





Ringelblume

Calendula officinalis
Regenblume, Totenblume
Korbblütler (Asteraceae)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Die einjährige, selten zweijährige Ringelblume wird 30-50, maximal 60 cm hoch und besitzt aufrechte, kantige, flaumhaarige und oben verzweigte Stängel, die aus einer  spindelförmigen, reichfaserigen Wurzel emporwachsen. Im unteren Stängelbereich sind die ganzrandigen Blätter zerstreut bewimpert und spatelförmig langgestielt, im oberen länglich lanzettlich und sitzend. An der Spitze beblätterter Triebe sitzen die im Durchmesser 2 bis 5 cm großen Blütenköpfchen. Sie erscheinen ganzen Sommer über bis zum ersten Frost, öffnen sich tagsüber nur bei Sonne und bestehen aus zahlreichen äusseren Zungenblüten und vielen kleinen Röhrenblüten. Die von Hüllblättern umgebenen Körbchen können auch ganz mit Zungenblüten gefüllt sein. Ihre Farbe variiert von gelb bis goldgelb und orange, wobei die zwitterigen Scheibenblüten gelegentlich dunkler als die weiblichen Randblüten erscheinen. Alle Teile der Pflanze riechen stark aromatisch. Neben Fremdbestäubung durch Insekten – überwiegend Dipteren (besonders Schwebfliegen, Schlammfliegen) und Schmetterlinge (Kohlweißling), seltener auch Bienen – soll überwiegend Selbstbestäubung vorkommen.

Der Name „Ringelblume“ bezieht sich auf die äusseren einwärts gekrümmten Früchte  (einsamige Achänen; Schließfrüchte). Sie entwickeln sich nur aus den Zungenblüten, sind innen ringförmig eingerollt und am Rücken quergerieft. Verbreitet werden sie durch Anheftung an Tiere, deren Fraß und Ausscheidung oder durch den Wind.



Verwandte Kräuter



Eng verwandt mit der Ringelblume und ähnlich medizinisch verwendbar ist die Acker-Ringelblume (Bild links) mit einem zierlicheren Wuchs (10 bis 20 cm) und hellgelben Blüten.

Für die Drogengewinnung werden verschiedene Sorten verwendet, z. B. *C. officinalis* f. *ligulata*.

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung



Der Ursprung der Ringelblume wird im Mittelmeergebiet (Iberische Halbinsel) vermutet, von wo er im Altertum nach Ägypten und Vorderasien exportiert wurde.

Durch Anbau in Gärten ist die Pflanze in weiten Teilen Europas und auch weltweit verbreitet worden; in Deutschland ist sie nur vereinzelt anzutreffen.

Standort

Die Ringelblume tritt meist als Zierpflanze in unseren Gärten, gelegentlich als Gartenflüchtling in Brachen auf. Wild kommt sie nur selten vor. Sie lässt sich in sonnigen Lagen problemlos auf nahezu jedem – außer staunassem – nährstoffreichem Boden kultivieren.

Kultivierung

Die Ringelblume leitet sich vermutlich von der Acker-Ringelblume ab. Heimisch ist sie vermutlich in Südeuropa und Vorderasien; in Mitteleuropa wurde sie eingebürgert.

Angebaut wird sie überall in den gemäßigten Breiten; kultiviert als Arzneipflanze überwiegend in den Mittelmeerländern und auf dem Balkan, aber auch in Ägypten, Polen und Ungarn.



Ver mehrt wird die Ringelblume durch Aussaat im Herbst oder Frühjahr. Einmal angepflanzt, vermehrt sie sich durch Selbstausaat. Im Herbst bringt man die Samen in vorbereitete Töpfe oder Anzuchtschalen ein und lässt diese mit Kompost abgedeckt den Winter über stehen. Nach dem letzten Frost im Frühjahr werden die Keimpflanzen im Abstand von 30 bis 45 cm ins Freiland umgesetzt. Alternativ lassen sich Ringelblumensamen auch im Frühjahr (März bis Juni) direkt in die Erde einsäen.



Die Ringelblume ist typisch für Bauergärten und als Schnittblume geeignet. Ein günstiger Standort ist zwischen Gemüse, Himbeeren und Steinobst, da deren Wurzeln Stoffe ausscheiden, die Schädlinge wie Nematoden (= Fadenwürmer) im Umkreis von rund einem Meter fernhalten. Sind die Blütenköpfe den Sommer über voll entfaltet, werden sie gepflückt und möglichst rasch bei Temperaturen von bis zu 35 Grad Celsius im Schatten getrocknet. Nach Abzupfen der Zungenblüten lassen sie sich in Glas- oder Porzellanbehältern dunkel aufbewahren und sind innerhalb eines Jahres zu verbrauchen, weil sie sonst an Wirksamkeit verlieren. Nur volkstümlich verwendet werden neben den Blüten auch die Blätter.

Zur Erhöhung des Blütenertrags durch Anwendung von Gentechnik forschte Havlic (1999)

Umwelt, Naturschutz



Die nicht-einheimische *Calendula officinalis* ist nicht geschützt und in der Natur nur selten anzutreffen. Es handelt sich in der Regel um Gartenflüchtlinge.

Calendula arvensis ist einheimisch und geschützt; je nach Region „stark gefährdet“ oder „vom Aussterben bedroht“. Die Art kommt gelegentlich in Weinbergen oder auf Ruderalflächen vor.

BRAUCHTUM



Als Heil- und Kulturpflanze wird die Ringelblume schon seit dem Altertum vor allem im asiatischen und mediterranen Raum genutzt. Näher beschrieben wurde die Ringelblume von Theophrast (373–288 v. Chr.) und Dioskurides (ca. 40–90 n. Chr.), wohl unter dem Namen „Klymenon“


In Ägypten galt sie wegen ihrer Regenerationsfähigkeit als Verjüngungsmittel. Den alten Griechen dienten die Blütenblätter zum Dekorieren und Aromatisieren von Lebensmitteln.

Schriftlich erwähnt wird die Pflanze in Mitteleuropa erstmals in den Kräuterbüchern des 12. Jhs. Hildegard von Bingen empfahl das von ihr als „Ringula“ beschriebene Kraut bei Verdauungsproblemen und Ekzemen. Seine Verwendung war im Mittelalter sehr vielseitig, z. B. bei Darm- und Leberleiden, Gelbsucht, Milzbeschwerden, Herzkopfen, Frauenleiden, Fieber, Wunden, Verbrennungen, Hautausschlägen (Pocken, Masern), Augentzündungen, Insektenstichen und Schlangenbissen. Der arabische Arzt und Gelehrte Avicenna nutzte zudem ihren Geruch, um Ungeziefer zu vertreiben.

Vom 16. Jh. bis weit ins 19. Jh. nahm die Ringelblume eine herausragende Stellung unter den Heilpflanzen ein. Das von Matthioli (1500–1577) „Herba cancri“ genannte Kraut avancierte zur Modedroge im Kampf gegen Krebs. Als im amerikanischen Bürgerkrieg (1861–1865) die Medikamente knapp wurden, dienten Rezepturen aus Ringelblume zur Behandlung von Wunden



- mit beachtlichem Erfolg.

Im Brauchtum vieler Länder begegnet sie uns als Pflanze der Liebe. Der Komponist Franz Schubert (1797-1828) gibt dies in der ersten Strophe eines Liedes kund, dessen  Text von Shakespeare (1564-1616) stammt: „*Der Ringelblume Knospe schließt die goldnen Äuglein auf, mit allem, was da reizend ist, du süße Maid, steh` auf!*“ Aigremont (1907) verweist auf ihren Geruch nach Menstrualblut, weshalb sie auf die Menses wirken soll. Nach Avicenna († 1037) soll sie die abgestorbene wie die lebendige Frucht abtreiben und dazu würde schon das Riechen an der Pflanze - die zum Niesen reizt - ausreichen. Bei den Südslaven ist sie eine Zauberpflanze, die auf die Spur des Burschen gepflanzt, seine Liebe zum Mädchen bewirkt und nicht eher welkt, als bis er sie besucht hat.

In der christlichen Mystik ist die Ringelblume ein Sinnbild für die Erlösung nach dem Tode und wurde oft auf Gräbern gepflanzt (Totenblume). Im Kolumbien ist sie ein wesentlicher Bestandteil zum Tag der Toten (Dia de los Muertos) und zum Nationalsymbol des Festes geworden („Blume der 400 Leben“). Ringelblumen werden für den Bau von Blumenbögen, Girlanden, Kränzen, Kreuzifixen und fünfzackigen Sternen verwendet, ebenso zur Dekoration von Gräbern und Hausaltären. Familien streuen einen Weg aus Ringelblumenblättern in Richtung Friedhof, um sicherzustellen, dass die Seelen der Toten sicher zu ihrem endgültigen Ziel gelangen und wieder zurückkehren (Covarrubias 2012)).


Wissenswertes

Der wissenschaftliche Gattungsname *Calendula* geht auf das Wort „calendae“ zurück, mit dem die Römer den ersten Tag des Monats bezeichnet haben. Darin kommt die lange über viele Monate im Jahr dauernde Blütezeit zum Ausdruck. Der Artname *officinalis* deutet auf ihre arzneiliche Verwendung hin.

Die Blüten der Ringelblumen leuchten durch einen phosphoreszierenden Lichtschimmer besonders intensiv und werden daher auch als „Goldblumen“ (Common marygold) bezeichnet.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe

Die Bedeutung als Heilpflanze ist vor allem auf die Mono-, Di- und Triterpenalkohole (Monole, z. B. Taraxasterol und Diole, z. B. Faradiol) sowie Flavonoide - insbesondere  0,3-0,8 % Quercetin- und Isorhamnetinglycoside - zurückzuführen. Daneben kommen



Saponine (Glykoside der Oleanolsäureglykoside; 2–10 % Triterpensaponine) und in geringer Menge (0,2–0,3 %) ätherische Öle (vorzugsweise Sesquiterpene wie β -Cadinol) vor.

Blätter und Stängel sind reich an Carotinoiden, hauptsächlich Lutein (80 %) und Zeaxanthin (5%) und Beta-Carotin.

Eigenschaften, Wirkungen

Die Ringelblume ähnelt in ihrer Wirkung der Arnika: antibakteriell, entzündungshemmend, antioxidativ, pilz-, virus- und tumorhemmend). Bei schlecht heilenden Wunden, Quetschung und Ausschlag wird die Bildung von Granulationsgewebe gefördert. Die innerliche Wirkung ist nur unzureichend geklärt, vermutet werden der positiver Einfluss von ätherischem Öl und noch nicht identifizierte Bitterstoffe.

Die Heilwirkung von Ringelblumenkraut (-blättern) ist dagegen fraglich.

Traditionelle Verwendung zur Behandlung von verschiedenen dermatologischen Läsionen, Hauttumoren, Schwellungen, Geschwüren und Nervenstörungen; auch als Heilmittel für Magen-Darm-Erkrankungen, Augenkrankheiten und Verbrennungen.

Forschung



Für Details sei auf wissenschaftliche Zusammenfassungen verwiesen, z. B. Sharma & Kumari (2021), Abdelwahab et al. (2022), Shahane et al. (2023)

Forschung zur Abtrennung unerwünschter Substanzen von *Calendula officinalis* (Einsatz von Adsorptionsmitteln): Förg et al. (2001);
Variabilität wirtschaftlich bedeutsamer Merkmale einer Kollektion der Ringelblume und Selektion leistungsfähiger Typen: Schellenberg et al. (2007).

Warnhinweise



Bei Allergie gegen Korbblütler (Familie Asteraceae) sollte Kontakt mit der Ringelblume vermieden werden.

Nebenwirkungen sind keine bekannt.



ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: Calendulae flos; Herba (Folia) Calendulae.

Die Droge dient der inneren Anwendung bei Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut und zur äußeren Anwendung bei schlecht heilenden Wunden.


Verwendet werden die Randblüten der völlig entfalteten, gesammelten und getrockneten Blütenköpfchen von *Calendula officinalis* („zur Zeit der Blüte gesammeltes Kraut“). Sie riechen nur schwach und schmecken etwas bitter und salzig.

Dosierung für innerliche Anwendung als Teedroge (auch als Schmuckdroge in Teemischungen): 1-2 TL Droge auf 1 Tasse Wasser; bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut lokal als Tinktur oder Infos.

Zur Reinigung verschmutzter Wunden dient eine Salbe oder Ringelblumenabkochung: 2 TL Ringelblumenblüten (ohne Kelch) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und filtern.

PRODUKTE

Speisen

In der Küche werden die Blütenblätter frisch oder getrocknet als Ersatz (oder Verfälschung) von Safran zur Verfeinerung von Reis, Suppen und Eintöpfen  genommen. Backwaren verleihen sie eine gelbe Farbe. In Zucker kandiert dienen die Blütenblätter zum Verzieren von Kuchen und Gebäck. Zusammen mit gehackten Blättern geben sie Salaten einen besonderen Geschmack. Getrocknete Blütenblätter finden auch zum Einfärben von Butter und Käse Verwendung. Blütenknospen können anstelle von Kapern benutzt werden.

Kosmetik

Die Ringelblume wird aufgrund der vorhandenen Saponine, Harze und ätherischen Öle in etwa



200 kosmetischen Kosmetikprodukten verwendet, z. B. als Hautlotionen, Gesichtscremes und Salben, aber auch zu Shampoos zur Aufhellung der Haare.

Ein Aufguß aus Ringelblumenblüten soll im Badewasser entspannend und als Feuchtigkeitsspender wirken, besonders bei trockener Haut. Eine weitere Anwendung ist die Pflege der Füße bei Schwellungen, Schwielen, Warzen und Hühneraugen sowie von rauen und rissigen Händen.

Tipps

Auf dem Land wurde die Ringelblume als Barometer benutzt. Wenn sich die Blüten frühmorgens zwischen 6 und 7 Uhr öffneten, erwartete man einen sonnigen Tag. Blieben sie dagegen nach 7 Uhr geschlossen, war Regen angesagt (Regenblume).

→ [nach oben](#)

→ [zurück zur Übersicht](#)

Letzte Änderung: 2. April 2025

Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: 2. April 2025

Zitierweise:

Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Anis (*Pimpinella anisum*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

- Abb. „Ringelblumenfrüchte“ aus
- Grafik aus: Aigremont (1907/08);
- Verbreitungskarte: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;



alle weiteren Fotos:

© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (<http://www.kraeuterabc.de/literatur/>))

Abdelwahab, S. I. et al. (2022): Fifty-year of Global Research in *Calendula Officinalis* L. (1971–2021): A Bibliometric Study – Clinical Complementary Medicine and Pharmacology **2** (4) December 2022, 100059

Aigremont, Dr. (1907/08): Volkserotik und Pflanzenwelt, Erster Band (Hallescher Verlag für Literatur und Musik Gebr. Tensinger, Halle); Nachdruck von 1978 im Satyr-Verlag, Brensbach; mehrere Kapitel, ca. 300 S.

Covarrubias, A. M. (2012): Día De los muertos (Day of the dead) – In: M. Herrera-Sobek, Celebrating Latino folklore: an encyclopedia of cultural traditions. ABC-CLIO. Credo Reference: (https://search.credoreference.com/content/entry/abccliocft/dia_de_los_muertos_day_of_the_dea_d/0?institutionId=3517) (<https://libguides.ollusa.edu/diadelosmuertos>)

Förg, A. et al. (2001): CO₂-Hochdruckextraktion von *Calendula officinalis* unter Einsatz von Adsorptionsmitteln zur Abtrennung unerwünschter Substanzen – Chem Ing Technik **73**: 1072–1075 ([https://doi.org/10.1002/1522-2640\(200108\)73:8<1072::AID-CITE1072>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1522-2640(200108)73:8<1072::AID-CITE1072>3.0.CO;2-C))

Havlic W. (1999): Evaluierung von Gentypen der Ringelblume (*Calendula officinalis* L.) unter besonderer Berücksichtigung des Blütenertrages – Masterarbeit an der BOKU-Universität für Bodenkultur Wien (<http://permalink.obvsg.at/bok/AC02534173>)

Heeger, E. F. ((1958): Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaues. Drogengewinnung – 773 S.; (Deutscher Bauernverlag)

Schellenberg, I. et al. (2007): Variabilität wirtschaftlich bedeutsamer Merkmale einer Kollektion der Ringelblume (*Calendula officinalis* L.) und Selektion leistungsfähiger Typen – Zeitschrift für Arznei und Gewürzpflanzen **11** (4): 191–199 ref. 21.

Sharma, S. & K. **Kumari** (2021): An overview on *Calendula officinalis* Linn.: Pot Marigold) – Journal of Advanced Scientific Research **12** (3) Suppl 2: 13-18.

Shahane, K. et al. (2023): An Updated Review on the Multifaceted Therapeutic Potential of *Calendula officinalis* L. – Pharmaceuticals (Basel). April **16**(4): 611 (doi: 10.3390/ph16040611)