

Heilpflanzen sind wahre Tausendsassas

Die einfachste und wohl auch bekannteste Anwendung von Heilpflanzen ist Tee. Doch es gibt noch viele andere Möglichkeiten, wie das Beispiel der Ringelblume zeigt.

Anton Löffel

Anton Löffel ist seit 1998 Inhaber der Kräuterhaus-Drogerie Zeller AG in Solothurn. Der eidg. dipl. Drogist und Heilkräuterspezialist hat sich vor allem in den Gebieten Phytotherapie, Spagyrik, Aromatherapie, Schüssler-Salze, Bachblüten, Anatomie, Pathologie und Pharmakologie (Kenntnisse der chemischen, rezeptfreien Medikamente) weitergebildet. Nebst seinen Aufgaben als Geschäftsinhaber und seiner Beratungstätigkeit als Heilkräuterspezialist vermittelt er sein Wissen in der Erwachsenenbildung weiter.
www.drogerie-zeller.ch



Heilpflanzen sind ausgesprochen vielseitig. Sie können innerlich und äusserlich angewendet werden, je nach Bedarf kommen sie in Salben, Ölen oder Tinkturen, als Tee oder Wickel zum Einsatz. Die Ringelblume beispielsweise ist weitem bekannt nicht nur als gelborange Zierde vieler Gärten, sondern auch als heilende Pflanze.

Vielseitige Heilerin

«Die Ringelblume ist in der Tat sehr vielseitig», sagt Drogist und Heilkräuterspezialist Anton Löffel. «Sie ist nicht nur optisch schön, sie ist eine gute, menschennahe Pflanze. Darum singe ich ihr gerne eine Ode.»

Die *Calendula officinalis*, wie die Heilpflanze wissenschaftlich heisst, enthält Flavonoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe verleihen der Pflanze ihre gelbe bis orange Farbe, sie schützen aber auch vor Feinden und schädlicher UV-Strahlung oder locken Nützlinge an. Und auch dem Menschen können sie Gutes tun: «Ringelblumen wirken entzündungshemmend, gefässdichtend und sie fördern Wundheilung sowie Durchblutung», sagt der Drogist. Ringelblumenprodukte dürfen alle verwenden. Einzig wer auf Korbblütler allergisch ist, sollte vorsichtshalber verzichten. Verwendet werden die orangegelben Blütenblätter, frisch oder getrocknet.

Äusserliche Anwendungen

Als Salbe, Wickel, Tee oder Öl äusserlich angewendet lässt die Ringelblume Schwellungen abklingen, lindert Entzündungen und fördert die Wundheilung.

- Eine Ringelblumensalbe hilft bei Schnitt- und Schürfwunden und unterstützt die Neubildung von Hautgewebe. Auch Hautentzündungen oder Sonnenbrand lindert sie.
- Auch Ringelblumenöl – ein öliger Auszug aus Ringelblumenblüten, kein ätherisches Öl – wird oft verwendet. «Ein Kaffeelöffel davon ergibt beispielsweise ein gutes Kinderbad, mischt man es mit zwei, drei Esslöffeln Voll-

milch, emulgiert es und schwimmt nicht an der Wasseroberfläche», sagt der Drogist.

- Ringelblumentee oder -tinktur wird oft als Sitzbad nach einem Dammschnitt oder Dammriss angewendet.
- Und schliesslich findet sich die Ringelblume in vielen kosmetischen Produkten wieder.

Innerliche Anwendungen

Nicht nur äusserlich, auch innerlich ist die Ringelblume stark, sei es als Tee oder in homöopathischen respektive spagyrischen Mischungen.

- Homöopathisch und spagyrisch wird sie bei Verletzungen und Entzündungen eingesetzt sowie bei Magen-Darm-Entzündungen.

