

Pflanzenprofil: Echte Kamille

(*Matricaria chamomilla* L. auch *Matricaria recutita* L.)

Angelika Hinne



Die Kamille wächst im Garten und kann es kaum erwarten. Sie hilft dem Kranken sehr, das ist bekannt von alters her. Plagt den Menschen Bauchweh sehr, muß ein Bund Kamille her. Schaut das Blütenköpfchen lustig drein, muß es die Kamille sein. Das Kamillenköpfchen heftig nickt, schon ist es abgepflückt. Schnell mach ich daraus einen Tee und im Nu tut nichts mehr weh.

Volksnamen

Apfelkraut, Dickköpfe, Drudenkraut, Gemeine Kamillen, Haugenblum, Hemdknöpfe, Hermelin, Kathreinenbläume, Kornelle, Kragenknebcher, Hemdknöpkes Krampfkamille, Küh-Melle, Magdblume, Maria Magdalena Kraut, Mutter, Wilde Gramille

Die echte Kamille ist eine sehr anspruchslose Pflanze. Ihre ursprüngliche Heimat befindet sich in Süd- und Osteuropa sowie im Nahen Osten. Mittlerweile ist sie aber weltweit in allen gemäßigten Klimaregionen zu finden. Sie wächst bevorzugt an Weg- und Ackerrändern. Da die Pflanze als typisches Ackerunkraut gilt, wurde sie, mit der Zunahme der intensiven Landwirtschaft, aus ihrem natürlichen Lebensraum verdrängt. Heute ist die echte Kamille deshalb eher selten anzutreffen.

Die alten Ägypter weihten die sonnenliebende Kamille dem Sonnengott Re. Die Germanen brachten die Pflanze ihrem Gott Baldur dar. Diesem Umstand hat sie ihren Beinamen „Wimper des Baldur“ zu verdanken. Bei den Kelten zählte die Heilpflanze zu den neun heiligen Kräutern. Deshalb trägt bei der Krönungsfeier bis heute der zukünftige König oder die zukünftige Königin ein Sträußchen Kamille mit sich. Im Brauch des Christentums weihte man die Kamille dem heiligen Johannes. Brachte man am Johannistag einen Kranz an der Pforte des Hauses an, schützte dies bei Gewitter vor den gefürchteten Folgen von Blitzschlag und Sturm.

Im Volksglauben galt die Kamille als eine reinigende und schützende Pflanze. So hängte man kleinen Kindern ein Kamillensträußchen über die Wiege, um sie zu beschützen. Doch auch bei Liebeszauber durfte sie nicht fehlen: Kamille auf dem Bettlaken sollte die Leidenschaft steigern.

Der römische Kräuterkenner Plinius hat der Pflanze den Namen *Matricaria chamomillae* gegeben. *Matricaria* leitet sich vom lateinischen Wort *mater* = Mutter ab und kennzeichnet die Pflanze als Mutterkraut besonders bei Wochenbettkrankungen. Auf Grund des apfelartigen Geruchs der Kamille wurde die griechische Bezeichnung *chamomille* aus *chamai* = niedrig wachsender Apfel festgelegt.

Botanik

Die Kamille gehört der Familie der Korbblütengewächse an. Die echte Kamille ist eine einjährige krautige Pflanze mit einer Wuchshöhe von bis zu 50 Zentimetern. An ihren Stengeln sitzen zwei- bis dreifach gefiederte Blätter. Diese Laubblätter sind vier bis sieben Zentimeter lang und mit feinen, langen Fiedern versehen. Die aromatisch riechenden Blütenköpfchen bestehen aus etwa 500 bis zu vier Millimeter langen gelben Rohrblüten, die auf einem kegelförmig

gewölbten, innen hohlen Blütenboden stehen. Umgeben ist der Kopf der Blüte von circa 15 weißen Strahlenblüten mit einer Länge von etwa einem Zentimeter. Die Blütezeit reicht von Mai bis September. Ihre Haupterntezeit für die Verwendung als Arzneipflanze liegt im Juni und Juli.

Die Kamille ist eine anspruchslose Pflanze. Sie wächst in fast ganz Europa auf Äckern, Schuttplätzen und Brachland, an Wegrändern, Böschungen, Feldrainen und vor allem in Getreidefeldern. Sie kann problemlos in jedem Garten angebaut werden.

Man unterscheidet von dieser Gattung mehr als 20 Arten, als erstes die echte Kamille, mit dem hohlen Blütenboden, dem feinen Geruch und den nach unten geschlagenen Blütenblättern. Als zweites kennt man die Hundskamille *Anthemis arvensis*, mit dem markigen Blütenboden, ohne Geruch und mit horizontalen Blütenblättern. Die dritte Art ist die falsche geruchslose Kamille, *Matricaria inodora*, welche der Hundskamille ähnelt aber höher wächst. Und dann kennt man noch die strahlenlose Kamille, *Matricaria discoidea*, welche keine Blütenblätter trägt aber den Kamillenduft ausströmt. Eine weitere Verwandte ist die römische Kamille *Anthemis nobilis* oder auch *Chamomilla romanae* genannt.

Ausschlaggebend für die Wirkung der Kamille als Heil- und Arzneimittel ist der Gehalt an ätherischem Öl. In den Blüten ist der Anteil mit 0,3-2,5% am höchsten. Dieses aus der Echten Kamille gewonnene Öl nennt man auch (Blaues) Kamillenöl. Hauptbestandteile des Öls sind Bisabolol und Matricin, welche eine entzündungshemmende Wirkung besitzen. Wird Kamillenöl mithilfe von Wasserdampfdestillation gewonnen, bildet sich Chamazulen – dieses wirkt ebenfalls entzündungshemmend und verleiht dem Öl zusätzlich eine tiefblaue Farbe. Am höchsten ist der Gehalt der wirksamen Stoffe in der Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*), doch auch die Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*) kann als Heilpflanze genutzt werden. Die Arten der Hundskamille (*Anthemis*) gelten jedoch als schwach giftig und sollten nicht in der Heilkunde und Küche verwendet werden. Die übrigen Kamillen-Arten sind zwar nicht giftig, enthalten aber auch keine nennenswerten Wirkstoffe und werden daher selten genutzt.

Anwendung und Heilwirkung

Folgende Anwendungsgebiete der echten Kamille sind bekannt: Krämpfe, Magenbeschwerden, Ekzeme, Stimmungsschwankungen, Sonnenbrand, Nesselsucht, bei Schnitten und Verletzungen, Schleimhautentzündungen (Genitalbereich, Mund, Rachen, Afterbereich), Rheuma und Blutergüssen (als Auflage), Nebenhöhlenentzündungen

(Inhalation und Tee), Haarschuppen (Waschung), Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautentzündungen, Entzündungen der Bronchien, Frauenkrankheiten u. v. m.

Ein wahrer Tausendsassa, was die Heilwirkung betrifft. Verantwortlich dafür sind u. a. die enthaltenen Stoffe, die eine antibakterielle, pilz- und entzündungshemmende, krampflösende, wundheilungsfördernde und beruhigende Wirkung besitzen. Inzwischen sind diese Heilwirkungen auch medizinisch belegt.

In der Kamille sind Substanzen enthalten, die in unserem Gehirn eine ähnliche Wirkung wie chemische Beruhigungsmittel haben. Man hat festgestellt, daß die Kamille sogar bei Angststörungen hilft. Ein enthaltenes Flavonoid, das Apigenin, wird dafür verantwortlich gemacht. Im Gegensatz zu chemischen Medikamenten macht Kamille jedoch nicht abhängig bzw. süchtig und hat zudem keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Ein weiterer wünschenswerter Effekt der Kamille ist der, daß sie den Glyzinspiegel in unserem Körper erhöht. Glyzin, was eine Aminosäure ist, hat wiederum eine beruhigende Wirkung auf Nerven und Muskeln.



Rezepte und Anwendungen

Kamillentee

2-3 Teelöffel Kamillenblüten werden mit 250 ml heißem aber nicht mehr kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen.

Bekannte Anwendungen sind Magen-Darm-Beschwerden und Gastritis. Ebenso gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum als Mundspülung. Außerdem als Schlaf- und Beruhigungsmittel, auch entkrampfend bei Menstruationsbeschwerden.

Tipp: Man kann Kamillentee auch als pflegende Haarspülung einsetzen. Er pflegt dabei die Kopfhaut und hellt die Haare leicht auf.

Kamillentinktur

4 Teelöffel Kamillenblüten mit etwa 100 ml hochprozentigem Alkohol (etwa 60%) übergießen. Mindestens 10 Tage stehen lassen. Danach filtern.

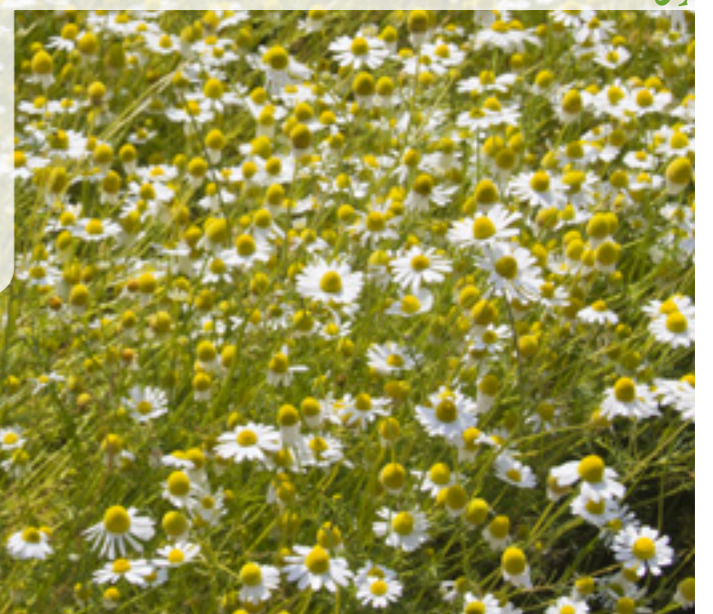
Bekannt bei Gastritis und allen Magen- und Darmproblemen. Am besten 3x täglich 1 Teelöffel nach den Mahlzeiten nehmen.

Inhalt- und Wirkstoffe

Ätherische Öle (Chamazulen, Bisabolol) Flavonoide, Glykoside, Schleimstoffe, Cumarin, Bittersoffe

Ernte- / Sammelzeit

Der richtige Zeitpunkt des Pflückens und die Art der Trocknung sorgen für die beste Qualität der Kamille, um ihre Wirkstoffe zu erhalten. Die beste Zeit zum Pflücken ist der dritte bis fünfte Tag nach dem Blühen. In dieser Zeit sind die Wirkstoffe am besten ausgebildet. Trocknen sollte man die Kamille sehr luftig und bei nicht allzu hoher Temperatur. Am besten verwendet man einen luftigen, schattigen Ort.



Kamille inhalieren

In einen Topf heißes Wasser auf zwei Handvoll Kamillenblüten gießen. Den Kopf für einige Minuten mit einem Handtuch abgedeckt über den Topf beugen und etwa 10 bis 20 Minuten tief ein- und ausatmen.

Durch den Wasserdampf werden die trockenen und gereizten Schleimhäute neu befeuchtet, die ätherischen Öle der Kamille wirken beruhigend und lindern Entzündungen bei Atemwegsbeschwerden und Erkältungen.

Kamillen-Smoothie

2 EL getrocknete Kamille oder 1 Beutel Kamillentee, 1 Mango, 100g Ananas, 2 EL Leinsamen
Zubereitung: Kamille in eine Tasse geben und mit 200 ml heißem Wasser aufgießen. Während der Tee abkühlt, die Ananas und die Mango schälen und kleinschneiden, so daß die Stücke gut in den Mixer passen. Den abgekühlten Tee mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und auf höchster Stufe, bis der Smoothie schön cremig ist, mixen. Auf 2 Gläser verteilen und genießen.

Referenzen

Mannfried Pahlow (2013) „Das große Buch der Heilpflanzen“; Bruno Vonarburg „Kräuterseggen auf allen Wegen“

Die Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen nicht den Besuch beim Heilpraktiker oder Arzt.