Susanne Fischer-Rizzi
Medizin der Erde

Extrait du livre

Medizin der Erde
de Susanne Fischer-Rizzi
Éditeur : AT Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b8013

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Ringelblume

Calendula officinalis Familie
der Korbblütler - Asteraceae

In meinem Kräutergarten gibt es ein Beet mit gelben Heilpflanzen. Goldlack und Goldklee strahlen um die Wette, bei den Ringelblumen weiter hinten wird das Gelb immer saftiger bis hin zum satten Orange. Neben dem zarten Goldlack und dem feingliedrigen Goldklee wirkt die Ringelblume etwas plump. Da steht sie wie eine pausbäckige Küchenmamsell in -weißer Schürze und mit roten Bäckchen. Alles an ihr ist rund und behäbig, fest verwurzelt, die hellgrünen Blattröcke schön übereinander geordnet. So schaut sie zuversichtlich und warmherzig zur Sonne hinauf. Sie hat diesen Ehrenplatz in meinem Garten verdient, denn sie kann auf eine lange Tradition als Heil- und Zierpflanze zurückblicken. Seit vielen Jahrhunderten durfte die freundliche Ringelblume in keinem Bauerngarten fehlen, und sicher kochte die Bäuerin, in deren Garten sie angepflanzt war, aus ihren Blüten eine Salbe für die Menschen und Tiere des Hofes als ein gutes Heilmittel. Die Ringelblume trägt viele Namen, die uns etwas über ihre Geschichte und Bestimmung verraten. Wenn wir Ringelblumen in unserem Garten anpflanzen und ihr Wachstum beobachten, so werden wir sicher ihren Namen »Wucherblume« gut verstehen. Kaum sind die seltsam geringelten Samen (daher Ringelblume) in der Erde, erscheint schon das erste Blättchen. Die Ringelblumenblätter fühlen sich richtig saftig und fleischig an. Ist dann später eine der Blüten verwelkt, fängt schon gleich die nächste an sich zu beeilen, die Sonne zu begrüßen. So geht es unaufhörlich weiter, vom frühen Juni angefangen bis zum Ende des Herbstes, und hat sie das Wetter nicht zerschlagen, so blüht die Ringelblume noch im November und Anfang Dezember. Die Ringelblume wächst nicht, sondern sie wuchert.

Von dieser Blühkraft so viele Monate hindurch hat sie ihren lateinischen Namen Calendula erhalten. Calendula ist abgeleitet vom lateinischen »calendae«, dem ersten Tag im Monat, und da die Ringelblume an so vielen calendis = Monaten blüht, hat man sie Calendula genannt. Die Ringelblume hat seit langer Zeit außer den Bauern- und Heilpflanzengärten einen weiteren Stammplatz. Ihr Name »Totenblume« soll uns diesen verraten. Dort, wo der Tod sein unwiderrufliches Machtwort gesprochen hat, auf den Gräbern der Friedhöfe, dort ist auch schon seit sehr langer Zeit die Ringelblume heimisch. Hier haben sie die Menschen gepflanzt, damit sie mit ihrer unerschöpflichen Vegetationskraft ein Zeichen des ewig dauernden Lebens setzen sollte. Die Ringelblume selbst trägt die beiden Seiten der »Frau Welt« in sich, ihr Geruch ist teils kräftigend aromatisch, teils unangenehm modrig. Diese alte Weisheit hat bis heute noch überdauert, denn in der christlichen Symbolik ist die Ringelblume ein Sinnbild für die Erlösung nach dem Tode.

Steigen wir einige Jahrhunderte hinab im Tunnel der Zeit auf den Spuren eines alten Ringelblumennamens. Albertus Magnus bezeichnete die Ringelblume mit dem schönen Namen »sponsa salis« = Sonnenbraut. Noch mehrere andere Pflanzen aus der großen Familie der Korbblütler tragen diesen Namen. Sonnenbräute waren auch das Gänseblümchen, die Kamille, der Löwenzahn und die Wegwarte. Alle diese Pflanzen richten sich stark nach der Sonne, sie drehen sich nach ihr, öffnen und schließen ihre Blüten zu bestimmten Sonnenzeiten. (Auch die Ringelblume hat ihre genauen Sonnenzeiten und ist deshalb eine Pflanze der Blumenuhr Linnes, auf die ich bei der Wegwarte zu sprechen komme.)

Wer waren nun die Sonnenbräute, denen diese Blumen, die in ihrer Blütenform der strahlenden Sonnenscheibe gleichen, geweiht sind? In den letzten Jahrzehnten ist durch die Arbeit vieler Forscherinnen und Forscher in der Archäologie, Sprachwissenschaft, Ethnologie und Psychologie ein vergessenes Reich aufgetaucht, das vor unserer jetzigen Gesellschaftsform bestand. Besonders richtungsweisend sind die Arbeiten zu den Ausgrabungen der frühesten neolithischen Siedlungen Europas von Marija Gimbutas. Es war das Reich der Mütter, eine Gesellschaft des Mutterrechts, das unbewusst in Märchen und Liedern, Bildern und Träumen bis in unsere Zeit weitergelebt hat. Auch im deutschen Sprachraum weisen unzählige Märchen und Lieder auf unsere innere Verbindung zu dieser Zeit hin. Die alten Priesterinnen, die das Volk führten, die Heilerinnen und Seherinnen leben fort in den Geschichten von den weisen Frauen und guten Feen. Es gibt noch heute Frauenberge, auf denen sie früher gelebt, geheilt und Recht gesprochen haben. Die Sonne war in diesen Gesellschaften heiliges Symbol des Lebens und der Erlösung. Der Gang der Sonne bildete den weltlichen wie geistigen Rahmen des Sonnenjahres. Die Priesterinnen, die Sonnenbräute, zelebrierten an den heiligen Orten die Sonnenfesttage. Unsere christlichen Feste wie Ostern, Pfingsten, Michaeli, Weihnachten sind verwandelte alte Sonnenfeste. Beide, alte heidnische und christliche Feste, sollen den Menschen den gleichen tiefen Sinn vermitteln. Blumen, die zur Zeit der wichtigsten Punkte des Sonnenlaufes durch das Jahr blühen und die in ihrer Form der Sonne ähneln, galten als heilige Blumen, den Sonnenbräuten geweiht. Das Gänseblümchen blühte schon zur Zeit des Frühlingspunktes, das Johanniskraut zur Zeit der Sommersonnenwende, die Wegwarte und die

Ringelblume blühen noch zur Zeit der Herbst-Tagundnachtgleiche. Auch für die Wintersonnenwende gab es eine Pflanze, die grün geblieben war. Die Mistel, die noch heute in England und Amerika bei keinem Weihnachtsfest fehlen darf.
Viele der alten Sonnenbrautblumen wurden später weiterhin weiblichen Göttinnen geweiht wie der germanischen Freya, der christlichen Maria. Auch unsere Ringelblume blieb eine heilige Braut, der Freya und dann der Maria unterstellt. Noch heute trägt sie den englischen Namen Marygold = Mariengold. Sie war immer eine Pflanze der Frauen und der Liebe, und alles, was davon übrig geblieben ist, sind Geschichten über ihre Verwendung als Liebeszauber. Die Ringelblume, die so lange blüht, scheinbar nie welken will, sollte bewirken, dass die Liebe eines Menschen zu einem anderen nicht endet, sondern immer wieder neue Blüten treibt. In dem folgenden alten Volkslied wird von einem Mädchen erzählt, das die Niewelkblume, unsere Ringelblume, auf die Fußspuren ihres Liebsten pflanzte, um seine Liebe nie welken zu sehen.

