

Arzneipflanzenporträt

Echte Kamille

Matricaria recutita L. Korbblütler (Asteraceae)

Anzeige

Merkmale

Einjährige krautige Pflanze, 20 bis 50 cm hoch;
 An den Stängeln zwei- bis dreifach gefiederte Blätter;
 Blütenköpfchen: gelbe Röhrenblüten, umgeben von circa 15 weißen Zungenblüten; kegelförmig gewölbter hohler Blütenstandsboden;
 Blütezeit: Mai bis September

Heimat

Süd- und Osteuropa sowie Vorderasien
 Heute in ganz Europa, Nordamerika und Australien verbreitet, vor allem auf Ödland und Schuttplätzen, an Wegrändern und Feldrainen
 Hauptanbauländer: Bulgarien, Ungarn, Ägypten, Argentinien

Arzneilich verwendete Pflanzenteile

Getrocknete Kamillenblüten (Matricaria flos),
 Im Europäischen Arzneibuch des Weiteren: Kamillenfluidextrakt (Matricaria extractum fluidum) und Kamillenöl (Matricaria aetheroleum)

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit α -Bisabolol (Hauptinhaltsstoff), Bisabololoxiden, Matricin und En-in-Dicycloether;
 Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Schleimstoffe;
 Das breite Wirkungsspektrum der Kamille beruht auf den lipophilen und hydrophilen Inhaltsstoffen, die sich in ihrer Wirkung ergänzen. Nur ein alkoholisch-wässriger Kamillenextrakt hat die in der Monographie Matricariae flos aufgeführten pharmakologischen Eigenschaften.



Foto: Okapia/Ulrich Niehoff

Anwendung

innerlich: entzündliche Erkrankungen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich, zum Beispiel bei Gastritis;

äußerlich: Haut- und Schleimhautentzündungen, einschließlich Mundhöhle sowie Anal- und Genitalbereich,

Wundbehandlung bei oberflächlichen Hautverletzungen.

Erkrankungen der Atemwege, der Stirn- und Nebenhöhlen (Inhalation)

Empfohlene Dosierung

3- bis 4-mal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Kamillentee zwischen den Mahlzeiten warm trinken oder als Mundspülung oder zum Gurgeln verwenden;

Badezusatz: 50 g Kamillenblüten auf 10 L Wasser oder einige Tropfen Kamillenöl;

Inhalation: eine Handvoll Kamillenblüten oder einige Tropfen Kamillenöl auf heißes Wasser geben

Nebenwirkungen

Selten: Allergien

Wechselwirkungen

Nicht bekannt

Abgabehinweis

Als Arzneimittel ist der alkoholisch-wässrige Kamillenextrakt ist dem Tee vorzuziehen, da er sowohl die lipophilen als auch die hydrophilen Inhaltsstoffe der Kamille enthält.

Bei bestehender Allergie gegen Korbblütler (Asteraceae) keine Kamillenzubereitungen anwenden. Es besteht die Gefahr einer Kreuzallergie.

Zubereitung

1 bis 2 TL Dose mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen

Historisches

1882: Das Deutsche Arzneibuch DAB 2 führt die Blüten der Echten Kamille (*Matricaria recutita L.* oder *Chamomilla recutita L.*)

1921: erstes Patent für die Herstellung von Kamillenextrakt

1930er-Jahre: erste pharmakologische Studien mit Kamillenextrakt

Beispiele für Monopräparate

Frühmesner® veganes Kräuter Ölbad
Kamille

Kamillin® Robugen

Kamillosan®

Spitzner® Balneo Kamille Ölbad



Beispiele für Kombipräparate

Iberogast® Tinktur

Kamillin® Mundspray Robugen

Myrrhinil® Intest Dragees

Weleda Bio Bäuchlein-Tee

Zirkulin® Propolis-Hautsalbe

Foto: Shutterstock/ratmaner

Außerdem in dieser Ausgabe...

Beitrag erschienen in Ausgabe 11/2017