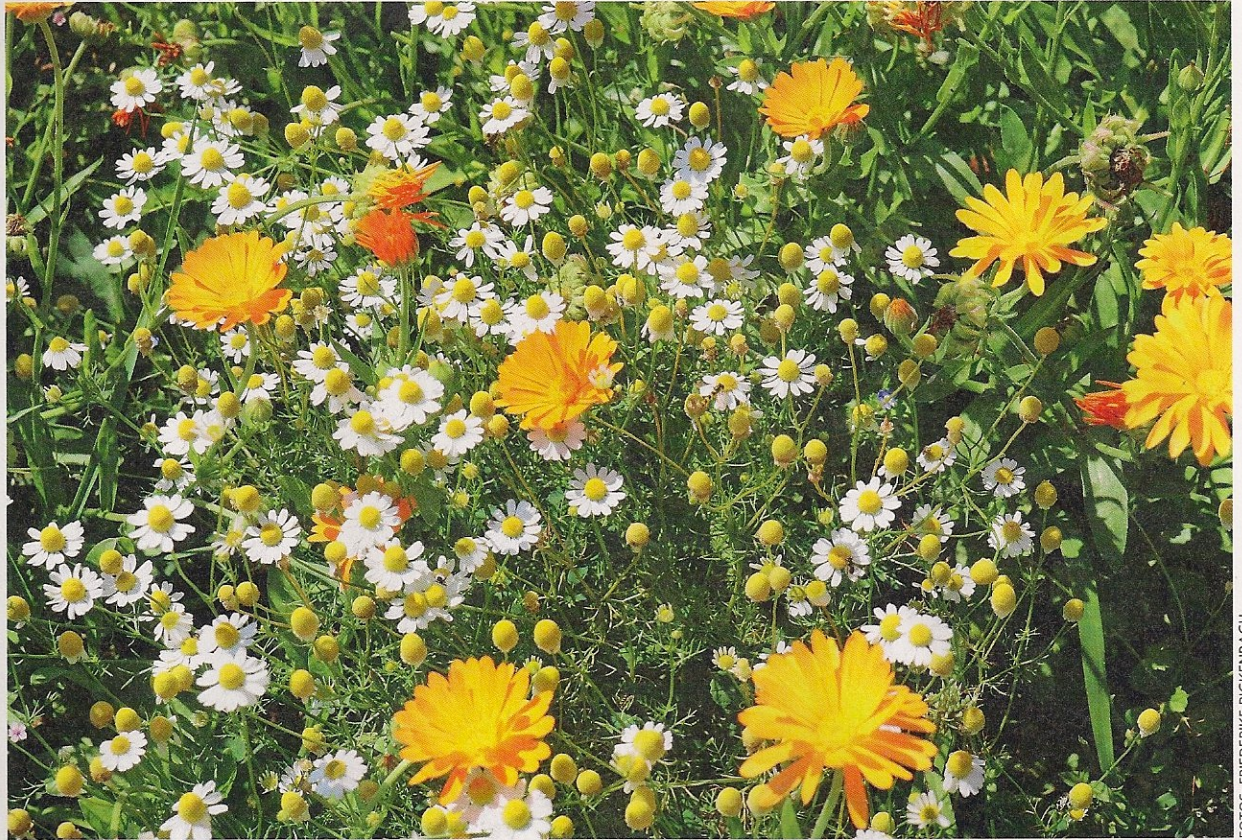




# Die Kamille, eine alte Heilpflanze

Im Garten wächst ein schöner Bestand der Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*), zu erkennen an den typischen gewölbten gelben Blütenkörbchen und den weissen Zungenblättern rund herum. Dazwischen leuchten Ringelblumen (*Calendula officinalis*) orange.



FOTOS: FRIEDRIKE RICKENBACH

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) gehört wohl zu den bekanntesten Korbblütern (Asteraceae). Alle Pflanzenteile besitzen den starken, charakteristischen Kamillengeruch.