»Abends ging ich durch die Pfirsichgasse,
unter Pfirsichbäumen stand mein Liebchen;
Ich erbat von ihr mir einen Pfirsich.
Leise macht das Liebchen mir den Vorwurf:
Deine Mutter hat mich scharf getadelt,
dass ich junges Blut dich hätt verzaubert;
Nein, ich tat's nicht. Gott kann mir's bezeugen,
Nur die Spur hab ich dir aufgegriffen,
Hab auf ihr gepflanzt die Niewelkblume,
Welk nicht. Liebster, wirst du mich auch haben.«

Heilwirkung

Die Familie der Korbblütler hat berühmte Wundkräuter hervorgebracht, wie Ringelblume, Arnika und Kamille. Diese haben alle gelbe Blüten, lassen sich jedoch gut voneinander unterscheiden. Während die Ringelblume ihre gelb-orangen Blütenblätter wohlgeordnet um das Körbchen reiht, schaut die Arnika immer etwas zerzaust aus. Die Arnika hat einen sehr intensiven aromatischen Geruch, die Ringelblume duftet viel schwächer. Die Ringelblume ist keine Wildpflanze unserer Heimat, sie kommt nur angebaut in Gärten vor, während der Wildling Arnika hoch oben im Gebirge oder auf Moorwiesen wächst. Ringelblume und Arnika sind in erster Linie Wundheilmittel, die Arnika kann Blutergüsse auflösen, wirkt auf Sehnen und Bänder, hilft bei Gelenksentzündungen und Entzündungen der Sehnenscheiden.
Die Ringelblume hat etwas andere Fähigkeiten und kann dort eingesetzt werden, wo die Haut zu empfindlich oder allergiebereit auf die scharf wirkende Arnika reagiert. Sie wirkt wundheilend, desinfizierend, granulationsfördernd; sie zerteilt Geschwüre, verhütet Narbenwucherungen, wirkt entzündungshemmend und stillt Wundschmerzen. Sie ist so ein Heilmittel für alle Wunden, besonders für schlecht heilende, vereiterte und entzündete. Sie zerteilt Geschwüre und nimmt die Schmerzen, zum Beispiel bei Ohrenschmerzen oder nach Amputationen. Ringelblume hilft so bei und nach Wundheilung. Sie hilft bei entzündeten Brustwarzen, wunden Babypopos, Beingeschwüren und bei Ekzemen. Statt der Salbe kann man auch das Öl, die Tinktur oder den Tee zu Umschlägen verwenden. Die klassische Ringelblumensalbe

wurde mit Schweinefett als Grundlage zubereitet. Das heutige Schweinefett ist aber mit Giftstoffen aus der Umwelt, dem Futter und der »besonderen medizinischen Betreuung« der Schweine angereichert, dass ich es nicht mehr als Heilmittelgrundstoff empfehlen kann.
Wie bei allen anderen Pflanzen, die zur Familie der Korbblütler gehören, können auch bei der Ringelblume in seltenen Fällen Allergien auftreten. Bei einer Korbblütlerallergie sollte deshalb Ringelblume nicht verwendet werden. Von frischen Ringelblumenblüten die gelben Kelchblätter abzupfen und diese ausgebreitet l Tag trocknen lassen. Zu viel Feuchtigkeit in den Kelchblättern kann das Öl leichter verderblich machen. Ein weithalsiges Schraubglas damit zur Hälfte füllen und natives Olivenöl, natives Sonnenblumenöl oder gutes Mandelöl darübergießen, bis das Glas ganz gefüllt ist. Die Öffnung des Glases mit Gaze oder einem anderen dünnen Stoff bedecken, zubinden. 2 Wochen an die Sonne stellen. Dann abseihen und in einer dunklen Flasche kühl aufbewahren.
Ringelblumenöl eignet sich hervorragend als Körperöl zur Hautpflege, zur Babypflege, zur Behandlung von entzündeter, rissiger Haut, von Brustdrüsenentzündung und zur Nachbehandlung der Haut nach Strahlentherapie. Haltbarkeit: ca. l Jahr. Ringelblumenöl wird auch zur Herstellung von Ringelblumensalbe verwendet.

