



## Ringel-ringel-ringelblume

### Und so sieht ein Gartenjahr bei mir aus:

Natürlich ist die Gartenzeit kurz auf 1200m. Mitte April lockere ich die Erde auf. Ich wechsle jedes Jahr die Beete zwischen Ringelblumen und Gemüse, weil die Ringelblume auch heilend auf die Erde wirkt. Ich lockere die Erde nur mit der Grabgabel, umstechen sollte man nicht, weil sonst gute Mikroorganismen der oberen Schichten unten absterben und umgekehrt. Die Blumen sähen sich eigentlich selber aus, aber ich behalte immer die Samen der grössten orangen Blüten. Nicht nur für die schöne Farbe der Salbe, ich vermute, dass sie auch heilkräftiger sind. Die Samen stecke ich auf ein Beet von 1m20 versetzt auf 60 cm Abstand. Dies scheint sehr weit auseinander, wenn die ersten Blättchen erscheinen. Wenn die Pflanze aber in Vollblüte steht, denke ich jedes Mal, ich hätte sie noch weiter auseinander setzen können. Eine einzelne Pflanze kann bis zu 80 cm Durchmesser haben, wenn man ihr genügend Platz lässt. Säen tu ich nach dem Mondkalender, immer an Blütentagen.

Viel Pflege braucht die Ringelblume nicht. Blattläuse hat sie nie. Aber bis die ersten Blüten aufgehen, decke ich sie mit Vlies, weil dann die Zeit der Eiablage der Kohlweisslinge ist. Die jungen Räumchen schlüpfen in die noch geschlossenen Blütenknöpfe und fressen sie von innen leer. Wenn man sie nicht vorher schützt, kann das unbemerkt einen Riesenschaden anrichten.

Gegen den Mehltau, der auf jeden Fall kommt, spritze ich sie von klein auf mit Schachtelhalm, das stärkt die Zellen, macht sie resistenter und zögert den Mehltaubefall hinaus. Sobald im Juli die ersten Blüten offen sind, spritze ich nichts mehr, auch wenn es ein natürliches Mittel ist, will ich ja keine Schachtelhalm-salbe machen und auch keine Spuren davon in der Salbe haben. Die Vollernte geht von August bis Ende September, auch wenn die Blumen noch sehr schön sind, ernte ich nur bis Mitte Okt., weil die Sonne doch nicht mehr so stark ist.

Stadt-Zürcherin bis 45 Jahre, vor 12 Jahren mit meinem Lebenspartner, dem Kunstmaler PY Gabioud in sein Heimatdorf Praz-de-Fort gezogen, einem Dörfchen mit 90 Einwohnern im Val Ferret. Das ist das hinterste Dorf, im hintersten Tal des Unterwallis, auf 1200 m Höhe.

Ich hatte das Glück, meinen Garten auf Naturwiesland anbauen zu können, also direkt von der Alpenblumenwiese zu den Ringelblumenbeeten. Als ich begann die Erde zu drehen, musste plötzlich das ganze Dorf da durch spazieren - alle wollten sehen, wie die Städterin sich anstellt. Die haben ein geniales Werkzeug, mit dem man, ohne sich zu bücken, umgraben kann. Ich hab dann dauernd gefragt, ob ich das richtig mache, bis ich hörte: du machst das wie eine von hier. Damit hatte ich die Herzen der Einheimischen erobert, da ich mich nicht als arrogante Städterin auführte, sondern anpacken konnte. Denn auch bei den Einheimischen ist es normalerweise der Mann, der umgräbt.

### Wie ich ausgerechnet auf die Ringelblume gekommen bin,

weiss ich auch nicht so recht. Ich weiss nur, dass meine erste Erfahrung mit meiner Salbe so gravierend war, dass ich keine Zweifel über ihre Wirksamkeit haben musste: Ich hatte vor gut 10 Jahren gerade die erste Salbe gemacht, als man bei mir ein Fibrom in der Brust feststellte. Ich kam damals noch an die Maternité Triemli zu Frau Professor Castellberg und fragte sie, ob ich vor dem Operieren noch etwas ausprobieren könne. So strich ich mir jede Nacht die Brust dick mit Salbe ein. Und schon bei der nächsten Mens hatte ich keine geschwollenen Zysten mehr. Bei der nächsten Mammographie war das Fibrom mitsamt Zysten verschwunden. Der Röntgen-Arzt, der sich dies nicht erklären konnte, «schwafelte» etwas von *ich hätte vielleicht abgenommen...(!)* Frau Professor Castellberg hingegen fragte mich nach Blumensamen für ihren Garten.

