

---

# Die Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*) – Heilpflanze des Jahres 2009

TILL KASIELKE

## Abstract

*Calendula officinalis* is medicinal plant of the year 2009. It is also an ornamental plant. Its biology, ecology and medicinal use are summarized. The smaller *Calendula arvensis* is also described.

## Zusammenfassung

*Calendula officinalis* ist Heilpflanze des Jahres 2009. Zudem ist sie eine beliebte Zierpflanze. Ihr Biologie, Ökologie und Heilwirkung werden erklärt. Außerdem wird die eng verwandte kleinere *Calendula arvensis* vorgestellt.

## 1. Einführung

Die Garten-Ringelblume ist aus keinem traditionellen Bauern- und Hausgarten wegzudenken. Sie wird im nördlichen Skandinavien ebenso angepflanzt wie am Mittelmeer und ist auf den Höhen des Pamir in Zentralasien so beliebt wie in den weiten Steppen Russlands (LAUX & TODE 1996). Diese außerordentliche Beliebtheit ist neben den geringen Standortansprüchen auf zwei wesentliche Eigenschaften zurückzuführen. Einerseits hat die Ringelblume zahlreiche Heilkräfte, die zum Teil schon seit der Antike bekannt sind, andererseits bereichern die attraktiven und vor allem reichlich blühenden Pflanzen von Frühling bis Herbst das Blumenbeet (Abb. 1, 2).

## 2. Aufbau der Pflanze

Die einjährige, selten zweijährige Art wird je nach Sorte 25–70 cm hoch. Ihre wechselständigen, ganzrandigen und lanzettförmigen Blätter stehen an kantigen, flaumig behaarten Stängeln. Bei dem, was von Laien als „Blüte“ angesehen wird, handelt es sich um einen Blütenstand (Köpfchen), der aus vielen einzelnen Blüten zusammengesetzt ist. Diese Köpfchen haben einen Durchmesser von 2–5 cm und sind von einer schüsselförmigen Hülle (Involucrum) umgeben (Abb. 3). Sie sind normalerweise in randständige Strahlenblüten (auch Zungenblüten genannt) und Scheibenblüten (Röhrenblüten) im Zentrum des Köpfchens gegliedert (Abb. 1, 2). Es gibt aber auch Sorten mit „gefüllten Blüten“, bei denen züchterisch ein Großteil der Scheibenblüten durch Strahlenblüten ersetzt worden ist

(Abb. 4). Früchte werden nur von den weiblichen Strahlenblüten gebildet. Die im Inneren der Köpfchen sitzenden Scheibenblüten sind zwar morphologisch zwittrig, funktionell aber männlich, so dass sie keine Früchte ausbilden. Innerhalb eines Köpfchens entwickeln sich unterschiedlich geformte Früchte (Heterokarpie), wodurch sich die Art auf verschiedene Weise ausbreiten kann: Die am Rand stehenden, auf dem Rücken stacheligen Früchte fungieren als Klettfrüchte. Sie werden durch Tiere ausgebreitet, indem sie sich im Fell verhaken und so dem Ferntransport dienen. Die weiter innen stehenden, stachellosen Früchte erschließen als Regenschwemmlinge oder als Bodenläufer neue Wuchsorte und dienen so dem Mittelstrecken- und Nahtransport (DÜLL & KUTZELNIGG 1992, Abb. 5, 6).

## 3. Heilwirkung und Verwendung

Die Ringelblume war bereits in römischer Zeit als Heilpflanze bekannt: DIOSKURIDES, römischer Militärarzt unter CLAUDIUS und NERO, erwähnt die Ringelblume als Wundheilmittel. Des Weiteren war *Calendula* den Römern gegen Nasenbluten und als Magenmittel bekannt (TORNIÉPORTH 2008). Nicht endgültig beantwortet ist die Frage, ob es sich bei der von antiken Autoren beschriebenen Heilpflanze „*Klymenon*“ tatsächlich um die Ringelblume handelte. Obwohl vieles dafür spricht, wurde dies bereits im Mittelalter in Frage gestellt. Bei der von VIRGIL und PLINIUS beschriebenen „*Caltha luteola*“ handelt es sich sehr wahrscheinlich um *Calendula* (LAUX & TODE 1996).