Ringelblumenöl

Ein weithalsiges Schraubglas zur Hälfte mit frischen Ringelblumen (nur die gelben Kelchblätter) füllen und mit nativem Olivenöl oder Sonnenblumenöl übergießen. 2 Wochen an die Sonne stellen, abseihen. Kühl aufbewahren. Das Ringelblumenöl ist Ausgangspunkt zur Herstellung der Salbe.

Ringelblumensalbe

Ringelblumenöl	*270 g*
Wollfett, pestizidfrei	*220g*
Bienenwachs, ungebleicht	*55 g*
l Handvoll frisch gezupfte Ringelblumenblüten	
Ringelblumentinktur	*40 g*

Das Wollfett in einem Wasserbad schmelzen. Öl dazugeben. Die Blüten in diese Mischung rühren und ca. 15 Minuten weiter erhitzen, ohne zu kochen. Gut rühren. Durch ein Tuch seihen, nochmals leicht erhitzen, das geschmolzene Bienenwachs zugeben. Zum Schluss die Tinktur unterrühren und in Salbentöpfe füllen.

Ringelblumentinktur

Ein Glas zur Hälfte mit frischen Ringelblumenblüten füllen und mit 45-prozentigem Alkohol oder gutem Kornbrannrwein übergießen. Gut verschließen und ca. 3-4 Wochen ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen.

Diese Tinktur, l Esslöffel davon auf 2-3 Esslöffel Wasser, eignet sich zur Behandlung offener Wunden und zu Spülungen bei Zahnfleischentzündungen. Zu Verbänden nimmt man einen Teelöffel der Tinktur auf einen Viertelliter abgekochten Wassers.
Die Ringelblume hat noch weitere gute Eigenschaften. Sie kann das Lymphsystem des Körpers anregen. Deshalb wird sie innerlich als Tee und äußerlich für Einreibungen mit Salbe oder Öl (auch in Verbindung mit Honigklee und Braunwurz) mit sehr gutem Erfolg bei Lymphschwellungen, Lymphknoten, geschwollenen Mandeln mit dicken Halslymphknoten und Lymphschwellungen nach Brustoperationen verwendet. Wie neuere Forschungen gezeigt haben, hat die Ringelblume eine krebsfeindliche Wirkung. Sie dient deshalb als Zusatz von Teemischungen, die krebsvorbeugend -wirken.
Für einen Ringelblumentee übergießt man l Teelöffel der Blüten mit l Tasse kochendem Wasser. Zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen täglich. Für einen Lymphtee kann man sie mit Honigklee zu gleichen Teilen mischen. Ringelblumentee ist außerdem ein unterstützendes Mittel bei schmerzhafter und zu schwacher Monatsblutung.