Vor unserem Haus führt die Tour du Mont Blanc vorbei. Die Wanderer können sich an einem Tisch im Schatten bei einem Becher Sirup ausruhen. Oft kann ich da Verletzte «verarzten», die mir später aus allen möglichen Ländern schreiben, wie gut sie die Tour noch zu Ende gehen konnten. Die Bergführer haben meine Salbe in der Reiseapotheke und schmieren sowohl ihre Touristen als auch die Maulesel damit ein, oft einfach nur gegen Muskelkater. Zum Glück geht's nicht immer um einen Hufschlag gegen das Knie des Bergführers - dieser macht mir seither am meisten Werbung bei seinen Gruppen.

Auch die Bauern und Schafhirten der Gegend haben meine Ringelblumensalbe für sich und ihre Tiere entdeckt. Die Walliserkühe lieben es, ihre Kräfte zu messen. Dabei landeten einmal ein paar mit den Eutern in den Brennesseln und fingen furchtbar an zu heulen. Der Jungbauer holte im Dorfladen meine Salbe und als gleich nach dem Einsalben Ruhe war, kam der Bauer und fragte ganz argwöhnisch, was der Junge mit den Kühen angestellt habe, dass die nicht mehr schreien täten. Als am nächsten Tag die Tochter mit Sonnenbrand von der Schulreise nach Hause kam, holte der Vater die Salbe hervor: was für seine Kühe gut ist, ist es auch für die Tochter.

### Am bekanntesten ist die Ringelblume für Hautprobleme

Seien dies nun Wunde Babyfudis oder Schwangerschaftsstreifen, selbst alte Narben können noch anschwellen und weicher werden. Ich habe viele Ekzeme verschwinden gesehen und selbst von Neurodermitis und Psoriasis Geplagten Rückmeldungen über Besserung bis Beschwerdefreiheit bekommen.

Viele sind ihre langjährigen Fusspilze los geworden. Da empfehle ich noch ein paar Tropfen Zimtessenz unter zu mischen.

Gegen Akne hätte ich meine doch recht fette Salbe nicht empfohlen, aber die Leute haben es einfach probiert und unterdessen kennt die Jugend im Val Ferret meine Töpfchen. Ich erzähle dazu aber immer das Beispiel von Dornröschen. Die Pickel sind oft die Dornen, um sich noch eine Rückzugszeit zu erlauben, wenn junge Menschen noch nicht bereit sind, sich auf das andere Geschlecht einzulassen. Wenn sie sich diese Dornröschenzeit zugestehen, müssen sie auch keine Pickel mehr produzieren.

Kürzlich bekam ich einen Anruf von einer Akne geplagten Frau, die alles versucht hatte und in meiner Salbe endlich die Lösung gefunden hat. Auf mein «ja, ja ich weiss», rief sie aus: «Ja, aber ich bin 62ig und hab ein Leben lang gesucht!»

Es ist gewagt von Hautkrebs zu reden, aber meine 94 jährige Schwiegermutter, die im Gesicht betroffen war und früher immer wieder zur Laserbehandlung und

auch schneiden musste, hat seit sie meine Salbe benutzt, nie mehr etwas gehabt. In einer Klinik in Freiburg verwenden sie meine Salbe mit guten Erfolg bei Bestrahlungsschäden.

All diese Rückmeldungen freuen mich sehr. Trotzdem möchte ich keine «falschen» Hoffnungen wecken; es ist klar, dass du in ärztlicher Kontrolle bleibst!

Einem befreundeten Radiästhesisten gab ich eine Salbe für seine offenen Beine. Als sein Pendel über dem Töpfchen wie ein Helikopter drehte, ging er gleich den Ort im Garten auspendeln. Er fand eine unterirdische Quelle, die unter meinem Garten 10m hochschießt. Er meinte, dies gebe der Salbe ihre starke Wirkung. Da Hang abwärts ein Bächlein entspringt, wo die Einheimischen Wasser für Augenprobleme holen, scheint mir da was dran zu sein.

Nach einem anderer Radiästhesisten, dem meine Salbe zum testen gegeben wurde, ist sie Yin/Yang, genau 50:50 ausgeglichen, was sehr selten sei. Und sie habe eine Abstrahlungskraft von 16 Metern, was sehr viel sei.

### Natürlicher Entzündungshemmer:

Die Ringelblume ist viel mehr als nur ein «Hautspezialist». Wir selber haben unsere Tennisellbogen nach dem Hausbau damit auskuriert. Ich hab einige ältere Menschen, die bei Rheuma Linderung finden. Kopfweh kommt auch oft von verspannten Schultern und Nacken. Ich hab selber eine Wirbelabnützung und bringe die Wetter bedingten Schmerzen und Verspannung mit der Salbe innert einer Stunde weg. So verwende ich bei Massagen nur noch meine Salbe, weil ich weiss, dass danach die Ringelblume weiter arbeitet. Auch bei Angina schwellen die Drüsen ab und die Entzündung verschwindet. Und ganz erstaunlich ist der Bericht aus der Freiburger Klinik, dass Knochenbrüche mit meiner Salbe behandelt nicht zur Entkalkung, dem gefürchteten Morbus Sudek, führen.

