



## Kamille (Matricaria chamomilla)



Die echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) und ist somit verwandt mit anderen bekannten Wildkräutern wie dem Löwenzahn, der Ringelblume oder dem Beifuß. Gelegentlich wird die Echte Kamille auch mit dem botanischen Namen *Chamomilla recutita* bezeichnet.

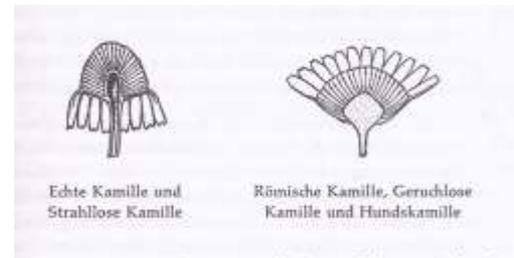
Der Name „*Matricaria*“ ist abgeleitet vom lateinischen *mater* = Mutter und *matrix* = Gebärmutter. *Caria* leitet sich ab von *carus* = lieb. So könnte man *matricaria* mit „Kraut der Mutterliebe“ übersetzen.

Andere Arten wie die Hundskamille, falsche Kamille (Mutterkraut), geruchlose Kamille oder Strandkamille gehören zwar auch zur Familie der Korbblütler, sind aber im engeren Sinne nicht mit der Echten Kamille verwandt.

Das Heilkraut ist einjährig und erreicht, je nach Standort, Nährstoffverhältnisse und Bodentyp, Wuchshöhen zwischen 20 und 60 cm. Die echte Kamille verströmt einen charakteristischen Geruch, der sie einfach von unechten Kamillen unterscheidet. Die Pflanze bildet dünne Wurzeln aus. Die Blätter der echten Kamille sind meist zwischen 3 und 8 cm lang und stehen sich wechselständig gegenüber. Die Blätter

an sich sind zierlich, zwei- bis dreifach gefiedert und spitz zulaufend. Die Blätter sitzen meist zahlreich an dem aufrechten und meist stark verzweigten und unbehaarten Stängel. Das Blütenköpfchen besteht außen aus weißen Zungenblüten und in der Mitte aus dicht gedrängten gelben Röhrenblüten. Im Gegensatz zu anderen Kamillenarten hat die echte Kamille einen hohlen Blütenboden.

Die Darstellung zeigt einen hohlen und gefüllten Blütenkopf. Zur Bestimmung nimmt man die sogenannte Daumenprobe. Man nimmt eine Blüte zwischen beide Zeigefinger und Daumen, drückt einen Daumnagel in die Mitte der Blüte hinein, so daß die Blüte entzwei bricht. Man sieht sofort den Unterschied: Der Blütenboden ist entweder hohl oder gefüllt.



Den größten Heilwert besitzt die Kamille, die in Getreidefeldern wächst.

Sie besitzt den höchsten Gehalt des so wertvollen Kamillenöls (*Oleum Chamomillae*). Durch die überhandnehmende Kunstdüngung mit chemischen Düngestoffen und durch die chemische Unkrautbekämpfung wird die so wertvolle Getreide-Kamille immer mehr verdrängt. Gerade gegen diese chemischen Stoffe ist die Kamille empfindlich.

Setzt sich die Kamille trotz der chemischen Bekämpfung noch eine Zeit auf einem chemisch behandelten Acker durch, so darf sie, wenn sie auch noch so frisch und wohlduftend ist, für Heilzwecke nicht geerntet werden. Möchte man diese von dem Getreidefeld sammeln, muß man zuerst immer den Landwirt fragen, ob er den Acker, auf dem die Kamillen wachsen, künstlich gedüngt bzw. ob ein chemisches Unkrautbekämpfungsmittel angewendet wurde.

**Hinweis:** Die Kamille, die in großen Monokulturen angebaut wird, wird mit dem hochgiftigen Vietnam-Gift „Agent-Orange“ oder anderen chemischen Keulen entlaubt, um so die Blüten besser mit Maschinen ernten zu können. Deshalb Kamillenblütentee wie auch Kamillenöl nur aus biologischem Anbau über den Naturkostladen zu kaufen.

Gesammelt werden die Blütenköpfe zur Blütezeit nur bei strahlender Sonne. Bei feuchtem oder nebligem Wetter haben die Kamillen halb so viel Kamillenöl, auch eignen sich solcherart geerntete Kamillen nicht besonders zur Aufbewahrung. Zum Trocknen sollen die Kamillen nur an einem schattigen Ort und in ganz dünnen Lagen ausgebreitet werden. Die getrockneten Kamillen ziehen die Feuchtigkeit sehr an und beginnen dann ganz leicht zu schimmeln. Solche Kamillen sind kommen wertlos!

Neben dem Holunder ist die Kamille nicht nur die bekannteste, sondern auch die beliebteste Heilpflanze. Sie ist die wissenschaftlich am meisten untersuchte und erprobte Heilpflanze.

Sammelzeit: Mai bis September bei Sonnenschein

**Videos: Kamillen-Tinktur.** <https://www.youtube.com/watch?v=ltgs4Gd0Be4>

### Heil- und Wirkstoffe:

Der Hauptwirkstoff der Kamille ist ein ätherisches Öl mit Azulen. Der weitere Wirkstoff Glycin hat muskelentspannende Wirkung, besonders bei Gebärmutterkrämpfen und hat gleichzeitig eine Heilwirkung auf die Nerven. Die Kamille enthält noch die Heilstoffe Flavone, Bitterstoffe, Gerbstoffe und Cumarin, die darauf hinweisen, daß die Kamille ein Heilmittel für Magen und Darm ist, daß sie entzündete Schleimhäute heilen kann.



## Anwendung

Die Kamille ist eines der besten Frauen- und Kindermittel. Die schmerzstillende, beruhigende und krampfstillende Eigenschaft löst die Eklampsie, jene argen Krämpfe mit Bewußtlosigkeit, an denen Schwangere, Wöchnerinnen oder Kleinkinder zu leiden haben. Diese Eigenschaften macht die Kamille unentbehrlich bei allen nervösen Erscheinungen von Reizbarkeit, Überempfindlichkeit, bei Neuralgien, Trigeminusneuralgien, bei Rheuma, Hexenschuß, bei innerer Unruhe, Hast, Schlaflosigkeit, geistiger Abgespanntheit und Übermüdung usw.

Ferner ist die Kamille nicht wegzudenken bei der Behandlung aller Erkrankungen des Magens und Darms, so bei Magenkrämpfen, Dickdarmentzündungen, Diarrhöe, Darmentzündung (Enteritis), Magenkatarrh bzw. Magenentzündung (Gastritis), Magenblähungen, bei zu starker Magensäure (Hyperacidität), bei Beseitigung der Fäulnisgase und schließlich bei Nieren-, Leber und Gallenleiden.

Auch haben sich feucht-warme Umschläge bei Aftereinrissen und zu Entzündungen neigenden Hämorrhoiden bestens bewährt. Klinische Beobachtungen haben ergeben, daß die Kamille so stark keimhemmend und keimtötend wirkt, daß selbst die eitrigen Absonderungen von krebsartigen Entartungen (Karzinome) sich zurückbilden und der üble Geruch dieser zerfallenden Gewebsteile wieder verschwindet (Univ. Prof. Dr. Franz Eckstein, Freiburg).

Die hohe keimtötende und ableitende Wirkung der Kamille macht sie zu einer blutreinigenden Heilpflanze erster Klasse!

## Kamillen-Tee

Der Kamillentee ist der Klassiker der Heilpflanzenbehandlung. Den meisten Menschen ist er schon aus der Kindheit bekannt, als er gegen Bauchschmerzen und Erkältung angeboten wurde.

**Achtung:** Wegen der starken Heilwirkungen der Kamille, sollte man den Kamillentee nicht im Alltag als Haustee trinken, denn sonst wirkt die Kamille nicht mehr, wenn sie im Krankheitsfall benötigt wird.

Für einen Kamillentee nimmt man einen Teelöffel Kamillenblüten und übergießt sie mit einer Tasse kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen. In kleinen Schlucken trinken.

Kamillentee sollte nie kochen, die heilkräftigen ätherischen Öle würden sich sonst verflüchtigen. Andererseits ist es aber wichtig, dass die Blüten dem heißen Wasser ausgesetzt werden, denn dadurch entwickeln sich erst die Azulene.

## Kosmetik

Kamillenblüten sind ein wunderbares Schönheitsmittel. Sie reinigen und beruhigen die empfindliche, trockene und spröde Haut und heilen Entzündungen. Wir können sie als Dampfbad, Komresse, Umschläge und Creme verwenden. Kamillentee ist eine gute Spülung zum Aufhellen für blondes Haar.

Auf **Youtube** eine Anleitung zur Herstellung einer Kamillen-Creme: <https://www.youtube.com/watch?v=4Ps1dogolvl>

## Kamillen-Salbe

250 g Schweinefett erhitzt man wie zum Ausbacken, gibt 2 Handvoll frischer Kamillenblüten hinein; es schäumt auf, man rührt um, deckt zu und stellt das Ganze über Nacht in einen kühlen Raum. Am nächsten Tag nochmals leicht anwärmen und durch ein Leinentüchlein pressen. Die Salbenmasse wird dann gleichmäßig verrührt und in saubere Gläser oder Tiegel gegossen.

## Kamillen-Nervenöl

„Frische oder getrocknete Kamillenblüten in ein helles Schraubglas füllen, mit Sonnenblumen- oder Olivenöl übergießen und 2-3 Wochen an einen sonnigen Platz stellen, Abseihen. Das Öl wird durch die Zugabe von 20 Tropfen ätherischem Lavendelöl auf 100ml Kamillenöl verstärkt. Zum Einreiben bei Rückenschmerzen, Muskelkater, Neuralgien, Nierenschmerzen, Gesichtsnervenschmerzen“<sup>(1)</sup>

## Kamillenkissen

Ein Leinsäckchen wird mit getrockneten Kamillenblüten gefüllt und zugeheftet. In einer trockenen Pfanne gut erwärmen und auflegen.

## Kamillen-Vollbad:

Als Badeszusatz rechnet man 50 g Kamillenblüten auf 10 l Wasser.

Man übergießt die Blütenmenge mit dem 1 Liter kochenden Wasser. Den Aufguss läßt man 5 bis 10 Minuten zugedeckt ziehen und den Satz abseihen. Man gibt die Flüssigkeit ins Badewasser.

## Kamille in der Homöopathie:

Das homöopathische Mittel Chamomilla zeigt ein breites Anwendungsspektrum. Das gesamte Nervensystem, Haut, Atem- und Geschlechtsorgane sowie der Verdauungstrakt profitieren von der heilsamen Wirkung.

Es wirkt Zahnbeschwerden entgegen, hilft bei Husten und Kopfschmerzen. Es lindert Magenbeschwerden, die mit krampfartigen Blähungen einhergehen. Das Mittel beschleunigt die Heilung von Hautwunden. Es wird auch gegeben bei schmerzhafter Regelblutung. Kindern gibt man Chamomilla bei Unruhezuständen, die durch Schmerzen verursacht werden, insbesondere bei Zahnungsbeschwerden und Blähungskoliken.

Chamomilla wird als Urtinktur oder Globuli in den Potenzen D2 bis D6 gereicht. Äußerlich kann es als Umschläge verabreicht werden, um eiternde Wunden zu heilen.

„Die Kraft das Weh im Leib zu stillen,  
verlieh der Schöpfer den Kamillen.  
Sie blühen und warten unverzagt  
auf jemand, den das Bauchweh plagt.  
Der Mensch jedoch in seiner Pein  
glaubt nicht an das, was allgemein  
zu haben ist. Er schreit nach Pillen.  
Verschont mich, sagt er, mit Kamillen,  
um Gotteswillen“  
*Karl-Heinrich Waggerl, „Heiteres Herbarium“  
Otto Müller Verlag, Salzburg*

## Aktuelles

### Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 13. Juni 2015** 15.<sup>00</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr  
**Studienkreis Heilsein:** Unterscheidung: Weiße und schwarze Magie  
88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a, Anmeldung: manfred.markgraf@email.de
- **Donnerstag 02. Juli 2015** 19<sup>00</sup> Uhr  
**Kräuterstammtisch:** Heilkräuter Kamille und Herzgespann  
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

### **Vorschau: Seminare mit Anton Styger**

Seminar in **26446 Friedeburg**, Friedeburger Hauptstraße.91, **23. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminar in **53173 Bonn-Bad Godesberg**, Albert-Schweitzer-Haus, Beethovenallee 16, **25. Juni**, Erlebnisse mit den Zwischenwelten und Meditation

Seminarwochenende im Raum Stuttgart/Ebnisee, **27. und 28. Juni**, Pendelkurs und Heilungsseminar

Bitte anmelden unter: [manfred.markgraf@email.de](mailto:manfred.markgraf@email.de),

*Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.*

### Literaturhinweis:

<sup>1)</sup> Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT-Verlag  
Heilkräuter Hausapotheke, Eva Marbach, EMV-Verlag  
Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Maria Treben, Ennsthaler-Verlag  
Gesundheit, Natur-Apotheke, Gerhard Leibold,  
Buch: Pflanzliche Urtinkturen, Roger Kalbermatten, AT-Verlag  
Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag  
<http://pixabay.com/de/photos/kamille/>  
<http://www.heilpflanzen-welt.de/2003-07-Kamille-Sie-heit-und-heit/>  
<http://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Echte-Kamille.html>  
<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kamille.html>  
<https://www.kraeuterhaus.de/blog/die-kamille/>  
<http://www.apotheke-homoeopathie.de/mittel/chamomilla>