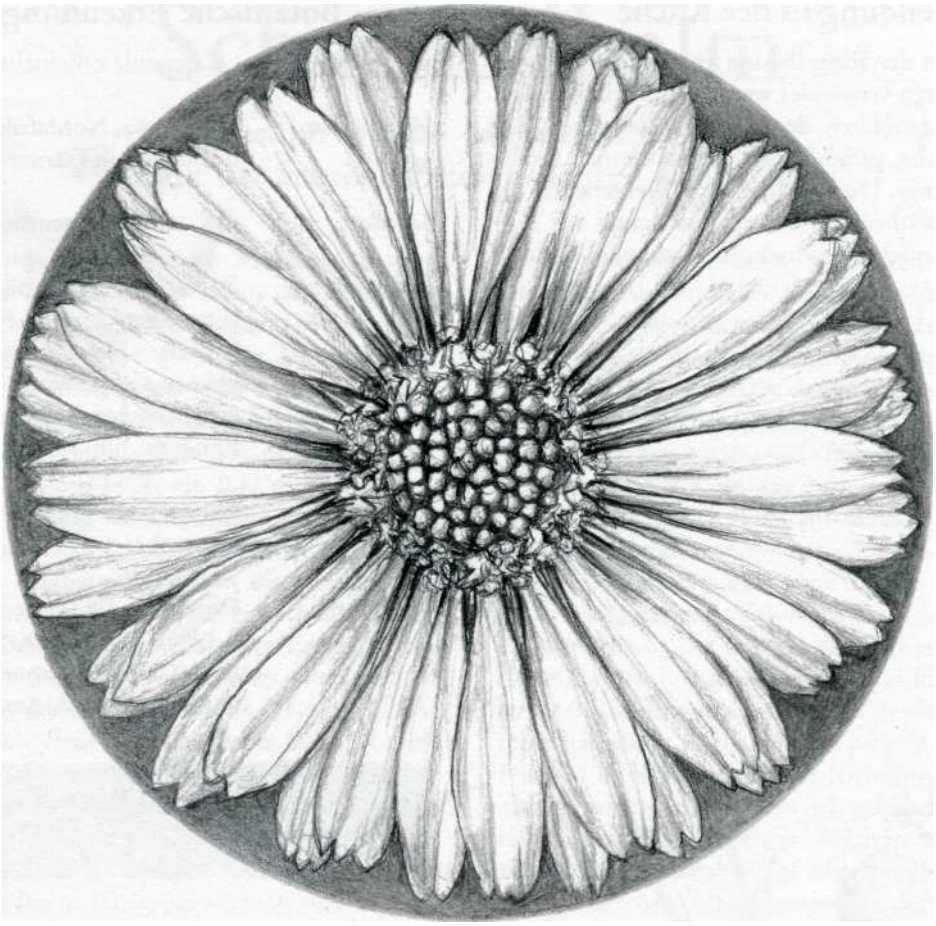
Frauentee bei schmerzhafter Regel

Ringelblume	*20 g*
Schafgarbe	*20 g*
Gänsefingerkraut	*20 g*
Goldmelisse (Monarde)	*20 g*
Römische Kamille	*10 g*
Frauenmantel	*10g*

Ein gehäufter Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. 1-3 Tassen täglich. Schon 1—2 Tage vor der Regel beginnen.

Ringelblumentee ist in der Apotheke als Calendulae flos erhältlich. Auch eine Urtinktur aus dem frischen Kraut kann man dort beziehen.

Kommission E
In ihrer 1986 erstellten Monographie bescheinigt die Kommission der Ringelblume folgende Anwendungsgebiete:
Innere, lokale Anwendung: entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut.
Äußere Anwendung: Wunden, auch mit schlechter Heilungstendenz, Ulcus cruris.
Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen werden nicht angegeben.



Tierheilkunde

Die heilige Hildegard von Bingen lobt die Ringelblume als ein Heilmittel der Tiere. Sie empfiehlt sie zur Behandlung der Blähsucht von Schafen, entstanden durch schlechtes Futter. Hierfür soll man ihnen den frischen Saft der Ringelblume eingeben. Bei Husten des Rindviehs oder der Schafe soll man den Tieren den reinen ausgepressten Saft der Pflanze in die Nase spritzen. Mit der Salbe habe ich schon viele gute Erfahrungen bei der Behandlung von Tieren gemacht. Sie hilft bei Wunden, Verletzungen, Entzündungen, z. B. entzündetem Euter. Ich mische sie zu gleichen Teilen mit Beinwellsalbe. Der Tee eignet sich zum Waschen von Wunden. Fertigprodukt mit Ringelblume: Euterpflege-Gel, Firma Schaette.

Kosmetik

Die Ringelblume hilft entzündete, gerötete Haut zu beruhigen. Der Tee wird als Gesichtswasser oder für Kompressen verwendet. Bei trockener und empfindlicher gereizter Haut und rissigen Händen hat sich das Ringelblumenöl gut bewährt. Der Ringelblumentee eignet sich als gute Haarspülung für trockene und spröde Kopfhaut und dient zur Behandlung von Schuppen.

