeneration anregt** – sie unterstützt die Neubildung von gesundem Gewebe
- **Feuchtigkeit und Hitze klärt** – sie reduziert Entzündungen in der Narbe

Die TCM-Perspektive auf Insektenstiche

Aus TCM-Sicht dringt beim Insektenstich ein **äußerer pathogener Faktor** (meist Hitze oder Gift-Hitze) in die Haut ein. Die Ringelblume wirkt hier ideal, weil sie:

- Die Hitze kühlt – lindert Rötung und Entzündung
- Das Gift neutralisiert – reduziert die toxische Reaktion auf das Insektengift
- Den Wind stillt – beendet den Juckreiz
- Die Stagnation bewegt – reduziert die Schwellung

Praktische Hinweise zur Anwendung

Ringelblumensalbe bei Insektenstichen, Wunden und Narben

Ringelblumensalbe ist die klassische Darreichungsform für die äußerliche Anwendung. Sie wird 1-2 mal täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen oder besser mit Pflaster und Ringelblumensalbe die Wunde bedeckt.

Bei Insektenstichen:

- Tragen Sie die Salbe unmittelbar nach dem Stich auf
- Bei starkem Juckreiz mehrmals täglich wiederholen

Bei frischen Wunden:

- Die Wunde zuerst von groben Verschmutzungen reinigen
- Danach die Wunde mit Ringelblumensalbe und einem Pflaster oder Verband bedecken

Bei Narben:

- Bei frischen Narben: Salbe täglich 1-2 mal auftragen
- Bei alten Narben: Salbe über mehrere Wochen täglich einmassieren



Ringelblumentee als Umschlag und Gurgellösung

Für die Anwendung auf größeren Hautarealen oder bei entzündeten Stellen eignet sich Ringelblumentee als Umschlag.

Zubereitung:

2-3 gehäufte Teelöffel getrocknete Ringelblumenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Anwendung als Umschlag:

Ein sauberes Tuch in den abgekühlten Tee tauchen und auf die betroffene Stelle legen. Bei Insektenstichen, Prellungen oder entzündeten Narben mehrmals täglich anwenden.

Anwendung als Gurgellösung:

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mehrmals täglich mit dem lauwarmen Aufguss gurgeln.

Ringelblumenöl für die Hautpflege

Ringelblumenöl eignet sich besonders zur Pflege intakter Haut und zur Anwendung bei trockenen Hautstellen und Narben.

Selbst herstellen:

- Zwei Tassen getrocknete Ringelblumenblüten in ein Schraubglas geben
- Mit 200 ml Olivenöl/Rapsöl (Bioqualität) und 50 ml Jojoba-Öl aufgießen
- Min. 4 Monate (bis zu 2 Jahre) an einem warmen Ort ziehen lassen
- Durch ein feines Sieb filtern und in eine dunkle Flasche füllen

Das Öl hält durch den Zusatz des Wachses Jojoba-Öl mindestens zwei Jahre bei dunkler und kühler Lagerung und wird am besten nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut aufgetragen.

Zusammenfassung: Calendula aus beiden Perspektiven

Perspektive	Wirkverständnis	Bewertung
Westliche Medizin	Inhaltsstoffe mit entzündungshemmender, wundheilungsfördernder, antimikrobieller und kühlender Wirkung. Medizinisch anerkannt bei kleinen Wunden und leichten Hautentzündungen	Besonders geeignet bei Insektenstichen, Verbrennungen, schlecht heilenden Wunden und Narben. Studien belegen die Wirksamkeit bei Wundheilung und Verbrennungen
Traditionelle Chinesische Medizin	Modern eingeordnet als kühlend und süß. Klärt Hitze und Gift an der Körperoberfläche. Bewegt Blut-Stagnation und stillt Wind.	Gut geeignet für Hitze- und Gift-Zustände auf der Haut (rote, heiße, juckende, geschwollene Stellen). Besonders bei Insektenstichen und entzündeten Narben.



Unser Fazit: Ein Platz in jeder Hausapotheke

Die Ringelblume ist eine bemerkenswerte Heilpflanze. Ihre wundheilenden, entzündungshemmenden, antimikrobiellen und juckreizstillenden Eigenschaften sind sowohl durch jahrhundertelange Erfahrung als auch durch erste wissenschaftliche Studien gut belegt. Sie ist ein echtes Multitalent für die Hautpflege und eine wertvolle, natürliche Unterstützung bei:

- **Insektenstichen** – gegen Juckreiz, Schwellung und Schmerz
- **Frischen Narben** – zur Förderung einer gleichmäßigen Heilung
- **Alten Narben** – zur Linderung von Entzündungen und Schmerzen
- **Kleinen Wunden, Verbrennungen und Sonnenbrand** – zur Unterstützung der Heilung
- **Entzündungen der Mundschleimhaut** – als Gurgellösung

Wer nicht auf Korbblütler allergisch reagiert, kann die Ringelblume bedenkenlos in der Hausapotheke haben. Ein Hauttest vor der ersten Anwendung ist dennoch empfehlenswert, insbesondere bei bekannter Neigung zu Allergien.

Wenn Sie unsicher sind, ob und wie Sie Ringelblume bei Ihren Beschwerden einsetzen können – sei es bei einer schlecht heilenden Wunde, bei lästigen Insektenstichen oder einer entzündeten Narbe – sprechen Sie uns an. Gemeinsam finden wir den für Sie passenden und sicheren Weg.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Sommer – mit der sanften Kraft der Ringelblume im Gepäck!

Herzliche Grüße

Ihr Team der Apotheke Boznerplatz

Quellen und weiterführende Informationen:

- **AOK-Gesundheitsmagazin (2023):** Ringelblume – Pflanzliche Hilfe bei kleinen Wunden
- [Medikamente-per-Klick.de \(2024\)](#): Ringelblume: Heilpflanze bei Hauterkrankungen
- [Benu.ch](#): Ringelblume – Diese prophetische Heilpflanze regeneriert Ihre Haut
- [aponet.de \(2011\)](#): Ringelblume repariert wunde Haut
- **The Columbus Dispatch (2007):** Calendula bei Insektenstichen
- [Heel.de](#): Calendula-Salbe-Heel S – Gebrauchsinformation
- **Universität Kiel:** Arzneipflanzengarten – Ringelblume