

Dr. Jörg Zittlau

# Natürlich heilen mit der **Ringelblume**

Mit den Wirkstoffen der Calendula zu natürlicher Schönheit und Gesundheit.  
Sanfte Hilfe bei Hautproblemen und Magen-Darm-Störungen



LUDWIG

# Inhalt



*Ringelblumen wirken in verschiedenen Zubereitungen.*

**Vorwort** 4

Heilen mit Ringelblumen hat Tradition 4

**Ringelblumen - goldener Gartenschmuck** 6

Botanische Merkmale 6

Ringelblumen selbst anbauen 7

Eine Pflanze mit wechselhafter Vergangenheit

**Die verborgenen Kräfte der Ringelblume** 14

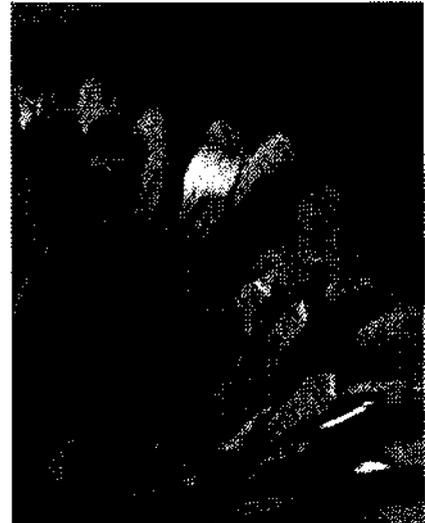
Die wichtigsten Wirkstoffe 14

Die Triterpendiole - natürliche Entzündungshemmer 15

Die ätherischen Öle - antibiotische Beruhigungsmittel 16

Die Saponine - pilztötende Cholesterinsenker 17

Die Flavonoide — wirksame Schmerzmittel 19



*Botanisch heißt die Ringelblume Calendula.*

Die Karotinoide - farbige  
Krebshemmer 19

**Die Ringelblume in  
der Heilkunde** 22

Calendulaprodukte  
aus Reformhaus und  
Apotheke 22

Ringelblumenheilmittel  
selbst hergestellt 25

Heilrezepte für den  
Hausgebrauch 27

*m*  
*WH*  
*Wm*

*Einfach selbst gemacht -  
Ringelblumensalbe.*

**Ein Kraut gegen  
viele Leiden** 32

**Gepflegt und schön mit  
Ringelblumen** 80

Die Wirkung bei  
äußerlicher Anwendung 32

Der Haut gezielt  
Gutes tun 80

Die Wirkung bei  
innerlicher Anwendung 35

Kosmetika selbst  
hergestellt 84

Entspannende Wirkung  
auf die Psyche 37

**Die Ringelblume  
als Küchenfee** 90

Kombinationen mit  
anderen Heilkräutern 37

Kornpfi mit\*  
Ringelblumen 90

**Mit Ringelblumen heilen  
von A bis Z** 42

Über dieses Buch 95  
Register 96