Anbau

Die echten Ringelblumen kommen bei uns nicht wild wachsend vor. In Südeuropa ist die kleinere wilde Form der Ringelblume verbreitet. Da wir für Öle, Tinkturen, Salben usw. frische Blüten benötigen, ist es notwendig, im Garten Ringelblumen zu pflanzen. Es ist nicht schwer, denn sie sind einfach zu ziehen. Sie gedeihen auf jedem Boden, bevorzugen aber tiefgründigen, lehmigen, nährstoffreichen Boden. Samen gibt es im Handel. Wollen wir die Ringelblumen für medizinische Zwecke verwenden, sollten wir gefüllt-blühende orangefarbene Sorten wählen. Außerdem gibt es Samen von Zierarten in allen Farbschattierungen zwischen cremefarben bis zum tiefen Orange. Wir säen Anfang April direkt ins Freiland. Später auf 20 cm vereinzeln. Gut gießen, denn Ringelblumen brauchen viel Wasser, wollen aber keine Staunässe.

Wenn man einige Pflanzen reifen lässt, säen sie sich selbst aus, und im nächsten Jahr stehen an dieser Stelle viele kleine Ringelblumenpflänzchen. Ringelblumen eignen sich auch sehr gut zur Pflanzung in Schalen und Balkonkästen. Die Ausdünstungen der Wurzeln der Ringelblumen können Nematoden abtöten (Bodenälchen). Zwischen Rosen und Karotten gepflanzt, stärken sie diese Pflanzen und schützen sie vor Schädlingen.

Verwendung in der Küche

Die jungen Blätter der Ringelblume können als aromatische Zutat zu Salaten verwendet werden. Die frischen und getrockneten Zungenblüten der Ringelblume geben den Speisen eine hübsche, gelbe Farbe. Wir verwenden sie für Süßspeisen, Puddings, Desserts, Reis und Eiergerichte. Sie dienen auch zum Färben von Butter. Das Rezept zur Ringelblumenbutter finden Sie in meinem Kochbuch »Gold in der Küche«.

