

Gesundheitstipp

Ringelblume – Das Wundheilkraut

Jedes Jahr durch die Sommerzeit ziert die Ringelblume mit ihrer orangefarbenen Blütenpracht unsere heimischen Gärten. Und erweist sich dabei als ideales Heilkraut für äusserliche, lokale Anwendungen auf der Haut.

Sie findet u.a. Einsatz bei:

- **offenen Wunden**
- **Sonnenbrand und Verbrennungen**
- **Prellungen und Quetschungen**
- **Hautrissen, Analfissuren**
- **Venenentzündungen**
- **Mundschleimhautentzündungen**

Für die äusserliche Anwendung hat sich neben dem Auftragen von Calendula Salbe die Anwendung von Calendula Tinktur bewährt. Mit der Calendula - Tinktur können Umschläge, Waschungen und Gurgellösungen durchgeführt werden.

Dazu jeweils 1-2 Teelöffel Tinktur mit ¼ Liter Wasser verdünnen.