

Arzneipflanzenporträt: Kamille

Die Kamille (lat. *Chamomilla recutita* oder *Matricaria chamomilla*) gehört zu den wohl bekanntesten Heilpflanzen. Sicher jeder hat schon einmal Kamillentee gegen Magenschmerzen getrunken.

Die Kamille stellt kaum Ansprüche an ihren Standort, deshalb ist sie in ganz Europa verbreitet. Sie besiedelt Ödland, Schuttplätze, Äcker, Wegränder und Böschungen. In der Landwirtschaft gilt sie als Unkraut.

Auf den ca. 30 cm langen dünnen Stängeln mit den gefiederten Blättchen sitzen die kleinen Blütenköpfchen. Sie haben einen Kranz aus weißen Strahlenblüten, die ein gelbes Blütenköpfchen aus 400 – 500 winzigen Röhrenblüten umschließen. Dieses gelbe Blütenköpfchen hat bei der echten Kamille einen hohlen Blütenboden, während dieser bei Verfälschungen gefüllt ist.

Die Kamille blüht im Mai und Juni. Die Blütenköpfchen erntet man am besten am 3. – 5. Tag nach dem Aufblühen. Dann ist die Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen besonders hoch. Anschließend werden die Blüten schonend getrocknet.

Durch Wasserdampfdestillation gewinnt man das leuchtend blaue ätherische Öl.

Kamille kommt als Teeaufguß bei akuten Magenschmerzen zum Einsatz und beruhigt den gereizten Magen sehr schnell.

Äußerlich wird Kamille zur Wundbehandlung eingesetzt, als Umschlag oder auch als Sitzbad.

Auch zum Gurgeln bei Mund- und Rachenerkrankungen leistet Kamillentee oder alkoholischer Kamillenauszug gute Dienste. Bei Erkältungen und Nebenhöhleninfekten gilt ein Kamillendampfbad als bewährtes Hausmittel.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Man erwärmt dazu Wasser auf ca. 70°C, schüttet es in eine Schüssel, streut Kamillenblüten darauf und inhaliert den Dampf unter einem Handtuch. Dieser Kamillendampf hat übrigens auch einen äußerst positiven Einfluß auf die Gesichtshaut.

Recht populär ist die Anwendung von Kamillentee, um verklebte Augen zu spülen. Das sollte man auf Grund des allergischen Potenzials der Kamille nicht tun. Außerdem könnten Keime darin enthalten sein, die dann ins Auge gelangen. In der Homöopathie ist *Chamomilla* ein häufig eingesetztes Heilmittel bei Überempfindlichkeit der Sinnesorgane und Nerven, bei krampfartigen Schmerzen und Zahnschmerzen. Als Zäpfchen und Globuli hilft es unruhigen Babys bei Zahnungsbeschwerden.

Kamille ist also ein Multitalent unter den Heilpflanzen. Allerdings reagieren manche Menschen allergisch, dieses sollte man bedenken.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**