FRIEDRIKE RICKENBACH, ZÜRICH ([rike.rickenbach@weltderbienen.ch](mailto:rike.rickenbach@weltderbienen.ch))

Von Süd- und Osteuropa kommend, hat die Kamille ganz Europa erobert. Heute wird sie in Bulgarien, Ungarn, Ägypten und vor allem in Argentinien für den Weltmarkt gezüchtet, der mit geschätzten 4500 Tonnen Kamillenblüten beliefert wird.

## Eine selten gewordene Wildpflanze

In Jugendjahren liebte ich es, auf Streifzügen durch die Natur der Kamille immer ein paar Köpfchen abzuzupfen und in den Händen zu verreiben. Der Duft, der auch allen Pflanzenteilen anhaftet, beeindruckte mich angenehm. Wenn der Weg auf Ackersfeldern verlief, konnte man zuweilen auch die Lerche am Himmel zwitschern hören und die Ährenfelder waren voller leuchtender Feldblumen. Zwischen Klatschmohn (*Papaver rhoeas*), Kornblumen (*Cyanus segetum*) und

Ackerwinde (*Convolvulus arvensis*) erblickte man auch häufig die Echte Kamille. Es summte und zirpte überall.

Heute trifft man die Kamille nur noch selten wild an. Sie liebt das Sonnenlicht und gedeiht an Wegrändern, in lehmhaltigen Bodenmulden, in Schutthalden am Ackerrand, aber auch im Garten, wenn man ihr unter den anderen Kräutern einen Platz gewährt. Bis zu 50 cm kann sie in die Höhe wachsen und sich mit ihrem fiederschnittigen, buschigen Laub in die Breite ausdehnen.

## Von verschiedenen Insekten besucht

Im Sommer entdeckte ich in einem Biogarten eine Aussaat für Wildbienen und Co. Darin nahm die Kamille einen stattlichen Platz ein, sodass ich sie eingehend beobachten konnte. Schliesslich wollte ich wissen, wer unter den Insekten ihr einen Besuch

abstattet. Ich musste nicht lange warten, da kam eine Hainschwebfliege (*Episyrphus balteatus*) daher und senkte ihren Rüssel auf die kleinen Röhrenblüten, die am Aussenrand im Körbchen bereits geöffnet waren. Im Grunde ist das Blütensystem dem einer Sonnenblume gleich, nur bei der Kamille in winziger Ausführung vorhanden. Deswegen sind auch ihre Gäste überwiegend nur kleine Insekten. Ich sah, wie kleine Wildbienen sogar auf ihr Pollenhöschen sammeln konnten. Es kamen aber auch Miniaturwildbienen, welche die Grösse einer fliegenden Ameise hatten, die ich fotografisch nicht erfassen konnte. Sie zeigten ein schrecklich nervöses Getue, ehe sie sich nur kurz niederliessen. Marienkäfer (Coccinellidae) schätzten auf der Kamille besonders den Blattlausbefall. Ob ihnen die Heilstoffe, welche Läuse mit dem Aussaugen



extrahieren, auch so guttun wie dem Menschen? Auf Honigbienen hoffte ich zu diesem Zeitpunkt leider vergebens, aber auch sie sind rege Gäste der Kamille.

Die vielen Kamillenblüten vor Ort wiesen ein unterschiedliches Blühstadium auf. Die frisch Erblühten gleichen einer kleinen Margerite. Je mehr aber die gelben Röhrenblüten sich öffneten, desto höher wuchs die Blüte zu einer gelben Kugel heran. Die weissen Zungenblütenblätter neigten sich dann erdwärts und fielen ab.

### Medizinische Nutzung und Anwendungen

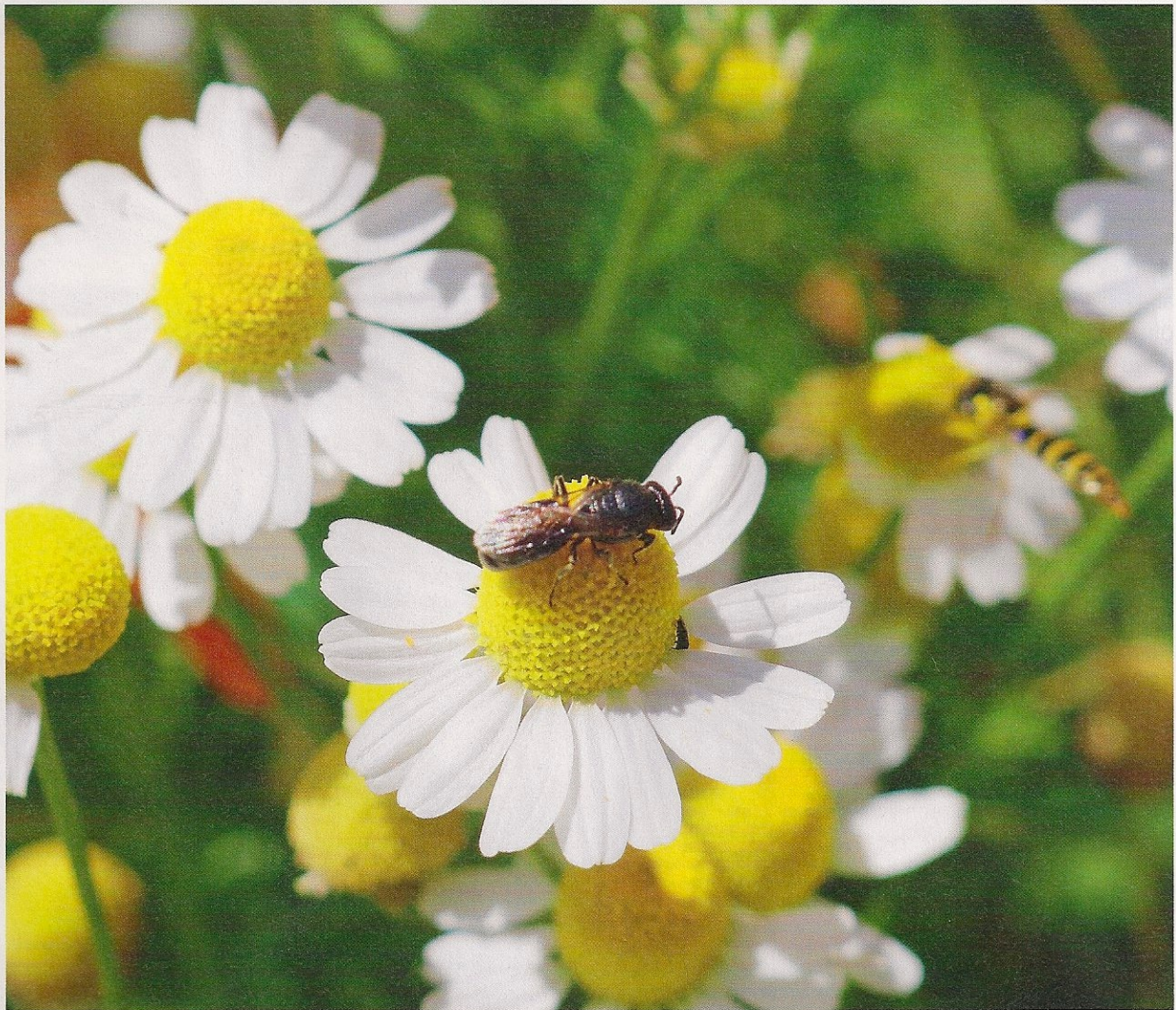
Jeder kennt die Echte Kamille und wahrscheinlich auch ihre medizinischen Anwendungen. Bei uns zu Hause fand sie reichlich Verwendung. Magen-Darminfekte wurden stets mit Kamillentee kuriert. Die Parole hiess: So lange und immer wieder kurz überbrühten Kamillentee trinken, bis kein Brechreiz mehr vorhanden ist. Diese Anwendung erleichtert das Erbrechen, zugleich wird der Magen damit gespült und die gereizten Schleimhäute werden beruhigt. Der letzten Tasse Kamillentee wurde jeweils ein Teelöffel Honig beigegeben.