Kulinarisch

Auch in der Küche verwendet Drogist Löffel Ringelblumenblätter. Als Dekoration für Frühlingssuppen zum Beispiel. «Oder ich mische Ringelblumenblüten und Gewürz-Tagetes, das schmeckt ganz blumig, lieblich, aromatisch. Dazu gebe ich ein paar Tropfen eines feinen Öls, zum Beispiel Distelöl. In dieser Mischung wende ich dann kleine Frischkäse. Das schmeckt hervorragend.»

SALBEN, TEES, TINKTUREN ...

... viele Heilpflanzen sind ausgesprochen vielseitig einsetzbar.



Ringelblumensalbe selber herstellen

Rezept von Drogist HF Anton Löffel

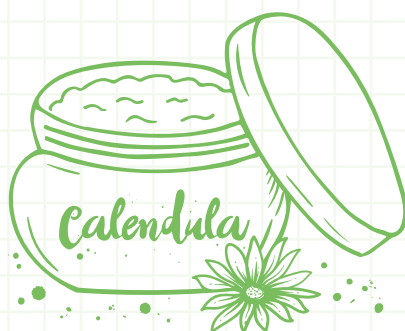
Zutaten aus der Drogerie:

- 12g getrocknete Ringelblumenblüten
- 240g gehärtetes Erdnussfett
- 80g Lanolin
- 80g Mandelöl
- 2,5g (50 Tropfen) Lavendelöl

Fabrikation

Das gehärtete Erdnussfett in einer Chromstahlschale auf dem Wasserbad schmelzen. Ringelblumenblüten zugeben und eine halbe Stunde ausziehen lassen. (Achtung! Nicht über 50°C erwärmen, sonst werden die Blüten frittiert.)

Danach eine Gaze in eine grosse Schale legen und mit einem Latexhandschuh von Hand abpressen. Dem so entstandenen Extrakt das Lanolin begeben und zu einer gleichmässigen Masse verrühren. Es dürfen keine Klümpchen mehr vorhanden sein. Danach das



vecteezy.com

Mandelöl begeben und weiterrühren. Zuletzt das Lavendelöl beifügen. Die Mischung kühlrühren, bis die Salbe gerade noch träge tropft. In ein verschliessbares Gefäss abfüllen.

Verwendung

Als Hautpflege bei trockener, geröteter und entzündeter Haut, kleinen Hautverletzungen, leichten Verbrennungen, Schürfwunden.

Aufbewahren

Im Topf ca. 1 Jahr haltbar.

Auf zu den Kräutern!

Sie sind ganz wild auf Kräuter? Dann sind unsere Ausflugstipps das Richtige:


- **Kräutergarten des Freilichtmuseums Ballenberg** (geöffnet ab 13. April 2019). An mehreren Wochenenden zeigen Drogisten in der alten Drogerie Kúpfer, wie Hausmittel nach alten Rezepten hergestellt werden. Ausserdem finden einmal im Jahr die Heilkräutertage statt, 2019 am 6. und 7. Juli. www.ballenberg.ch



zVg/Ballenberg

- Das **Pharmaziemuseum der Uni Basel** zeigt die Geschichte der Heilmittel und ihrer Herstellung. Im Apothekenlabor aus der Zeit um 1800 bestimmt das handwerkliche Aufbereiten von Heilpflanzen die Arbeit. Dienstag bis Sonntag, 10-17 Uhr. www.pharmaziemuseum.ch
- Der **Unkrautgarten** von Agroscope, dem Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung, umfasst über 180 Arten aus über 30 Familien. Hinzu kommen Heilpflanzen sowie seltene Arten. Der Unkrautgarten in Wädenswil ist frei zugänglich und ganzjährig geöffnet. www.unkrautgarten.agroscope.ch
- Es gibt diverse **Kräutermärkte**. Zum Beispiel den Entlebucher Kräuter- und Wildpflanzenmarkt am 18. Mai 2019, den Bärner Wildpflanzen Märkt am 24. April 2019.

WELEDA

Seit  1921



GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz