

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

Wuchs	buschig wachsend
Höhe	bis 70 cm
Blütentyp	Zungen- und Röhrenblüten
Blütenfarbe	orange, gelb
Blütezeit	Juni bis August
Blatt	ganzrandig, spatelförmig, spitz zulaufend
Frucht	
	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 einschrittiger 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"](#)