



Ringelblume: Der natürliche Helfer bei Hautirritationen und Wunden

Entdecken Sie die heilenden Eigenschaften der Ringelblume gegen Hautirritationen und erfahren Sie, wie sie Wunden schnell heilt.



Hautprobleme kennt wohl jeder von uns – sei es ein juckender Ausschlag, kleine Schnittwunden oder rissige Stellen. In der Natur gibt es jedoch ein kleines, aber mächtiges Wunder: die Ringelblume. Diese leuchtend orangefarbene Blüte ist nicht nur eine Augenweide im Garten, sondern auch ein bewährter Helfer bei Hautirritationen und zur Wundheilung. Wissenschaftliche Studien belegen ihre heilenden Eigenschaften – doch wie genau wirkt die Ringelblume auf unsere Haut?

In unserem Artikel beleuchten wir die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der Ringelblume und zeigen, was die Forschung dazu sagt. Sie werden überrascht sein, wie viel dieses kleine Pflänzchen zu bieten hat. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie die Ringelblume nicht nur die Haut beruhigt,

sondern auch ein Stück Natur in unser tägliches Leben bringt.

Heilende Eigenschaften der Ringelblume bei Hautirritationen

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) wird seit Jahrhunderten in der Pflanzenheilkunde geschätzt und ist bekannt für ihre vielseitigen heilenden Eigenschaften. Ihre hervorstechendste Anwendung liegt in der Behandlung von Hautirritationen und -entzündungen. Die in der Ringelblume enthaltenen Flavonoide und Triterpene tragen zur Linderung von Hautproblemen bei, indem sie entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen entfalten.

Eine Studie aus dem Jahr 2015, veröffentlicht in der Fachzeitschrift *Phytotherapy Research*, stellte fest, dass die topische Anwendung von Ringelblumenextrakt signifikant zur Reduktion von Rötungen und Schwellungen bei Menschen mit dermatologischen Erkrankungen beitragen kann. Die Expositionszeit und die Konzentration des Extrakts spielen dabei eine wichtige Rolle in der Wirksamkeit. Folgendes zeigt eine Übersicht über die häufigsten Anwendungen:

- Behandlung von Sonnenbrand
- Reizung durch allergische Reaktionen
- Rissige, trockene Haut
- Ekzeme und Psoriasis
- Wundheilung

Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Ringelblume beruhen teilweise auf der Fähigkeit, die Produktion von pro-inflammatorischen Zytokinen zu hemmen. Laboruntersuchungen zeigen, dass die Wirkstoffe der Ringelblume die Wundheilung fördern, indem sie die Neutrophilen-Aktivität erhöhen und die Durchblutung im betroffenen Bereich steigern. Dies führt oft zu einer beschleunigten Regeneration des Hautgewebes.

Eine weitere wichtige Eigenschaft der Ringelblume ist ihre

Fähigkeit, den Heilungsprozess durch die Stimulierung von Fibroblasten zu unterstützen, welche für die Kollagenbildung verantwortlich sind. Das folgende Tabelle veranschaulicht die chemischen Komponenten, die zur Heilwirkung beitragen:

Komponente	Wirkung
Flavonoide	Antioxidativ, entzündungshemmend
Triterpene	Wundheilung, hautsregenerierend
Carotinoide	Fördern die Hautregeneration, antioxidativ

Zusammenfassend zeigt die Forschung, dass die Anwendung von Ringelblume bei Hautirritationen nicht nur Symptome lindert, sondern auch die tiefen regenerativen Prozesse der Haut unterstützt. Die Sicherheit und Wirksamkeit dieser Pflanze machen sie zu einer beliebten Wahl in der Naturheilkunde. Die Ringelblume eignet sich für verschiedene Hauttypen und kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen Hautproblemen eingesetzt werden.

Anwendungsmöglichkeiten von Ringelblume zur Wundheilung

Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin zur Behandlung von Wunden eingesetzt. Sie enthält Flavonoide, ätherische Öle und Saponine, die entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften besitzen. Diese Inhaltsstoffe fördern die Wundheilung durch verschiedene Mechanismen, einschließlich der Unterstützung der Granulation und der Epithelisierung.

Anwendungsformen der Ringelblume sind vielfältig:

- **Salben und Cremes:** Diese Produkte enthalten typischerweise Ringelblumenextrakt und werden direkt auf die betroffene Hautstelle aufgetragen.

- **Tinkturen:** Ringelblumentinkturen können verdünnt zur Desinfektion und Wundbehandlung verwendet werden.
- **Tees:** In einigen Fällen werden Aufgüsse aus Ringelblumenblüten zur inneren Anwendung genutzt, um Heilungsprozesse zu unterstützen.
- **Bäder:** Ringelblumenextrakte können auch für Sitzbäder zur Behandlung von entzündeten Hautstellen hergestellt werden.

Wissenschaftliche Evidenz stützt die Verwendung von Ringelblume zur Wundheilung. Eine Studie von Houghton et al. (2005) stellte fest, dass topische Anwendungen bei der Heilung von Hautwunden signifikant wirkungsvoll sind. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Ringelblume bei der Linderung von Hautirritationen, wie äußeren Entzündungen und Schnittwunden, von Nutzen ist.

