8 Anwendungen mit der Ringelblume

Kaum eine Pflanze verkörpert so viel Wärme und Fürsorge wie die Ringelblume. Denn ihre leuchtend orangefarbenen Blüten wirken wie kleine Sonnen auf dem Beet – und genau das bringen sie auch in unsere Haut, unsere Stimmungen und unsere Hausmittel. Schon meine Großmutter sagte: „Wo die Ringelblume blüht, heilt die Wunde schneller."

entzündungshemmend
wundheilend
antioxidativ
gefäßschützend
hautregenerierend

Wirkung



beruhigend
antimikrobiell
reizlindernd
hemmt Wachstum von Bakterien und Pilzen



Wann ist der richtige Zeitpunkt um Ringelblume zu sammeln?

Die Ringelblume blüht unermüdlich von Juni bis in den Spätherbst. Für medizinische und kosmetische Zwecke verwendest du hauptsächlich die Zungenblüten (die äußeren Blütenblätter). Am besten erntest du sie an einem sonnigen Vormittag, wenn sie trocken sind. Danach lufttrocknen – am besten auf einem Tuch, schattig und gut durchlüftet.



Ringelblumen-Salbe - Klassiker der Kräuterapotheke
💡 Anwendungstipp: Bei trockener, rissiger Haut, kleinen Wunden, Schürfwunden, Narbenpflege und strapazierte Gärtner*innen-Hände
Rezept: 150 ml Ringelblumenblütenölauszug mit 15 g Bienenwachs schmelzen, gut verrühren und die Salbe in saubere Glastiegel füllen. Abkühlen lassen. 🌼

Ringelblumen-Seife mit Honig - Ideal für empfindliche Haut – ohne Schnickschnack, aber mit der vollen Pflanzenkraft.
💡Tipp: Wer mag, kann noch ein paar Tropfen ätherisches Orangenöl zufügen.
Rezept: 100 g geriebene Kernseife mit 100 ml Wasser im Wasserbad schmelzen. Anschließend 1 TL Honig, 2 EL Ringelblumenöl und 1 EL getrocknete Ringelblumenblüten unterrühren. Die Masse in Förmchen füllen und 1–2 Tage vollständig aushärten lassen.






8 Anwendungen mit der Ringelblume



Ringelblumenöl mit Honig – Süße Pflege für die Haut

💡 Anwendungstipp: Bei rauer Haut auf die betroffenen Stellen auftragen.

Rezept: 1 TL flüssiger Bio-Honig und 100ml Ringelblumenöl gut vermischen. In ein Schraubglas füllen, vor jeder Anwendung gut schütteln.

Ringelblumentinktur – kleine Flasche - große Wirkung

💡 Anwendungstipp: Verdünnt (1:5 mit Wasser) als Umschlag, Gesichtswasser oder Gurgellösung bei Entzündungen im Mundraum. Rezept: Frische oder getrocknete Ringelblumenblüten in ein Schraubglas geben, mit 40–50 % Alkohol (z. B. Korn) vollständig bedecken und 3–4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Gelegentlich schütteln, anschließend abseihen und die Tinktur in eine Braunglasflasche füllen.

Ringelblumen-Badesalz – Eine wunderschöne Kombination von Würze, Heilpflanze und Farbe

💡 Anwendungstipp: Ringelblumensalz kann auch als Peeling verwenden werden. Rezept: 1 Teil frische Ringelblumenblüten und 1 Teil Salz im Mixer zerkleinern, in Schraubgläser abfüllen.

Ringelblumen-Butter – Lecker und gesund

💡 Anwendungstipp: Kann sehr gut eingefroren werden und passt sehr gut zu Fisch oder einfach als Brotaufstrich. Rezept: 250g weiche Butter mit geschnittenen Ringelblumenblüten, Salz, Kardamom und 1TL Zitronensaft verrühren. Ein Rolle formen, in Backpapier einrollen und kalt stellen.

Ringelblumen-Kuchen – Süße blumige Verführung

💡 Anwendungstipp: Der Kuchen kann mit einem Guss aus Puderzucker und Sauerkirschsirup sowie Ringelblumenblüten verziert werden. Rezept: 1 Tasse Öl, 2 Tassen Zucker, 3 Tassen Mehl, 4 Eier, 1 Tasse Mineralwasser, 1 Pkg. Backpulver, Vanillezucker, Salz, 2 Handvoll Ringelblumen-Blüten vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 45 Minuten bei 200°C backen.

Ringelblumen-Jauche – Natürliche Unterstützung für Kulturpflanzen

💡 Anwendungstipp: Die Jauche wird in einer Verdünnung von 1:10 bis 1:20 mit dem Gießwasser ausgebracht und eignet sich zur Unterstützung von Tomatenpflanzen und Kohlgewächsen.

Rezept: 1 kg Blüten und Grün grob zerkleinern, mit 10 l Wasser übergießen, abdecken und in die Sonne stellen. Täglich umrühren, eventuell Gesteinsmehl dazugeben. Nach zwei bis drei Wochen ist die Jauche fertig.