Im Mittelalter diente die Pflanze vor allem zur äußeren Anwendung bei Brandwunden und wurde als entzündungshemmend und heilend bei offenen Wunden beschrieben. HILDEGARD VON BINGEN nennt die Art „*Ringula*“ oder „*Ringla*“ und beschreibt ihre heilende Wirkung bei Schuppenflechte und nässendem Hautausschlag. Sowohl bei äußerer Anwendung als auch als Brechmittel für Mensch und Tier misst sie ihr auch eine Bedeutung als Gegengift zu. Überdies galt die Pflanze als Heilmittel gegen Milz- und Leberverstopfung sowie als menstruationsregulierend und sogar abortiv (TORNIEPORTH 2008). In der Krebstherapie spielte *Calendula* seit dem 19. Jh. eine besondere, heute fast vergessene Rolle (HILLER & MELZIG 2003).

Auch gegenwärtig hat die Ringelblume noch einen festen Platz in der Naturheilkunde. Sie wird insbesondere als Salbe bei Hauterkrankungen geschätzt. Auch bei Sonnenbrand, Flechte und Akne wirken die Inhaltsstoffe heilend. Weit verbreitet ist auch die kosmetische Anwendung von *Calendula*-Extrakten in Cremes und Salben zur Pflege von rauer, entzündeter oder rissiger Haut. Wissenschaftlich anerkannt ist außerdem ihre Wirkung bei entzündlichen Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Ringelblumen-Tee fördert nachweislich den Gallenfluss und übt eine krampflösende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt aus (PAHLOW 1993, TORNIEPORTH 2008). Die innerliche Anwendung ist stark rückläufig. In Teemischungen dient sie zu meist nur noch als farbgebender Zusatz.

Die wirksamen Stoffe bilden ein komplexes Gemisch, dessen Wirkungsweise noch nicht restlos erforscht ist. Es besteht aus ätherischen Ölen, Saponinen, Bitterstoffen, Glykosiden, Flavonoiden, Säuren, Carotinoiden u. a. und unterstützt die Zellneubildung bei Hautschäden (PAHLOW 1993, LAUX & TODE 1996, TORNIEPORTH 2008).

Abb. 1 (oben): Zweifarbiges Blütenköpfchen mit helloran-gen Strahlenblüten und dunkleren Scheibenblüten.

Abb. 2 (Mitte): Einfarbige, dunkelorange Sorte.

Abb. 3 (unten): Blütenköpfchen in Seitenansicht mit unter den Blüten liegender Hülle (Involucrum).

Als Heilpflanze wird die Garten-Ringelblume in Deutschland, den Mittelmeerländern, auf dem Balkan, in Ägypten, Ungarn und Polen feldmäßig angebaut (LAUX & TODE 1996). Neben ihrem Nutzen als Heilpflanze findet *Calendula* auch Verwendung in der Küche; die Zungenblüten dienen als Ersatz von Safran zum Färben von Speisen und wurden früher zum Gelbfärben der Butter verwendet. Frisch geerntet eignen sich die essbaren Blüten zum Garnieren von Salaten. Früher nutzte man die Blüheigenschaften der Ringelblume auch als Wettervorhersage: Blieben die Blüten nach 7 Uhr morgens geschlossen, war mit Regen zu rechnen – öffneten sie sich vorher, blieb der Tag angeblich sonnig (TREBEN 1983, LAUX & TODE 1996). Und selbst für die Bereitung von Liebestränken wurde die Garten-Ringelblume geschätzt (HILLER & MELZIG 2003). Hierzu der deutsche Botaniker und Arzt HIERONYMUS BOCK: „Etliche weiber treiben Superstition damit, brauchen sie zu der bulschafft.“ (LAUX & TODE 1996: 121)

#### 4. Name

Der wissenschaftliche Gattungsname soll sich auf „calendae“, die lateinische Bezeichnung für den ersten Tag im Monat beziehen, wohl weil die Blüte so viele „calendis“ lang blüht (Juni–Oktober, LAUX & TODE 1996). Eine zweite Deutung des Namens bezieht sich auf die Blüten, welche sich morgens öffnen und sich bei Dunkelheit und Regen durch Krümmung der Hüllblätter sowie der äußeren Blüten schließen und somit – gleich einem Kalender – die Bewegung der Sonne nachvollziehen (HILLER & MELZIG 2003). Auf ihre Eigenschaften als Wetterprophetin und Sonnenanbeterin beziehen sich die mittelalterlichen Namen „Solsequium“ und „Heliotropium“ (TORNIEPORTH 2008) sowie die deutschen Namen Regenblume und Sonnenwendblume.

Das Art-Epitheton *officinalis* verweist auf die Verwendung als Heilpflanze. Der deutsche



Abb. 4 (oben): Sorte mit gefüllten Blütenköpfen.

Abb. 5 (Mitte): Unterschiedlich gestaltete Früchte innerhalb eines Blütenköpfchens (Heterokarpie).

Abb. 6 (unten): Nur die äußeren Früchte sind bestachelt.



Name Ringelblume bezieht sich auf die eingrollten, stachellosen, im Inneren sogar einen Ring bildenden Früchte. Weitere deutsche Namen sind Feminell, Goldblume, Goldrose, Marienrose, Ringelrose, Studentenblume, Totenblume und Weckbröselchen.

### 5. Verbreitung

Die Art gedeiht auf allen Gartenböden und breitet sich schnell aus. Obwohl sich die Ringelblume im Garten selbst versamt und so langjährig bestehen bleiben kann, kam es in Deutschland bisher nicht zu dauerhaften Verwilderungen, wenn man von Garten- und Wegrändern absieht. Woher die Ringelblume stammt und ob es sich um eine Urform oder eine Züchtung handelt, ist nicht gänzlich geklärt, heute ist sie jedenfalls nur in Kultur bekannt. Sehr wahrscheinlich stammt sie aus dem mediterranen Südeuropa. Hier kommt nämlich die Acker-Ringelblume (*Calendula arvensis*) vor, die möglicherweise die Urform unserer in Kultur genommenen Garten-Ringelblume ist (LAUX & TODE 1996).

### 6. Acker-Ringelblume – *Calendula arvensis*

Die Acker-Ringelblume (Abb. 7, 8) ist bei uns mit dem Beginn des Ackerbaus aus dem Mittelmeergebiet eingewandert und zählt daher zu den Archäophyten (DÜLL & KUTZELNIGG 1992). Mit zunehmender Entwaldung schwanden die schattigen Waldböden in Mitteleuropa zugunsten sonnenbeschienener Felder, auf denen sich die mediterrane Art zunehmend ausbreitete. Aufgrund der intensivierten Landwirtschaft mit konkurrenzstarken Getreidezüchtungen und hohem Herbizideinsatz gilt die attraktive Art heute in Deutschland als stark gefährdet (Kategorie 2 der deutschen Roten Liste) und kommt nur noch im Südwesten (Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg) vor. Wie die Garten-Ringelblume bildet auch *Calendula arvensis* heterokarpe Früchte aus (Abb. 9).

Abb. 7 (oben): Acker-Ringelblume (*Calendula arvensis*).

Abb. 8 (Mitte): Blütenköpfchen der Acker-Ringelblume.

Abb. 9 (unten): Heterokarpe Früchte der Acker-Ringelblume.





#### Literatur

DÜLL, R. & KUTZELNIGG, H. 1992: Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch: das Wichtigste zur Biologie bekannter heimischer Pflanzen. 4. Aufl. – Heidelberg & Wiesbaden.

HILLER, K. & MELZIG, M. F. 2003: Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen. Band 1 (A bis K). – Heidelberg & Berlin.

LAUX, H. E. & TODE, A. 1996: Heilpflanzen und ihre Wirkung. Alles über die wichtigsten Rezepturen und ihre Anwendung. – Augsburg.

PAHLOW, M. 1993. Das große Buch der Heilpflanzen. Gesund durch die Heilkräfte der Natur. – München.

TORNIEPORTH, G. 2008: HILDEGARD VON BINGEN. Das Gartenbuch. Gesundheit und Heilkraft aus eigenem Anbau. Rezepte für die Hausapotheke. – München.

TREBEN, M. 1983: Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern. 13. Aufl. – Steyr.



Abb. 10 (oben): Vielfalt der ganz ausgereiften Früchte eines Blütenköpfchens (Beispiel *Calendula officinalis*).

Abb. 11 (unten): Bunt blühender Brach-Acker auf Sizilien mit Wilder Ringelblume.