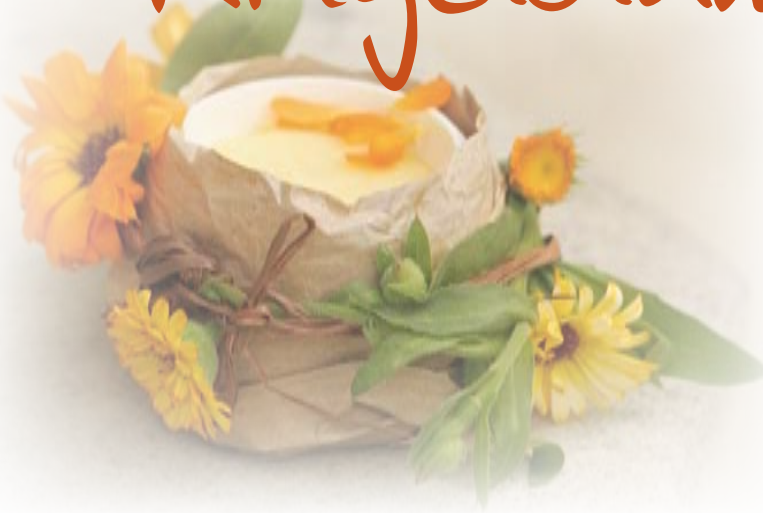


Ringelblumensalbe



Ringelblumensalbe ist ein altes Hausmittel gegen allerlei Hautkrankheiten und Beschwerden. Wir zeigen, wie man sie leicht selbst herstellt.

Heilpflanze aus dem Bauerngarten

Die Ringelblume *Calendula officinalis* wächst in heimischen Gärten. Sie sieht nicht nur schön aus, sondern ist auch als Heilpflanze bekannt. Schon Hildegard von Bingen wusste sie als Wundheilmittel zu schätzen. Die Blüten der Ringelblume sind orange, hell- oder dunkelgelb und blühen von Mai bis Oktober, manchmal sogar länger. Traditionell wird die Ringelblume als Salbe angewandt. Man kann sie für nahezu alle Arten von Hautverletzungen und Hautentzündungen einsetzen. Auch leichte Brandwunden, Sonnenbrand und Ekzeme kann man mit der Salbe behandeln.

Die Ringelblume lässt sich jedoch auch innerlich anwenden, z. B. als Tee oder Tinktur. Sie hilft bei Verdauungsbeschwerden oder Frauenproblemen, da sie eine krampflösende Wirkung hat.

MATERIAL Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Salben selbst herzustellen. Wir haben als Grundlage Olivenöl und Bienenwachs gewählt.

Um ca. 5 kleine Dosen Salbe à 50 ml herzustellen, braucht man

- **eine Handvoll Ringelblumenblüten** (getrocknet ca. 25 Gramm, frisch ca. 50 Gramm)
- **250 ml kalt gepresstes Olivenöl**
- **20–40 g gereinigtes Bienenwachs.**

Die Ringelblumenblüten sollten unbehandelt sein. Entweder verwendet man die ganzen Blütenköpfe oder zupft die Zungenblüten ab. Das Öl dient dazu, die fettlöslichen Wirkstoffe aus der Ringelblume zu ziehen. Das Bienenwachs wird zum Härten verwendet; man bekommt es z. B. in der Apotheke.

SALBENHERSTELLUNG

Die Ringelblumenblüten klein schneiden, mit 250 ml Olivenöl in einen Topf geben und zum leichten Sieden bringen. Das Olivenöl darf dabei nicht so heiß werden, dass die Blüten verbrennen! Die Mischung ca. 20 Minuten auf dem Herd ziehen lassen und dabei ständig umrühren. Anschließend das Öl durch ein Sieb abseihen, das mit einem sauberen Baumwoll- oder Leinentuch ausgelegt ist. So gelangen keine Pflanzenteile in das Öl und der Rest lässt sich gut auspressen. Alternativ kann man auch einen Kaffeefilter benutzen. Anschließend gibt man das Bienenwachs zum Ringelblumenöl und lässt es schmelzen. Eventuell muss die Mischung dazu noch einmal leicht erhitzt werden. Alles gut verrühren, damit sich keine Inhaltsstoffe am Boden absetzen. Die noch flüssige Salbe in saubere Tiegel abfüllen und abkühlen lassen. Sobald die Salbe trüb und fest ist, kann der Deckel geschlossen werden. Am besten bewahrt man die Salbe im Kühlschrank auf. Sie hält sich (auch ohne Konservierungsstoffe) gut ein Jahr.

Äußere Anwendung: Als Wund- und Heilsalbe bei verschiedenen Hautkrankheiten, aber auch bei schmerzenden Krampfadern, Blutergüssen, Quetschungen und Zerrungen.