

PFLANZEN DOKTOR

AUS DEM ALTEN ÄGYPTEN



Sicher hat jeder von uns schon mal Kamillentee getrunken, wenn er Bauchweh hatte. Erinnerst du dich wieder an den aromatischen Geruch oder den Geschmack? Nicht nur wir kennen diese Pflanze. Schon die alten Ägypter vor mehreren tausend Jahren vertrauten ihrer heilenden Wirkung. Sie wurde als „Blume des Sonnengottes Ra“ verehrt. Über griechische Ärzte, wie Dioskurides vor 2000 Jahren, die Römer und viele Klosterärzte im Mittelalter wurde das Kräuterwissen bis heute weitergegeben und erweitert. Schon damals galt die Kamille als „Pflanzendoktor“.

Aussehen

Die Kamille ist etwa 20 bis 60 cm hoch. Sie hat dünne kahle Stängel, die nach oben hin verzweigt sind. Die Blätter sind bis zu 7 cm lang und zwei- bis dreifach fiederteilig. Das Blütenköpfchen besteht außen aus weißen Zungenblüten und innen aus dicht gedrängten goldgelben körbchenförmigen Röhrenblüten. Der Blütenstand erinnert an ein Gänseblümchen, Kamille ist aber etwas größer.

Inhaltsstoffe und Verwendung

Der wichtigste Wirkstoff in der Kamille ist das ätherische Öl. Aus den Blüten werden auch sogenannte Flavonoide und viele weitere Stoffe verwendet. Kamille ist ein Tausendsassa. Sie wirkt gegen Entzündungen oder bei Krämpfen im Magen und im Unterleib. Sie beruhigt und lindert Schmerzen. Bei Erkältungen von Hals, Nase und Bronchien kann man Kamille inhalieren, mit ihr spülen oder gurgeln. So können manche Krankheitserreger, wie Bakterien dem Menschen nicht mehr gefährlich werden. Auch leichte Verletzungen der Haut kann man mit Kamille-Umschlägen oder mit Salben behandeln.



Echte oder unechte Kamille? Man kann beide leicht verwechseln. Die echte Kamille riecht stark. Wenn man das Blütenköpfchen in der Mitte aufschneidet, ist der Blütenboden hohl. Bei der unechten Kamille ist alles vollständig gefüllt. Diese Pflanze riecht kaum. Der Stängel ist in Bodennähe rotbraun.

Die Kamille gehört zur Familie der Korbblütengewächse. Ihr lateinischer Name ist *Matricaria chamomilla* oder auch *Matricaria recutita*. Sie wächst wild in fast ganz Europa, rund um das Mittelmeer sowie in West- und Mittelasien. Du kannst sie an Wegrändern, an Getreidefeldern, auf Wildwiesen und Brachflächen finden. Sie liebt sonnige Standorte und humusreiche, kalkarme Lehmböden. Die Pflanze ist einjährig. Sie besitzt diesen typischen starken Kamillengeruch. Sie blüht von Mai bis Oktober.

Teezubereitung bei Bauchweh: 1 gehäuften Esslöffel Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen und durch ein Sieb geben. Am Tag 3 - 4-mal eine Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.



getrocknete Kamille



Welche Stoffe werden aus den Blüten verwendet?

																				10		31
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	----