

Ingrid Pfendtner

# Natürlich gesund mit der Ringelblume

Sanfte Hilfe bei  
Alltagsbeschwerden

Fertigpräparate und Rezepte  
zum Selbermachen  
Salben, Extrakte, Aufgüsse, Öle  
Oie Ringelblume in der Küche

**MIDENA**

# Inhalt

***Vorwort.* . . . . . 7**

***Kleine Pflanzenkunde.* . . . . . 8**

***Anwendungen In der alten Volksmedizin . . 13***

Ringelblumenverwandte in der Antike. . . . . 13

Mittelalterliche Klostermedizin. . . . . 14

Kräuterbücher der Renaissance. . . . . 15

19. Jahrhundert: Höhepunkt der Verwendung. . . . . 17

***Nomen est Omen - die Ringelblume im  
Volksmund.* . . . . . 19**

***Inhaltsstoffe der Ringelblume.* . . . . . 22**

***Die Ringelblume richtig anwenden.* . . . . 26**

Das Kraut (Calendula herba). . . . . 26

Die Blüten (Calendula flos). . . . . 26

Aufgüsse und Tees. . . . . 28

Tinkturen, Extrakte, Ölauszüge. . . . . 31

Salben und Cremes. . . . . 32

Fertigpräparate. . . . . 33

***Die Ringelblume in der Wundheilung , . . . 36***

So heilt eine Wunde. . . . . 36

Versorgung von Haut-und Schürfwunden. . . . . 38

Schlecht heilende Wunden und Geschwüre. . . . . 39

***Heilen und pflegen von A bis Z. . . . . 40***

***Kosmetik und Körperpflege -  
die Ringelblume für die Schönheit. . . . . 62***

Die Haut - ein wahres Wunderwerk . . . . . 62

Rezepte. . . . . 63

***Schwangerschaft, Stillzeit,  
Baby- und Kinderpflege. . . . . 70***

Schwangerschaft und Stillzeit . . . . . 70

Baby-und Kinderpflege. . . . . 73

***Tips für Anbau, Ernte, Verarbeitung-  
die Ringelblume im Kräutergarten. . . . . j\$***

Anbau, Ernte, Trocknen . . . . . 75

So verarbeiten Sie die Blüten. . . . . 79

***Die Ringelblume in der Küche. . . . . 85***

Suppen. . . . . 85

Salate/Obstsalate. . . . . 87

Süßspeisen. . . . . 93

***Sachregister. . . . . 96***