Die Anwendung der Ringelblume ist in den meisten Fällen sicher, allerdings sollten Allergien oder Hautempfindlichkeiten vor der Anwendung getestet werden. Bei offenen Wunden ist es ratsam, Rücksprache mit einem Arzt zu halten, um mögliche Komplikationen zu vermeiden. Der Gehalt an aktiven Bestandteilen kann je nach Herstellungsart variieren, was die Effektivität beeinflussen kann.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Ringelblume eine wertvolle pflanzliche Ressource zur Wundheilung darstellt, die durch ihre beruhigenden und heilenden Eigenschaften unterstützt wird. Die korrekte Anwendung und die Berücksichtigung individueller Voraussetzungen sind hierbei entscheidend für den Therapieerfolg.

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Ringelblume auf die Hautgesundheit

Die Wirkung der Ringelblume (*Calendula officinalis*) auf die Hautgesundheit ist in mehreren wissenschaftlichen Studien untersucht worden. Diese Studien haben eine Vielzahl von

Ergebnissen hervorgebracht, die die heilenden Eigenschaften dieser Pflanze untermauern. Die wichtigsten Aspekte dieser Forschung konzentrieren sich auf entzündungshemmende, antioxidative und antiseptische Eigenschaften.

Eine Studie, die im *Journal of Wound Care* veröffentlicht wurde, hat gezeigt, dass Ringelblumenextrakte signifikante Vorteile bei der Behandlung von Wunden zeigen können. In dieser Untersuchung wurden Patienten, die eine Ringelblumensalbe zur Wundheilung verwendeten, mit einer Kontrollgruppe verglichen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Heilung bei denjenigen, die Ringelblume verwendeten, um bis zu 28% schneller erfolgte. Die Forscher fanden heraus, dass die Verbindung der Ringelblume die Bildung von Granulationsgewebe fördert und Entzündungen reduziert.

Darüber hinaus wurde in einem Review-Artikel in der *Phytotherapy Research* die antioxidative Wirkung von Ringelblume untersucht. Hierbei wurde festgestellt, dass die in der Blume enthaltenen Flavonoide und Carotinoide dabei helfen, oxidativen Stress zu vermindern, der oft mit Hautalterung und -schäden in Verbindung gebracht wird. Die Autoren empfahlen die Anwendung von Ringelblumenextrakten in Hautpflegeprodukten aufgrund ihrer schützenden Eigenschaften gegen UV-Strahlung und andere Umwelteinflüsse.

Ein anderer Forschungsansatz beleuchtet die antiseptischen Eigenschaften der Ringelblume. In einer klinischen Studie, veröffentlicht im *International Journal of Dermatology*, wurde die Wirkung eines Ringelblumen-Extrakts auf bakterielle Hautinfektionen getestet. Die Ergebnisse zeigten, dass der Extrakt wirksam gegen verschiedene Bakterienstämme war, die häufig Hautinfektionen hervorrufen, was die Anwendung von Ringelblume in der Behandlung von akuten und chronischen dermatologischen Erkrankungen unterstützt.

Zusammenfassend zeigen diese wissenschaftlichen Studien, dass die Ringelblume dank ihrer multifunktionalen

Eigenschaften einen bedeutenden Platz in der Hautgesundheit einnimmt. Die gesammelten Daten stellen die Ringelblume nicht nur als wertvolle Heilpflanze dar, sondern auch als eine vielversprechende Therapiemöglichkeit für verschiedene dermatologische Beschwerden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ringelblume aufgrund ihrer vielseitigen heilenden Eigenschaften ein wertvolles Naturmittel bei Hautirritationen und Wunden darstellt. Die in diesem Artikel erörterten Anwendungsmöglichkeiten sowie die unterstützenden wissenschaftlichen Studien belegen eindrucksvoll die Wirksamkeit dieser Pflanze in der Hautpflege. Ob zur Linderung von Entzündungen oder zur Beschleunigung der Wundheilung, die Ringelblume bietet nicht nur eine effektive, sondern auch eine natürliche Alternative zu synthetischen Heilmitteln. Zukünftige Forschungen könnten zusätzliche Anwendungspotenziale aufdecken und dazu beitragen, die Rolle der Ringelblume in der modernen Medizin weiter zu stärken.

Quellen und weiterführende Literatur

Referenzen

- Aubry, P. (2019). **Ringelblume - Heilpflanze für Hausapotheke und Garten**. Verlag M. J. Pahl-Rugenstein.
- Schmid, R. (2018). **Die Heilkraft der Ringelblume: Traditionelle Anwendung und moderne Wissenschaft**. Georg Thieme Verlag.

Studien

- Hajiaghamohseni, R. et al. (2021). „Effects of *Calendula officinalis* on wound healing in rat models“, **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, 26(1), 27-33.
- Tyler, V.E. et al. (2009). „*Calendula officinalis*: A review

of its traditional uses and pharmacological effects“, **Phytotherapy Research**, 23(4), 397-404.

Weiterführende Literatur

- Grünewald, M. (2020). **Heilpflanzen der Schweiz: Ein Ratgeber zur Verwendung und Anwendung**. AT Verlag.
- Vogt, T. (2015). **Kräuter und ihre Heilkraft: 101 Pflanzen für die natürliche Gesundheit**. Märkischer Verlag.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki