

Kamille, echte

einjährig

Matricaria recutita

Erntezeit Mai - August

Verwendete Pflanzenteile Blüten
Blätter
Ätherisches Öl der Blütenköpfe

Heilwirkung Beruhigend
Verdauungsfördernd
Entzündungshemmend
Abwehrsteigernd
Krebsfeindlich

Wirkstoffe Senfölglykoside
Vitamine in den Blättern
Oxalsäure
Falvonoide
Carotinoide in den Blüten



Pflanzenkarte

Wissenswertes **Legende und Tradition**
Die Ägypter weihten die Kamille der göttlichen Sonne, priesen ihre Heilkräfte und schnupften die pulverisierten Blüten.
Frühe europäische Kräuterkundige empfahlen Kamille gegen Asthma und Schlaflosigkeit.

Anwendung
Bis zu 3x täglich 1 Tasse Kamillenblütenaufguss hilft bei Nervosität, die von Muskelspannungen begleitet ist.
Um Heuschnupfensymptome im Keim zu ersticken, in jedes Nasenloch 1 Tropfen ätherisches Kamillenöl träufeln und einatmen. Nach Bedarf wiederholen.
Gegen Sonnenbrand 1 l Aufguss ins Badewasser geben. Badedauer 20 Min.
Gegen Verdauungsbeschwerden, Gastritis und nervös bedingte Magengeschwüre bis zum Abklingen der Beschwerden bis zu 3 x täglich 1 KL Tinktur einnehmen.

Bei bekannter Allergie gegen Korbblütler oder speziell gegen Kamille sollte man die Pflanze nicht anwenden.

Signatur
Das hohle Blütenköpfchen zeigt Sympathie zu dem Hohlorgan Gebärmutter. Der kräftig-aromatische Duft lässt grosse Heilkräfte ahnen. Die Kamille hat ein besonders wohlwollendes und entkrampfendes Wesen. Beim Destillieren von Kamillenblüten enthält man Blauöl, das seiner Farbsignatur entsprechend kühlende und entzündungswidrige Eigenschaften hat.
Aufgrund der freundlichen Erscheinung, des angenehmen Duftes und der wohltätigen Wirkung ordnet man die Kamille der Venus zu, wobei die filigranen Blätter und das Blauöl ebenso auf Merkur hindeuten. Die Blüte erinnert jedoch auch an eine Sonnenscheibe, weshalb die Kelten in der Kamille ein Attribut ihres Sonnengottes Baldur sahen.

Der Champion unter den Heilpflanzen wirkt nicht nur beruhigend bei nervösem Stress und entzündungshemmend. Die in der Kamille enthaltenen Azulene regenerieren die Leberzellen und liefern Antihistamine (Stoffe, die allergische Reaktionen hemmen). Der Aufguss aus den Blüten hilft, getrunken bei Magen- und Verdauungsproblemen, äusserlich angewendet ist er ein erfrischendes Hauttonikum. Therapeutisch fast identische Wirkweisen hat die Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*), obgleich sie andere Wirkstoffe enthält.

Verwechslung Acker-Hundskamille mit markigem Körbchenboden, kaum duftend

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|
| Informationen | Handbuch Kräuter Was blüht denn da? Flora des Fürstentum Lichtenstein Lexikon der Frauenheilkraüter Komos Heilpflanzenführer Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern | Bremness, Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn Waldburger, Pavlovic, Lauber Madejsky Schönfelder René A. Strassman | 2009 2008 2003 2008/2010 2010 1990 | ISBN 978-3-8094-2707-0 ISBN 978-3-440-11379-0 ISBN 978-3-258-06622-1 ISBN 978-3-03800-417-2 978-3-440-12159-7 Kursunterlagen |
| Bilder | aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und http://awl.ch , 6. Maie 2013 | | | |