Botanische Erkennungszeichen

Calendula officinalis

Vorkommen: Südeuropa, Nordafrika, Westasien, bei uns häufig in Gärten gezogen

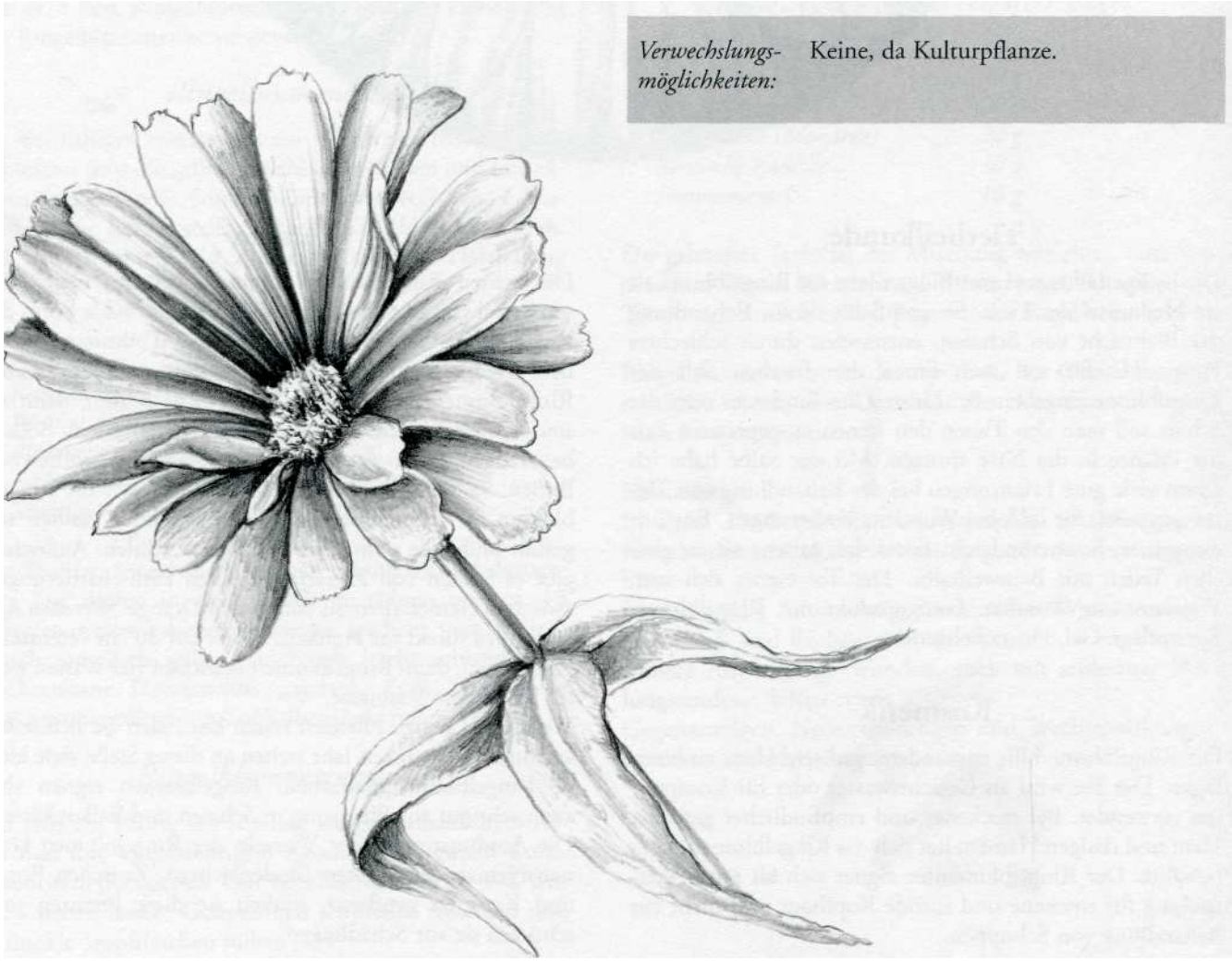
Standort: in Gärten, gelegentlich verwildert

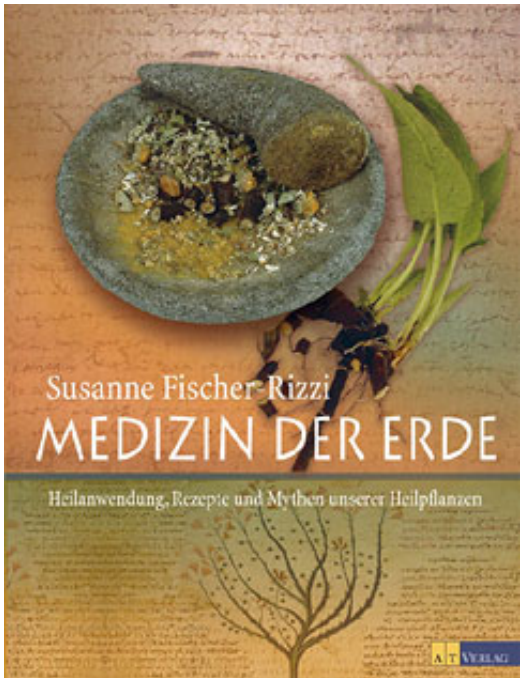
Beschreibung: 30—60 cm hohe, einjährige Pflanzen, verzweigter Stängel, Blätter saftig-grün, behaart, unten spateiförmig, nach oben kleiner und schmaler werdend, orangegelbe Blüten mit grünem Blütenboden. Blütezeit: Juni bis Oktober

Sammelzeit: Blüten: Juni—Oktober, gelegentlich bis November

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (in den Zungenblüten bis 0,12%), Flavonoide, Bitterstoffe, Saponine, Carotine, Tannine, Inulin, Linolsäure, Rutin, Schleim, Apfelsäure

Verwechslungsmöglichkeiten: Keine, da Kulturpflanze.





Susanne Fischer-Rizzi

Medizin der Erde

Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen

224 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr