

Kamille echte *Matricaria recutita*



Familie: Asteraceae

„Heilkraut für des Leibes Not“

Wer kennt sie nicht... die feingliedrige krauti-ge Heilpflanze mit ihren sonnenhaften balsamisch duftenden Blütenköpfen? Sie ziert unsere Gärten von Mai bis September mit ihrem luftig strahlenden Wesen, an dem nichts Verspanntes und Verkrampftes zu finden ist, alles an ihr ist luftig und leicht - ein Hinweis auf ihre Wirkung! Die Kamille stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet und ist heute weltweit verbreitet.

Als eine unserer ältesten Heilpflanzen fehlte sie in keinem Klostergarten und gedeiht problemlos auch in unseren Hausgärten. Sie ist einjährig, daher lohnt es sich einige Blüten nicht zu pflücken damit sie versamen kann für das nächste Jahr. Die Kamille wurde schon vor Urzeiten von den Germanen benutzt, aber auch den alten Griechen und Römern war sie bekannt. Heute ist die Kamillenblüte eine der am eingehendsten von der Wissenschaft untersuchten Heilpflanzen und findet Anerkennung auch in schulmedizinischer Anwendung. Als Wirkstoffe enthält die Kamille ein dunkelblaues ätherisches Oel mit Azulen und Bisabolol, Bitterstoffe, Flavonglycoside, Cholin, Phytosterin, Salicylsäure und diverse Mineralstoffe.

Kaum eine andere Heilpflanze hat ein so breites Wirkungsspektrum wie die Kamille: Sie

wirkt **entzündungshemmend, desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd und erweichend**. Es lohnt sich immer eine Handvoll getrocknete Blüten im Haus zu haben, da Kamille ein ausgezeichnetes und problemloses Heilmittel ist bei plötzlich auftretenden Beschwerden wie **Bauchweh, Blähungen, Magen-Darbeschwerden und Entzündungen im Mund- und Rachenbereich**. Kamille ist übrigens ein ausgesprochenes **Frauenmittel bei Krämpfen und Schmerzen während der Menstruation, Schwangerschaft und im Wochenbett**.

Das homöopathische Mittel **Chamomilla gilt als bewährtes Kindermittel**. Am bekanntesten ist die Anwendung der Kamille als **Tee**, sie ist aber ebenso geeignet für **Dampfbäder bei Akne oder zum Inhalieren bei Stirnhöhlenkatarrh und Infektionen der Atemwege**.

Zur **Wundpflege** eignet sich die Kamille bestens in Form als **Salbe**. Nicht zu vergessen der **Kamillenextrakt**, der lange haltbar ist und mit Wasser verdünnt für **Spülungen** oder auch für **Sitzbäder** verwendet werden kann. Vorsicht ist einzig geboten bei Anwendungen am Auge, da bei empfindlichen Personen Reizwirkungen auftreten können.

Beim selber Sammeln ist darauf zu achten, dass nur die Echte Kamille geerntet wird, eindeutig erkennbar an ihrem hohlen Blütenboden. Andere Kamillenarten wie die Hundskamille, Römische Kamille, Mutterkraut, Färbekamille oder auch die strahlenlose Kamille sind nicht gleich wirksam wie die Echte Kamille.

Peter Brechbühl, Dipl. Drogist HF
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch