

«Es ist bei allen menschen kein bräuchlicher kraut in der artzney als eben chamillenblumen», lobte einst der Mediziner Hieronimus Bock. Tatsächlich scheint kaum ein Hausmittel so vielfältig einsetzbar wie die Kamille.

Jürg Lendenmann

Die Kamille

Unscheinbares Multitalent

Tief bücken muss sich, wer die Blüten des unscheinbaren «Unkrauts» aus der Nähe betrachten will. Auge in Auge mit ihren goldgelben Blütenköpfchen kann man erahnen, weshalb die Kamille früher den Sonnengöttern Baldur (Germanen) und Ra (Ägypter) zugeordnet wurde. Ob für diese «Verknüpfung» nur äusserliche Ähnlichkeit mit der Sonne den Ausschlag gegeben hatte? Oder spielte mit, dass Kamillen seit Jahrtausenden als wertvolle Heilpflanzen geschätzt werden?

«... beinahe zu allen bresten gebraucht»

Als vielseitig einsetzbare Arznei wurde sie immer wieder gerühmt: «Es lindert allerley Schmerzen und nimpt hinweg die Müde der Glider», schreibt der deutsche Mediziner Leonhart Fuchs (1543), und sein Zeitgenosse Hieronymus Bock lobt (1539): «Die ... gantz gemein Chamill ist der Doktor Rezipe (Rezept) eins. ... Es ist bei allen menschen kein breuchlicher kraut in der artzney als eben chamillenblumen / dann sie werden beinahe zu allen presten (Gebresten) gebraucht.» Der italienische Arzt Pietro Andrea Mattioli schreibt in seinem Kreutterbuch: «Die Chamillen wärmen und trucknen im ersten Grad, lindern, erweychen, machen dünn, öffnen, und stillen die schmerzen. Sind der Menschlichen Natur gantz bequem. ... Man macht auch ein Oel auss Chamillenblumen / ist zu vielen dingen bräuchlich und nützlich.»

Mit Kamillenblüten lassen sich eine Vielzahl von Krankheiten kurieren.

Geehrter Lichtkeimer

Die Echte Kamille, *Matricaria recutita* (*Chamomilla recutita*), wurde in den letzten Jahren gleich zweimal gekürt: 1987 zur ersten «Arzneipflanze des Jahres» vom Verband Deutscher Drogisten und 2002 zur «Heilpflanze des Jahres» von den Heilkräuterfreunden. Kamille leitet sich aus dem griechischen *chamai* (niedrig) und *melon* (Apfel) ab und spiegelt die niedrige Wuchsform der einjährigen krautigen Pflanze und den an Äpfel erinnernden Geruch der Blüten. Typisches Merkmal, mit dem sich die Echte Kamille von ihren fünf in der Schweiz wachsenden Doppelgängern unterscheiden lässt, ist ihr hohler Blütenboden. Ob die Germanen und Ägypter gewusst hatten, wie wichtig Sonnenlicht für die Pflanze ist? Kamillensamen brauchen es

zum Keimen, und zum Gedeihen benötigt die Pflanze eine durchschnittliche Tageslänge von über acht Stunden. Sonst ist die Kamille anspruchslos und wächst auch auf Ödland. Ursprünglich in Europa und Asien beheimatet, findet man sie heute auch in Amerika und Australien. Grosse Produzenten sind Argentinien, Ägypten, Ungarn, Bulgarien und Spanien. Mit Züchtungen wird heute versucht, die Resistenz gegen Krankheiten zu verbessern und den Gehalt an gewünschten Inhaltsstoffen zu erhöhen.

Wertvolle Inhaltsstoffe mit vielfältiger Wirkung

Die Kamille ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen: Neben wasserlöslichen Flavonoiden (z. B. Apigenin) und Schleimstoffen enthalten die Blüten ätherisches



Bild: Jürg Lendenmann

Öl (0,3 bis 1,5%); eine wichtige Komponente ist Alpha-Bisabolol (Levomenol). Erst beim Gewinnen des Öls mit Wasserdampfdestillation entsteht aus der Substanz Matricin Chamazulen, das dem Öl seine charakteristische blaue Farbe verleiht.

In der Volksmedizin werden vor allem Teeaufgüsse aus getrockneten Blüten verwendet. Dosierung: Bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt täglich drei bis vier Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut mehrmals täglich mit frisch bereitetem Tee gurgeln und spülen. Bei äusserlicher Anwendung (Umschläge) 3 bis 10 Gramm Kamillenblüten für 100ml Aufguss verwenden.

In der klinischen Anwendung werden alkoholische Gesamtauszüge bevorzugt, da sie mehr ätherische Öle enthalten und daher bedeutend wirkungsvoller sind. Kamillenauszüge wirken entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell, antimykotisch (gegen Pilze), schwach fiebersenkend und leicht schlaffördernd. Äusserlich werden sie angewen-

det bei Haut- und Schleimhautentzündungen, bakteriellen Hauterkrankungen einschliesslich der Mundhöhle und des Zahnfleisches, entzündlichen Erkrankungen, Reizzuständen der Atemwege (Inhalation) und Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich (Bäder, Spülungen); innerlich bei Krämpfen und entzündlichen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich.

Keine Augenbäder mit Kamille

Echte Kamille zeigt kaum unerwünschte Nebenwirkungen. Allerdings können allergische Reaktionen vor allem mit Kamillenpollen (wässrige Aufgüsse) auftreten. Vor allem Personen mit einer Beifuss-Allergie (Sellerie-Karotte-Beifuss-Gewürz-Syndrom) zeigen häufig eine Kreuzreaktion. Augenbäder mit Kamille sollten aus diesem Grund generell unterbleiben.

Für die Aromatherapie wird Kamillenöl – oft auch aus der Römischen Kamille (*Chamaemelum nobile*; *Anthemis nobilis*) gewonnen – eingesetzt für ein besseres Hautbild, bei Ärger, Angst, Depressionen, Reizbarkeit, Einsamkeit und Langeweile und zur Stressreduzierung.

Kamillentee selber herstellen

Kamillenblüten können selber gepflückt werden. Dabei darauf achten, andere heimische Sorten wie die Römische Kamille oder die Hundskamille auszuschliessen. Denn sie sind nicht nur weniger wirksam, sondern weisen auch eine höhere Allergierate auf.

Die Blüten einige Tage trocknen lassen, jedoch nicht der prallen Sonne aussetzen. Gut verschlossen aufbewahrt, halten sie sich ein Jahr. Einen Esslöffel (3g) frische oder getrocknete Blütenköpfe mit 150ml heissem Wasser übergossen, fünf bis zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann den Tee abseihen.

Gami
-moll®
intime

NEU

Intimpflege
für  und 

Mit Milchsäure, Kamille und Bisabolol.
Bei Irritationen, Juckreiz, Trockenheit
und Geruch im Intimbereich.



Wasch-Schaum
125ml



Wasch-Schaum
125ml

Creme
50ml



rezeptfrei in
Apotheken und
Drogerien

Iromedica AG, 9014 St. Gallen