

Kamille (echte)

Matricaria chamomilla



Eigenschaften

- Wirksame Inhaltsstoffe:
 - Ätherische Öle
 - Flavonoide
 - Cumarine
- Wirkung:
 - Entzündungshemmend
 - Beruhigend
 - Krampflösend

Anwendung

► Tee/Aufguss:

Blütenblätter trocknen und als Tee zubereiten (Ziehzeit: ca. 10 min.)

- hilft bei Verdauungsbeschwerden (krampflösend, entzündungshemmend)
- ebenso zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum
- Zum Inhalieren bei Erkältung mit Schnupfen und Husten (durch den Dampf löst sich der Schleim, die Kamille wirkt zusätzlich entzündungshemmend)

► Salbe/Creme:

- Einfache Salben und Cremes lassen sich auch gut selbst herstellen (mit etwas Zeit): erst muss mit Hilfe der getrockneten Blüten und Öl ein Kräuteröl hergestellt werden; danach das Kräuteröl in eine Salbengrundlage einarbeiten (genaue Beschreibung siehe „Allgemeines zu Heilpflanzen“)
- Bei Hautentzündungen und -reizungen

► **Vorsicht:**

- Aufgüsse mit Kamille nicht am Auge anwenden, dies kann zu Entzündungen führen
- Menschen, die allergisch gegenüber Korbblütler (Asteraceae) - wozu die Kamille gehört – sind, sollten von der Anwendung absehen!

Tipps für Gärtner



- Aussehen der Pflanze:
die Pflanze wird zwischen 20 und 50 Zentimeter hoch, buschiger Wuchs und reichverzweigte Stängel mit den typischen weißen-gelben Blüten (außen weiße Zungenblüten, in der Mitte gelbe Röhrenblüten)
→ die echte Kamille erkennt man am hohlen Blütenboden und dem charakteristischen Geruch!
→ Blütezeit zwischen Mai und September, am besten kurz nach der Hauptblüten zwischen Mai und Juli sammeln.
- Sonniger Standort
- Wenig Ansprüche an den Boden, Nährstoffe und Wasser: neutraler Boden und nicht komplett austrocknen lassen reicht aus (pflegeleicht 😊)
- 1-jährige Pflanze, lässt sich jedoch leicht selbst aus Samen ziehen bzw. vermehrt sich „wie von selbst“
- *Lichtkeimer*, d.h. Samen nicht mit Erde bedecken, nur leicht andrücken!
- Regelmäßiges abschneiden der Blüten regt weiteres Blühen an

Fertigarzneimittel

- ▶ Tee und Teemischungen
- ▶ Kamillosan:
 - ▶ als Mund- und Rachenspray,
 - ▶ als Creme und Salbe bei Entzündungen der Haut,
 - ▶ als Konzentrat zur Herstellung von Inhalationslösungen bei Erkältung, und
 - ▶ Nasenspray in Kombination mit Meersalz für die gereizte und verstopfte Nase bei Schnupfen