

Pflanze des Monats Juli

Echte Kamille

Matricaria recutita, *M. chamomilla*, Asteraceae



Kamillen-Knospen Foto: privat

Die echte Kamille ist selten geworden. Einst war sie häufig an Feldfluren und in Getreidefeldern anzutreffen, doch mit dem Einzug von Pestiziden in der Landwirtschaft ist sie heute nur selten anzutreffen. Jetzt zur Zeit der Sommersonnenwende kann man die einjährige Pflanze mancherorts finden. Die kleinen Blütensonnen verströmen den typischen „Kamillenduft“ und strahlen uns vom Feld- und Wegesrand her an. Typisch für Korbblütler, sind um das gelbe Zentrum aus Röhrenblüten, die weißen Zungenblüten angeordnet, die sich gegen Abend nach unten klappen und erst wenn der neue Tag anbricht wieder aufrichten. Am Ende der verzweigten Sproßspitzen sitzen die kleinen aromatischen

Sonnen. Ein weiteres typisches Erkennungszeichen für die echte Kamille ist der hohle, aufgewölbte Blütenboden. Die Pflanze wird 30 bis 70 cm hoch und besitzt zarte fiederteilige Blättchen.

Name

Badekraut, Feldkamille, Mägdekraut, Mutterkraut, Kummerblume,...

Matricaria, botanische Gattungsname kommt vom lateinischen matrix und bedeutet Gebärmutter. Damit wird deutlich, dass die Kamille in der Frauenheilkunde eingesetzt wird. Das Artepithet „recutita“ beschreibt, dass in der Lage ist alle Entzündungen abprallen zu lassen. Chamomilla ist ein weiteres Artepithet und soll auf die griechische Stammform chamaeolon (chamai = niedrig, melon = Apfel) zurückgehen, was frei übersetzt am Boden wachsender Apfel bedeutet.

Geschichte

Die Anwendung der Kamille war schon den Ägyptern geläufig. Sie weihten den kleinen „goldenen Sonnenapfel“ ihrem Sonnengott Ra. Bei den Germanen war die Kamille dem Lichtgott Baldur zugeordnet und gehörte in den Kräuterstrauß oder -Kranz der zur Sommersonnenwende gesammelt bzw. gebunden wurde. Hildegard von Bingen lobte die kleinen Sonnen ebenfalls. Sie empfahl: „Nimm Metra, zerstoße sie zu Saft, gib etwas Kuhbutter dazu und salbe stark ein, wo es weh tut und es wird geheilt!“

Verwechslung

Die echte Kamille kann leicht mit der römischen (*Anthemis nobilis*) oder der Hundskamille (*Anthemis arvensis*) verwechselt werden. Die mehrjährige römische Kamille ist in ihrer Wirkung ähnlich der echten Kamille, jedoch nicht so wirkungsvoll. Letztere hat größere Blüten, einen gefüllten Blütenboden und duftet nicht. Medizinisch findet sie keine Anwendung.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl u.a. Chamazulen und Bisabolol, Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe

Heilwirkung

innerlich:

Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, mild beruhigend, reizmildernd, antibakteriell, pilzhemmend und immunstimulierend

äußerlich:

wundheilungsfördernd

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

Korbblütler-Allergie (sehr selten)

Achtung, Kamillentee, -auszug darf nicht ins Auge gelangen, da es zu Reizungen kommen kann!

Anwendung

innerlich:

Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz, Gastritis oder Menstruationsbeschwerden.

äußerlich:

Haut- und Schleimhauterkrankungen, Entzündungen im Genitalbereich (Juckreiz, Hämorrhoiden, Fissuren, Ekzeme, nach Operationen)

Tagesdosis

3-4 x täglich ca. 3 g Droge

Verwendung

Frisches oder getrocknetes Kraut (Droge) für Tee, Tinktur homöopathische Zubereitungen oder Salbe.

Heilsames

Kamillen-Frischpflanzentinktur

25 g frische Kamille (vor allem Blüten, wenig Stängel, Blätter und Wurzeln)

60 ml Alkohol (Korn/Wodka)

So wird's gemacht:

Die gesammelte Kamille mit einem Messer, besser noch Wiegemesser gut zerkleinern und in einen Mörser mit möglichst rauher Oberfläche geben. Einen Teil vom Alkohol dazugeben und zu einem sämigen Brei zerreiben. Nach und nach den restlichen Alkohol dazu geben. Den Pflanzenbrei in ein Marmeladenglas geben und an einem warmen Ort ca 1 Woche ziehen lassen, täglich sanft schwenken. Nach dieser Zeit wird abgefiltert, zuerst die groben Teile und dann nochmals durch ein Tuch oder Teefilter. In braune Tropffläschchen umfüllen.

Für die innerer Einnahme dreimal täglich 10 – 15 Tropfen. Die Frischpflanzentinktur ist ca. 3 Jahre haltbar.



Zerriebene Kamillenblüten, Foto privat