

Ein Tausendsassa KAMILLE

Die Blume des ägyptischen Sonnengottes

Die **echte Kamille** oder *Matricaria recutita*, wie sie mit botanischem Namen heißt, gehört zu den Korbblütlern. Die typisch duftende Pflanze wird etwa 20 bis 50 cm hoch und blüht von Mai bis September. Sie wächst an Wegrändern und auf Äckern. Als Arzneipflanze werden die getrockneten Blütenköpfchen verwendet.

Im Volksmund heißt die Kamille auch noch Apfelblümlein, Mägdeblume oder Kummerblume. Sie wird seit Urzeiten als Heilpflanze verwendet. Die Ägypter nannten sie „Blume des Sonnengotts“, die Germanen weihten sie dem Lichtgott Baldur.

Die Inhaltsstoffe der Kamille haben krampflösende, antibakterielle und entzündungshemmende Effekte. Das ätherische Öl der Kamille ist blau gefärbt. Das kommt daher, dass sich das in den Blüten enthaltene Matricin bei der Gewinnung des Öls durch Wasserdampfdestillation in das blaue Chamazulen verwandelt.

Kamillentee hilft sehr gut bei Bauchschmerzen, weil er verkrampfte Muskeln im Magen und Darm entspannt. Zur Besserung einer Erkältung kann man mit Kamillentee inhalieren. Als Spülung oder Gurgellösung hilft Kamille bei Entzündungen im Mund oder Halsbereich. Bei Hautproblemen, die von Bakterien verursacht werden, helfen Umschläge oder eine Kamillensalbe.

Aber Achtung, Kamille sollte man nie am Auge anwenden. Die feinen Härchen der Blüten reizen nämlich die Augen sehr stark. Sie sind so klein, dass sie auch beim Abseihen durchrutschen.

Tipp

aus der Apotheke
von Apothekerin
Barbara



So machst du eine Kamillen-Salbe:

Besorge dir in der Apotheke eine Salbengrundlage (zum Beispiel Ultrabas) und ein ätherisches Kamillenöl. Auf

fünfzig Gramm Salbe gibst du nun ein paar (2 bis 3) Tropfen des Kamillenöls und rührst es mit einem Schneebesen gut unter. Bei trockener Haut mit Juckreiz kann man noch einen Teelöffel Schwarzkümmelöl dazugeben, das beruhigt die Haut zusätzlich. Da das Kamillenöl blau ist, bekommst du eine leicht hellblaue Salbe, die du dann in einen Tiegel abfüllen kannst. Im Kühlschrank kannst du die Salbe etwa drei bis vier Monate aufbewahren. Eine Kamillensalbe hilft bei Hautreizungen, Ekzemen aber auch zur Abheilung von leichten Verletzungen wie Abschürfungen.

