

Hautschmeichler und Wundheiler

Diese kleine und unscheinbare Blume ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch natürlicher Balsam für die gestresste oder spröde Haut. Es gibt sie in der klassischen Gänseblümchenform oder gefüllt, und die kräftige Farbe zwischen zitronengelb und Sonnen-Orange inspirierte in alten Zeiten die Mädchen, die Blüte in Haarkränze einzubinden. Einmal ausgesät, breitet sich die kleine Sonnenfreundin gern aus und ist daher ein dankbarer Gartenbewohner in unseren Breitengraden. Nach Verarbeitung entfaltet sie ihre positive Wirkung in Aufgüssen oder Gels, Salben und Cremes.

Unser Tipp: Ringelblume

Die Ringelblume kommt nicht nur bei Entzündungen im Mund zu Ehren, sondern auch bei Wundheilungsstörungen aller Art und in der Wundreinigung. Sie hemmt Entzündungen und fördert die Granulation bei Wunden (ungenau übersetzt bedeutet das, die Heilschorfbildung unterhalb der Hautschicht). Nicht zuletzt benutzen viele Menschen mit trockener Haut Ringelblumen-Hand- oder -Fußcremes und reichhaltige -Bodylotions für die tägliche Pflege nach der Dusche.

In Kombination mit anderen Entzündungshemmern ist sie Standard-Zutat in heilsamen Salben oder Umschlägen. Wer Venenleiden oder Verletzungen vor allem entzündlicher Art hat, schätzt ihre schmerzstillende und heilungsfördernde Wirkung. Umschläge auf Wunden mehrmals täglich auflegen, Mundspülung ebenfalls mehrmals täglich wiederholen. Und so braut man den Aufguss: zwei Teelöffel getrocknete Blüten mit Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen,

Gartenbesitzer haben hier eine schöne, unkomplizierte und kostenlose Pflanze für Do-it-yourself-Salben. Wollen Sie es probieren? In diesem Fall mit nicht zu heißem Fett ansetzen, kühl lagern und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen. Aber Vorsicht, manche Menschen ekeln sich vor dem Geruch.

Tipp am (Weges-)Rande: Die Früchte haben eine zusammengerollte Form – daher kommt wohl auch der Name.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*