Ich könnte noch lange so erzählen. Was mich aber ganz besonders freut, ist, dass ich meine Salbe nach Nepal schicken konnte, wo Waisen und Bettlern damit geholfen wird.

### Die Salbenproduktion

In einer Ringelblumensalbe kann die ganze Blume plus 12cm Kraut drin sein, das ist erlaubt. Bessere Salben sind nur mit dem Blütenkopf gemacht. Für meine Salbe verwende ich sogar nur die Blütenblätter. Erstens ist sie dadurch konzentrierter und die Haltbarkeit ist viel besser, weil der Wasseranteil im Blütenboden zu Schimmel und Verfaulen führen kann. Die Blütenblätter sind fast wasserfrei, aber sehr klebrig. Es sieht sehr schön aus, wenn so ein goldgelb-oranger Berg vor mir auf dem Tisch leuchtet. Dies ist schon fürs Auge eine Therapie.

Ich habe verschiedene Salbenbasen ausprobiert und immer hat man das Problem mit der Haltbarkeit, wenn man keine Chemie zufügen will. Mit Melkfett hab ich die besten Erfahrungen gemacht. Die Ringelblume hat eine antiseptische Wirkung und konserviert sich auch selber. Meine Tochter, die in Mexiko lebt und die Salbe täglich für meinen kleinen Enkel verwendet, hat sie nicht mal im Kühlschrank. Ich hab noch nie erlebt, dass eine Salbe schlecht geworden wäre. Natürlich geht man nur mit sauberen Fingern in den Topf und nie zwei Mal mit dem selben Finger, um nicht Krankheitskeime einzubringen.

Ich erhitze also das Melkfett, das ist recht heikel. Zu wenig warm, zieht es die Wirkstoffe nicht raus, zu heiss tötet es sie ab. Und Vorsicht bei Experimenten: zu heisses Melkfett kann überschäumen.

Ich gebe so viele Blütenblätter hinein, wie die Flüssigkeit aufnehmen kann. Dies ist eines der Geheimnisse, weshalb meine Salbe so wirksam ist. Dann lasse ich die Salbe einen Tag in der Sonne stehen und filtre sie danach ab. Achtung, absolut nicht pressen, sonst kommt der, wenn auch minime, Wasseranteil aus den Blüten und die Haltbarkeit ist nicht mehr gewährleistet. Dann in die Töpfe abfüllen und im Keller lagern.

So ist diese Arbeit mit der Ringelblume für mich nicht nur Lebensunterhalt sondern sehr grosse Freude und Befriedigung.

Zu kaufen ist die Salbe in der «Lichtquelle», Obere Zäune 6, Zürcher Altstadt oder frage mich an, ob es in deiner Nähe einen Laden gibt, der sie führt. Ich bin auch immer auf der Suche, nach neuen Geschäften, wo ich meine Salbe anbieten kann. Kontakt per Email: [marlisluescher@netplus.ch](mailto:marlisluescher@netplus.ch)

Marlis Lüscher



Fotos: Marlis Lüscher

### Fortsetzung Gartenjahr

Ich pflücke möglichst an Blütentagen, das heisst, wenn der Mond in einem Luftzeichen steht, dann sind auf einen Schlag viel mehr Blumen offen. Wenn schlechtes Wetter war, nehme ich sie auch an Feuertagen, dann ist es meistens sehr schön und sie haben viel Kraft. Weniger schön ist es oft an Wassertagen.

Die Ringelblume wird nur etwa 50 cm hoch, was nicht gerade rückenfreundlich ist. Am besten pflückt man sie mit dem Melkschemel. Da sitze ich dann gemütlich plaudernd mit meiner Gartenhilfe in den Blumenfeldern oder wenn ich alleine bin, singe ich meinen Blumen etwas vor, ich denke, die mögen das.

Ich hab eine Weile gebraucht, bis ich den richtigen Zeitpunkt zur Ernte gefunden hatte. Bis ich die kleinen Sternblütchen auf dem Blütenboden beobachtete. Sobald ein äusserer Kreis davon offen ist, kann man sie pflücken, spätestens aber, wenn alle offen sind, denn am nächsten Tag sind sie verblüht.

Ein Mal wöchentlich schneide ich die verblühten Triebe ab, so geht alle Kraft in die noch kommenden Blumen und die Köpfe bleiben schön gross.

Im Herbst entferne ich alle Pflanzen, kompostiere sie nicht, weil sich zum Schluss doch Mehltau bildet und ich die Sporen nicht im Kompost haben will. Ich bringe den Kompost im Herbst aus, so kann er sich gut mit der Erde vermischen und noch mehr ausreifen. Bei uns regnet es nicht viel und der Boden ist meist ab November gefroren, so besteht keine Gefahr, dass der Kompost ausgeschwemmt wird.

