

Kamille (*Matricaria recutita* L.)

Lateinischer Name	chamomilla recutita L. (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)
Volksnamen	Apfelkraut, Deutsche Kamille, Drudenkraut, Echte Kamille, Feldkamille, Haugenblum, Hermel, Hermelin, Hermünzel, Kamelle, Kornkamille, <i>Matricaria chamomilla</i> , Muderkrud, Mutterkraut
Erntemonat	Mai – August (Römische Kamille Juni – September)
Verwendbare Pflanzenteile	Blütenköpfe und Blätter
Vorkommen	Sie wächst auf Äckern, lehmigen Böden, Waldwiesen, Halden, in Getreide-, Mais-, Klee-, Kartoffel-, und Rübenfeldern. Durch die überhand nehmende Kunstdüngung und chemische Unkrautbekämpfung wird unsere wertvolle Kamille immer mehr und mehr verdrängt.
Inhaltstoffe	Kamillenblüten enthalten ein ätherisches Öl (0.4% – 1.5%), das durch das bei der Destillation aus Matricin entstandene Chamazulen charakteristisch blau gefärbt ist. alpha-Bisabolol Levomenol, Bisabololoxide, nichtflüchtige Flavonoide wie z.B. Apigenin-glykoside und Cumarine.
Eigenschaften	krampflösenden, entzündungshemmend, wundheilend, antibakteriell, karminativ
Hilft bei	akuten Magenbeschwerden, schlecht heilenden Wunden, entzündete Schleimhäute, akutem und chronischem Schnupfen,

Erkrankungen und Reizzustände der oberen Atemwege, gastro-intestinale Spasmen

Astrologische Zuordnung Sonne, Venus

Familie:Korbblütler (Asteraceae)

Namensentstehung: Der lateinisch Namenszusatz *Matricaria* ist abgeleitet von *matrix*= Gebärmutter und gibt einen Hinweis auf die Verwendung.

Beschreibung: Einjährige, bis 55 cm hohe Pflanze (Römische Kamille wird 15 – 30 cm). Aufrechter, meist verzweigter Stengel, an dessen Enden die einzelnen Blütenköpfchen stehen. Auf dem anfangs flachen, sich später kegelförmigen Scheibenblüten, von einem Kranz weißer Zungenblüten umgeben, deren Zunge durch die Vergrößerung des Blütenbodens während der Blütezeit bald zurückgeschlagen erscheint. (Dagegen ist bei der Römischen Kamille der Blütenboden gefüllt und die Blätter sind flaumig behaart)

Verwechslung: Römische Kamille, Margerite.

Von der römischen Kamille unterscheidet sich die echte Kamille vor allem dadurch, dass die echte Kamille im Blütenköpfchen einen Hohlraum hat, den die römische Kamille nicht hat.



Der Blütenkopf der echten Kamille ist hohl

Verbreitung: Ganz Europa bis etwa 60° nördlicher Breite. Kleinasien, Iran, Indien bis nach China. In Nordamerika und Australien wurde Kamille eingeschleppt

Sammelvorschrift: Die Blütenköpfe werden zur Zeit der Vollblüte an einem sonnigen Tag in der Mittagszeit gesammelt und einem luftigen Raum oder bei

Temperaturen bis zu 40°C getrocknet. Dabei soll man sie nicht wenden. Die Droge hat einen charakteristischen Geruch und schmeckt aromatisch, etwas bitter.

Anwendung: Kamille ist das beliebteste Volksheilmittel mit den verschiedensten Anwendungsgebieten, sowohl innerlich als auch äußerlich zu Umschlägen und Bädern, z.B. bei Verletzungen. Die äußerliche Wirkung ist desinfizierend, erweichend und schmerzlindernd. Innerlich wirkt sie in der Hauptsache schweißtreibend, erwärmend, krampfstillend, vor allem bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, und entzündungshemmend, u.a. bei Entzündungen der Haut und Schleimhaut. Auch bei Erkältungskrankheiten kann Kamille helfen, z.B. durch Inhalation der Dämpfe. Diese Anwendungen gelten außer für die Echte Kamille auch für die Römische Kamille (*Anthemis nobilis*). Allerdings werden auf die römische Kamille öfter Allergien beobachtet als auf die echte Kamille.

Innerlich verwendet man Kamille in Form von Tee. Äusserlich in Form von Salbe oder Öl

Gegen Schwerhörigkeit soll Kamillenöl helfen, wenn man eine Meerzwiebel (*Urginea maritima*, erhältlich in Gärtnereien) in Kamillenöl brät und dann das warme Öl öfter ins Ohr träufelt.

Kamillensäckchen (dafür füllt man ein Leinsäckchen locker mit Kamillenblüten und erwärmt es in einer trockenen Pfanne), helfen bei schmerzenden Stellen.

Kamillenbäder helfen gegen Erschöpfungszustände. Hierfür macht man einen Absud aus 2 Händen Kamillenblüten und gibt ihn dem Badewasser bei.

Bei Augenschmerzen lässt man Kamille in Milch sieden und macht daraus warme Umschläge, die man auf die geschlossenen Augen legt. Hierbei gut aufpassen, dass keine Kamillenteile in die Augen geraten. Das erreicht man zum Beispiel dadurch, dass man ein Leintuch in der Kamillenmilch tränkt und später nochmal in ein 2. Tuch einschlägt.

Wenig bekannt ist auch seine Wirkung bei mit „Hautgout“ behaftetem rohem Bratfleisch, Wild und Geflügel Mehrmaliges Baden resp. Abwaschen mit kaltem Kamillentea bringt da selbst ziemlich kräftige Fäulnisgerüche zum Verschwinden

(Quelle: Klein, Ludwig „Unsere Unkräuter“ (1926) – ich persönlich würde das nicht ausprobieren!)

Nebenwirkungen:

Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütengewächsen, wie z.B. Arnika, Ringelblumen, Schafgarbe! Obwohl die Echte Kamille selbst nur selten Überempfindlichkeitsreaktionen auslöst, kann es jedoch zu Kreuzreaktionen kommen

Geschichtliches:

Die früheste gefundene geschichtliche Erwähnung von Kamillenöl stammt aus dem Jahr 1588



Strahlenlose Kamille

Die strahlenlose Kamille kann ähnlich wie die echte Kamille verwendet werden. Da ihr das Azulen fehlt, wirkt sie nicht entzündungslindernd.