

Kamille *Matricaria chamomilla*

Volksnamen:	Apfelkraut, Kummerblume, Mutterkraut, Kuhmelle, Muskatblume
Drogenname:	Chamomillae aetheroleum, flos
Pflanzenart – Höhe:	Korbblütler (Asteraceae), einjährig, 30 cm
Boden & Standort:	nährstoffreiche Böden, Sonne
Aussaat:	Frühling
Blütezeit:	Juni bis August
Sammelzeit:	Juni bis August
Verwendete Teile:	Blütenköpfe und Kraut
Inhaltsstoffe:	Chamazulen, ätherische Öle, Bisabolol, Flavonoide, Oxycumarine, Bitterstoffe, Schleimstoffe, Magnesium
Eigenschaften:	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, antiseptisch, schmerzlindernd, beruhigend, magenstärkend, menstruationsregulierend

Volksglaube und Mythologie:

Kamillenblüten mussten vor Johanni (24. Juni) gepflückt werden, weil der Überlieferung nach an diesem Tag der »böse Krebs« über die Felder flog. In die erste Garbe Heu steckte man Kamille und Johanniskraut, dann blieb Ungeziefer fern. Der Sage nach sind Kamillen verwunschene Soldaten. Die Kamille galt als Sinnbild der Kraft, gepaart mit Bescheidenheit, und war in der germanischen Überlieferung die Pflanze des Sonnengottes Baldur. Junge Mädchen sollten nicht an ihr vorübergehen, ohne sich vor ihr zu verbeugen. Die alten Ägypter weihten die Kamille der Sonne und hielten sie hoch in Ehren. Vor Schönheitsbehandlungen wurde Kamillentee serviert.

Sammeln in der Natur:

Wächst an Wegrändern, Äckern, Feldrainen und Böschungen als »Unkraut«. Die Volksstimme meint, sie würde dort am besten wachsen, wo sie am häufigsten zertreten wird, das kann ich nicht bestätigen. Um Verwechslungen vorzubeugen, sollte man eine einzelne Blüte in der Mitte auseinanderknipsen. Ist der Köpfchenboden hohl, so ist die Kamille heilkräftig, es ist ein untrügliches Zeichen.

Konservieren/Aufbewahren:

Blütenköpfe auf einem Tuch im Schatten trocknen und in Glasbehältern lagern. Kamillenöl erzeugt man durch Destillation.

Kommission E:

bei Haut- und Schleimhautentzündungen

unterstützende Edelsteine:

Malachit, Pyritsonne, Rubin, Saphir, Nephrit, roter Jaspis

Homöopathie:

Chamomilla D30, ¹/₂ stündlich zwei Stunden lang (danach 3-mal täglich 5 Globuli) bei Kinderkrankheiten wie Unruhe, Koliken, Kopf- und Ohrenschmerzen, Zahnschmerzen, saurem Aufstoßen und schwallartigem Erbrechen.

Chamomilla D2 bis D6 als Mittel bei Überempfindlichkeiten aller Art, auch bei Zahnschmerzen, Kopfweh, Glieder- und Muskelschmerzen und Schmerzen im Magen-Darm-Trakt, mehrmals täglich 10 Tropfen.

Hildegard:

Nimm Metra, zerstoße sie zu Saft, gib etwas Kuhbutter dazu und salbe stark ein, wo es weh tut und es wird geheilt.

Anwendungen:

Die Kamille begleitet uns bereits seit der Altsteinzeit. Die Samen überdauern im Boden bis zu 100 Jahre. Der botanische Name kommt vom lateinischen Matrix = Gebärmutter und weist auf die lange Verwendung als Frauenheilmittel hin. Kamillentee wirkt beruhigend und kräftigend nach schweren Krankheiten, er wirkt bei Koliken, Blähungen, Bauchweh, Erkältungen und reinigt Leber und Nieren. Man stellte fest, dass Giftstoffe, wie sie von manchen Bakterien erzeugt werden, durch die Kamille unschädlich gemacht werden. Kein Wunder also, dass die Kamille schon seit Jahrhunderten dazu dient, bakterielle Infektionskrankheiten zu behandeln.

Das Frauenmittel ist gleichzeitig auch ein Kraut der Kinder. Aus ihr wird einer der ersten Kräutertees, die sie bekommen dürfen, hergestellt. Da die Kamille auch zu den wunderbaren Wundheilmitteln zählt, ist sie eine Pflanze des Wochenbetts und vorher, in der Schwangerschaft, beruhigt sie Nerven, Magen und den Darm.

Tee:

2 Teelöffel Kamillenblüten mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Wer auf manche Korbblütler, wie z. B. Beifuß, Schafgarbe, Tagetes, Arnika etc. allergisch reagiert, sollte Tee aus den Kamillenblüten vorerst in kleinen Mengen ausprobieren. Die Hinweise, dass es zu einer Kreuzreaktion kommt - immerhin ist auch Kamille ein Korbblütler - sind zwar sehr gering, aber Vorsicht ist natürlich anzuraten.

Man hörte in den letzten Jahren manchmal von Unverträglichkeiten, die aber auf Verwechslungen mit der (unwirksamen) Hundskamille zurückgingen. Die Wahrscheinlichkeit, auf Kamille allergisch zu reagieren, ist nur dann gegeben, wenn man mit den Eiweißstoffen der Pollen in Berührung kommt.

Kamille ist eine Magnesiumpflanze. Wer Magnesiummangel hat bzw. bei wem die Magnesiumaufnahme im Körper gestört ist, hat mit dieser Einschleuserpflanze eine biologische Formel gefunden, dem Organismus die Magnesiumresorption zu erleichtern.

Das ätherische Kamillenöl, das man fertig kaufen kann, ist ein Ersatz für den Tee. Man pinselt damit entzündete Stellen in der Mundregion oder an Wunden ein oder stellt ein Gurgelwasser her. Schon kleine Mengen genügen. Entzündungen werden gemildert, Wunden verheilen schneller und problemloser. Man kann natürlich immer auch den Aufguss für die äußerliche Anwendung herstellen. Gurgeln damit lindert z. B. Halsschmerzen. Der Tee eignet sich für Waschungen bei unreiner Haut und zu Fußbädern (mit einigen Tropfen Kamillenöl und etwas Salz).

Kamillendämpfe, in die Ohren geleitet, helfen bei Ohrenkrankheiten und allen anderen entzündlichen Erkrankungen der Luftwege, vor allem auch bei chronischem Schnupfen. Dazu macht man ein Dampfbad. Man übergießt eine Hand voll Kamillenblüten mit 1 l kochendem Wasser und inhaliert die Kamillendämpfe. Kopf und Gefäß müssen mit einem Handtuch zeltartig überdeckt sein. Dampfsitzbäder sind ein hervorragendes Mittel bei entzündeten Hämorrhoiden.

Die in Olivenöl ausgezogenen Blütenköpfchen werden zu einem »Kamillenöl«, das sich als Einreibung bei Asthma, Husten und kraftlosen Gliedern bewährt.

Gegen Augenschmerzen und Bindehautentzündung kocht man Kamillen in Milch und macht warme Umschläge über die Augenpartie.

Bei Wassersucht und Wasserverhaltung siedet man 1 Hand voll Kamillen in 1 l Wein und nimmt jeden Morgen und jeden Abend 125 ml davon zu sich.

Rezept für die Gesundheit:

Kamillen-Haarfärbung:

1 Hand voll Blüten mit 1/2 l kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, abseihen und als Haarspülung verwenden, die vor dem Trocknen nicht ausgespült wird.

Macht blondes Haar gesund und glänzend.

Für die Färbung zerreibt man getrocknete Blüten zu Pulver, gibt dieselbe Menge Kaolinpulver dazu, vermischt mit lauwarmem Wasser, bis eine dünne Paste entsteht.

Diese massiert man in die Haare ein und lässt 1/2 Stunde einwirken.

Anschließend auswaschen. Blonde Haare erhalten einen schönen Goldton.

Kamillen-Rollkur bei Zwölffingerdarm-oder Magengeschwür:

Für die Rollkur braucht man Zeit am Morgen, denn sie dauert etwa 60 Minuten.

Das Geheimnis liegt darin, dass man alle Schleimhaut-Teile des Magens oder Darmes mit den Heilstoffen der Kamille in Berührung bringt.

Man bereitet 2 Tassen starken Kamillenaufguss und trinkt ihn sofort.

Dann ins Bett gehen.

8 bis 10 Minuten auf dem Rücken liegen, 8 bis 10 Minuten auf der linken Seite liegen.

8 bis 10 Minuten auf der rechten Seite liegen, dann 8 bis 10 Minuten auf dem Bauch liegen.

Anschließend etwa 1/2 Stunde nachruhen.

Erst dann kommt das Frühstück.

Die Kur sollte für mindestens 1 Woche täglich durchgeführt werden.

Kamillenessenz:

4 Teelöffel Kamille mit etwa 100 ml hochprozentigem Alkohol (etwa 60%ig) übergießen und 10 Tage stehen lassen.

Abfiltrieren und dreimal täglich 1 Teelöffel nehmen, am besten nach den Mahlzeiten. • Auch eine Tinktur aus den getrockneten Blüten ist möglich.

Kamillen Augenpflege:

1 Hand voll Blüten in 1/2 l kochendes Wasser geben und abkühlen lassen.

Die Flüssigkeit abfiltrieren und in einen Eiswürfelbehälterfüllen.

Bei Bedarf einen Eiswürfel herausnehmen und mehrere Minuten über die geschlossenen Augen und die Augenumgebung streichen.

Die Augen werden erfrischt und erhalten strahlenden Glanz.

Römische Kamille (Chamaemelum nobile):

Ursprünglich stammt diese Kamille aus Nordafrika, sie ist aber bei uns bereits eingebürgert und fühlt sich auch unter unserem Himmel wohl. Diese Gartenkamille, mit ihren Köpfchen voller Zungenblüten, wird für Haarspülungen und zum Aufhellen von Haaren verwendet, es ist aber sicher kein Fehler, sie ebenso einzusetzen wie die echte Kamille, dies hat besonders auf den Britischen Inseln Tradition. Den Tee verwendet man bei chronischen Entzündungen der Magenschleimhaut und Magenverstimmungen. In Form von Kompressen oder Spülungen ist der Tee bei Hauterkrankungen, Schleimhautentzündungen und Pilzkrankungen oder Reizungen im Sexualbereich einzusetzen. Man soll ihn, ebenso wie die Echte Kamille, nur höchstens drei Wochen hintereinander trinken und dann eine Pause einlegen.

Aus England mit seinen prachtvollen Gärten und Gartenideen kommt die Sitte, Römische Kamille in die Steinfugen von Plattenwegen oder direkt auf den Wegen selbst anzusähen. Extrem sollten solche Wege natürlich nicht begangen werden. Ein weiterer Standort ist der Platz unter einer von der Sonne beschienenen Bank. Hier wird diese Kamille ein verlässlicher Dauerblüher und Bodendecker. Betritt man sie oder streicht mit den Händen über die Pflanzen, wird ein intensiver Duft freigesetzt. Achtung: Kamille lässt sich von anderen Pflanzen sehr leicht vertreiben, also immer dafür sorgen, dass sie ausreichend Luft hat.