

Wildkräuter & Wildpflanzen

Echte Kamille

(*Matricaria chamomilla* oder *Matricaria recutita*)

Wer kennt sie nicht, die Kamille? Sie gehört zu den meistbekanntesten Kräutern, und kaum jemand, der noch nicht mit ihr in Berührung gekommen ist, sei es in Form von Tee oder als Tinktur mit dem Namen, der auf die Kamille hinweist. Es gibt Menschen, die sie lieben und andere Menschen wiederum finden den Geschmack der Kamille abscheulich. Ich habe als Kind bei Bekannten meiner Mutter das erste Mal Bekanntschaft mit den Kamillenblüten gemacht als ich über mehrere Tage zu Besuch bei ihnen war und jeden Tag die Blüten im Garten zum Trocknen für Tee sammelte. Bis dahin kannte ich die Pflanze nicht und ich hatte auch keine Vorstellung, wofür der Tee gut sein sollte. Selbst später hatte die Kamille wenig Bedeutung für mich, denn allein schon der Geruch des Aufgusses ließ mich das Weite suchen. Ich gehöre wohl zu der Spezies Mensch, welche die Kamille eher ablehnen. Für mich war der Geruch des Kamillentees immer schon der Inbegriff von Krankheit. Trotz allem übt die Pflanze an sich eine gewisse Anziehungskraft auf mich aus, wenn auch nicht in verarbeiteter Form als Tee, Tinktur oder Salbe, sondern allein als ein Werk der Schöpfung. Vergangenen Sommer stolperte ich geradezu über die Pflanzen, als ich bei einer Bekannten zum Kaffee eingeladen war und sie vor der Haustür antraf, wie sie mit viel Besonnenheit Kamillenblüten erntete, um sie zu trocknen. Dies war der Impuls, mich näher mit der Pflanze zu befassen, ein Portrait zu schreiben und noch einmal mit der Kamera bewaffnet zurück zu kehren.

Früher wurde die Kamille für allerlei Beschwerden verabreicht. Eine sehr verbreitete Anwendung

waren Kamillenbäder bei Bindehautreizungen. Inzwischen ist man von dieser Methode abgekommen, weil festgestellt wurde, dass Kamillenbäder auf die Schleimhäute eher austrocknend wirken. Die beruhigende Wirkung der Kamille wird durch den Effekt der Austrocknung zunichte gemacht. Das ist ein Zeichen, dass auch die Gewinnung der Erkenntnisse in unserer Zeit noch nicht still steht. Selbst wenn dieser Aspekt außen vor gelassen wird, bleiben aber noch sehr viele Anwendungsgebiete der Kamille, die da wären: Krampflösend bei Magen-, Darm- und Menstruationsbeschwerden und im Wochenbett, beruhigend bei äußerlichen Verletzungen der Haut, schleimlösend auf die Atemwege, entspannend als Badezusatz, entzündungshemmend bei

Haut- und Schleimhautbeschwerden – auch als Sitzbäder. Sie lindert heftige Schmerzzustände, beruhigt und gleicht aus.

Es gibt die Kamille in den verschiedensten Zubereitungsarten. Die Blüten in einem Aufguss kann man für innerliche Anwendung benutzen bei Krämpfen, äußerlich als Badezusatz oder in Sitzbädern für die Haut und die Schleimhäute, zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum und für Inhalationen bei Schnupfen und Beschwerden der Nebenhöhlen. Zur Behandlung von Magenverstimmungen kommt zu den krampflösenden Eigenschaften auch noch die antibakterielle Wirkung hinzu.

Eine Salbe aus dem Auszug der Blüten hilft gegen risige Haut, heilt oberflächliche Verletzungen und beruhigt sonnenverbrannte Haut.

Eine Besonderheit ist das ätherische Öl der Kamille, das Chamazulen. Es wird mittels Wasserdampfdestillation aus den Blütenköpfen gewonnen und hat eine tiefblaue Farbe. Dieses Öl besitzt eine entzündungshemmende Wirkung.

Insgesamt hat die Echte Kamille ein großes Wirkspektrum. Es reicht von entzündungshemmend, krampflösend über beruhigend, schmerzlindernd bis zu verdauungsfördernd, wundheilend und antibakteriell. Kein Wunder, dass die Pflanze in der Volksheilkunde so beliebt ist.





Noch eine kurze Anmerkung zum Allergiepotential der Kamille sei mir erlaubt: Es wird immer wieder vor der Kamille gewarnt, da sie Allergien auslösen kann. Das ist zwar grundsätzlich richtig, aber bei den allergiefördernden Pflanzen handelt es sich meist um andere Kamillenarten, wie z.B. die Stinkende Hundskamille (*Anthemis cotula*). Die Echte Kamille hat ein sehr geringes Allergiepotential. Allerdings kann es zu Kreuzreaktionen kommen, wenn man ohnehin eine Allergieneigung Korbblütlern gegenüber besitzt. Wenn Sie also wissen, dass sie auf Ringelblume, Arnika und Co. allergisch reagieren, dann sind Sie bitte auch mit der Kamille vorsichtig.

Der Name leitet sich aus dem Griechischen ab und setzt sich aus *chamai* = niedrig und *melon* = Apfel zusammen. Der Gattungsname *Matricaria* hat einen Bezug zu *Mater* = Mutter im Lateinischen und deutet auf die Wirkungsweise von Frauenkrankheiten hin. Auch der deutsche Name bezieht sich auf den griechischen Ursprung. Apfelblümlein, Feldkamille, Frauenblume, Johannisköpfchen, Muskatblume, Mutterblume, Kummerblume, Mariamagdalenakraut sind volkstümliche Bezeich-

nungen der Pflanze. Wie häufig geben diese Namen mitunter einen Hinweis auf die Wirkungsweise oder die Eigenschaften der Pflanzen, wie z.B. der apfelähnliche Geruch der Blüten den Namen Apfelkraut geprägt hat.

Die Inhaltsstoffe der Kamille sind ätherische Öle, allen voran das dunkelblaue Chamazulen, Flavonoide, Harze, Bitterstoffe, Cumarine, Pflanzensäuren und Schleimstoffe. Auch Salicylsäure ist in den Blüten der Kamille in geringem Umfang enthalten.

In der Homöopathie findet die Kamille zudem Anwendung. Hier läuft sie unter der Bezeichnung Chamomilla. Ihr Haupteinsatzgebiet ist bei Menschen mit großer Unruhe und starken Schmerzen, die fast zum Wahnsinn treiben. Es eignet sich auch als „Kindermittel“, wenn sich diese nicht oder nur schwer beruhigen lassen, und es gehört zu den wichtigsten Mitteln bei Mittelohrentzündungen.

Die Kamille ist ein Korbblütlergewächs. Sie ist einjährig und kann eine Wuchshöhe bis zu 50cm erreichen. Der Stängel ist aufrecht und im oberen Teil stark verzweigt. Die Blätter sind schmal gefiedert und haben eine luftige Struktur. Die Blüten bestehen aus weißen, spitz zulau-



fenden Zungenblüten und gelben Röhrenblüten, die auf einem anfangs flachen, später kegelförmigen und hohlen Blütenboden sitzen. Ältere Zungenblüten sind mit zunehmender Reife nach unten durchgebogen. Die echte Kamille unterscheidet sich durch den hohlen Blütenboden von anderen Kamillearten. Beim Zerreiben der Blüten riechen sie stark aromatisch.

Die Kamille war schon bei den alten Ägyptern eine Blüte, die die Sonne versinnbildlichte und bei den Germanen war die Blüte dem Sonnengott Baldur gewidmet. Überhaupt ist die Pflanze mit den weißen Zungenblüten und den gelben Röhrenblüten ein Sinnbild für die Sonne. Am Johannistag wurde ein Kranz aus der Kamille an den Haustüren angebracht, um das Haus vor Blitz, Donner und Unwetter zu schützen. Ein Strauß mit Kamillenblüten über dem Kinderbett diente als Schutz für das Kind. In England gehörte die Kamille zu den 9 heiligen Kräutern. Sie wurde in Weihbuschen gebunden, z.B. an Maria Himmelfahrt. Die Kamille wurde auch „Pflanzen-Arzt“ genannt, weil sie schwachen Pflanzen in ihrer Nähe Kraft geben soll.

Die Kamille wird auch immer wieder dazu verwendet Haare aufzuhellen. Speziell blondes Haar soll durch einen sehr starken Sud aus Kamilleblüten heller werden. Dazu sollte man den Sud nicht mehr auswaschen und die Haare an der Luft trocknen. Ob das funktioniert und wie sehr die Haare durch diese Methode strapaziert werden, weiß ich jedoch nicht. Ein anderer Geheimitipp ist, dass eine Spülung aus Kamillentee nach der Haarwäsche gegen fettiges Haar wirken soll. Bei diesen äußerlichen An-

wendungen gilt es auch wieder, das Allergiepotehtial zu beachten. Wer schon Hautprobleme hat, sollte vorsichtig sein, denn die austrocknende Wirkung der Kamille kann zusätzlich Hautreizungen mit Jucken verursachen.

Man sollte generell einen Dauergebrauch vermeiden, da sich Symptome einstellen können, die ihre Ursache in der Anwendung der Kamillenprodukte haben. So kann es bei länger andauernder Verwendung zu Schwindel und Unruhe kommen.

Für die Astrologen:

Kamille ist der **Sonne** zugeordnet wegen der gelben Blüten und der **Venus** aufgrund der üppigen Blütenausbildung. Ihr Wesen ist Geborgenheit, Sanftmut und Geduld. Der hohle Fruchtboden zeigt die Signatur an und deutet darauf hin, dass die Kamille auf die inneren Hohlorgane wie Gebärmutter und Magen eine Wirkung zeigt.

Karl Heinrich Waggerl schrieb ein reizendes Gedicht über die Kamille:

*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.*

Die Kamille war im Jahr 1987 die erste Arzneipflanze des Jahres und im Jahr 2002 Heilpflanze des Jahres.

Marie-Luise Stettler

