Ringelblumensalbe selbst gemacht

Ringelblumensalbe gilt als entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Und sie lässt sich schnell selbst herstellen. Auch der Anbau von Ringelblumen ist einfach und gelingt sogar in Balkonkästen.

Zutaten:
500 g Schweineschmalz
250 ml Ringelblumenöl (aus Olivenöl hergestellt)
einige Tropfen Rosenöl oder ein anderes ätherisches Öl
eine Handvoll Ringelblumenblüten (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:
Schmalz im Topf zergehen lassen, die Ringelblumenblüten hinein geben und kurz aufkochen lassen. Gut umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag wieder kurz erhitzen und durch ein Tuch seihen (oder durch einen Kaffeefilter schütten). Ringelblumenöl und Rosenöl für einen angenehmen Duft dazugeben. Das Ganze in kleine Dosen abfüllen und fest werden lassen. Kühl aufbewahren.

Verwendung:
Zubereitungen aus der Ringelblume, insbesondere Salben, wirken entzündungshemmend, wundheilungsfördernd, gewebsentwässernd (antiödematös) und hemmen das Wachstum von Bakterien. Man verwendet sie, ähnlich wie Arnikablüten, äußerlich bei schlecht heilenden Wunden und Entzündungen der Haut und Schleimhäute, bei Quetschungen, Furunkeln, leichten Verbrennungen und Ausschlägen, aber auch zur Behandlung von Venenleiden. Die Ringelblume wurde erst im Mittelalter als Heilpflanze bekannt und fehlt heute in keinem Heilkräutergarten.

Anbau und Ernte:
Ringelblumen sind pflegeleicht und wachsen gut an sonnigen Standorten. Zwischen April und Juni werden sie ins Freie gesät. Die Blütezeit entspricht der Erntezeit und dauert von Juni bis Oktober. Zur Verarbeitung werden die ganzen Blüten oder die Zungenblüten verwendet. Ringelblumen können auch in Balkonkästen oder Blumenkübeln angebaut werden.

Mehr zum Thema Heilpflanzen

Foto: Bettina Hagen