Für die äusseren Anwendungen der Kamille sollte man ungereinigte, offene Kamillenblüten in der Drogerie oder Apotheke kaufen. Sie sind unbehandelt und kosten weniger. Mit einem Kamillenaufguss der angepassten Blütenmenge zum gewünschten Wasseranteil richtet man ein Bad für verschiedene Anwendungen her, zum Beispiel bei Nagelumlauf, entzündetem Spleiss, schmerzenden Füssen mit Frostbeulen. Sitzbäder eignen sich bei Blasen-, Anal- und Genitalkrankheiten, Vollbäder bei entzündlichen Hautkrankheiten, Dekubitus, Hautverbrennungen, Operationswunden, Bestrahlungsschäden sowie bei Sonnenbrand.

Früher legte man beim schmerzhaften Gerstenkorn am Auge (Hordeolum, schweizerdeutsch «Urseli», «Gritli») eine Kamillenaugenkompressen an. Die heutigen medizinischen Erkenntnisse aber gehen dahin, dass die Wirkstoffe der Kamille beim Auge eher kontraproduktiv wirken.



Eine Hainschweffliege (*Episyrphus balteatus*) steckt ihren Rüssel in die kleinen Röhrenblüten (oben) und eine kleine Wildbiene sammelt Pollen auf der Echten Kamille (unten).



Auf diesen Kamillenblüten herrscht reger Insektenbesuch von verschiedenen Bienen- und Schwebfliegenarten.

Kamille kommt auch in Salben zur Anwendung. Diese sind bei Schürfwunden, kleinen Schnittverletzungen, leichter Gesichtsakne und Hautrötungen eine gute Hilfe.

### Hilfreich gegen Erkältungen


Im Winter, wenn die Erkältungen uns wieder heimsuchen, ist ein Atemdampfbad mit Kamille angezeigt und sehr hilfreich: Eine Handvoll ungeeigneter offener Kamillenblüten in einen grösseren Kochtopf mit Wasser geben, erhitzen (nicht kochen!) und 10 Minuten ziehen lassen. Nun sollte man unter einem Handtuchzelt ruhigen Dampf einatmen, aber auch von Zeit zu Zeit tief einatmen, den Atem anhalten und langsam wieder ausatmen. Abwechslungsweise ist auch über den offenen Mund einzuatmen. Diese Anwendung machten wir zu Hause so lange, bis wir die Wärme des Dampfes nicht mehr wahrnahmen, und zwar dreimal im Tag 15–20 Mi-

nuten. Erkältungen heilen schneller mit Kamillendampfbädern und sie werden als eine Wohltat und Erleichterung empfunden.

### Wertvolle Inhaltsstoffe

Vorweg sei noch gesagt, dass die Kamillenpflanze nur einjährig ist, sich aber selber aussät und die Samen Lichtkeimer sind. Geerntet werden die offenen Blüten, und bei guter Pflege der Pflanze kann bis zu dreimal während der Blütezeit eine Ernte eingeholt werden. Unmittelbar nach der Ernte sollten innerhalb von zwei Stunden die Kamillenblüten zum Trocknen ausgebreitet werden. Behält man sie zu lange nach dem Pflücken im Sammelbehälter, verändern sich ihre Heil- und Inhaltsstoffe negativ. Es sind dies die ätherischen Öle, die dunkelblaues Chamazulen enthalten, ferner Polyine, Cumarine, Flavonoide und aromatische Carbonsäure. Diese Wirkstoffe haben eine entzündungshemmende,

krampflösende, bakteriostatische und fungistatische, medizinisch anerkannte Wirkung.

Die Echte Kamille ist von der HMPC\* als ein altes traditionelles pflanzliches Arzneimittel positiv eingestuft worden. Durch die Antibiotika ist die Kamille in der Volksmedizin verdrängt worden, aber sie wird ihren Wert behalten und vielleicht auch einmal ein Comeback erfahren. Ich jedenfalls bin ihr treu geblieben! 

### Quelle

1. [https://www.awl.ch/heilpflanzen/matricaria\\_recutita/kamille.htm](https://www.awl.ch/heilpflanzen/matricaria_recutita/kamille.htm)
2. [https://de.wikipedia.org/wiki/Echte\\_Kamille](https://de.wikipedia.org/wiki/Echte_Kamille)

### \*HMPC

Die HMPC ist ein Fachgremium der Europäischen Arzneimittel-Agentur: Die Abkürzung steht für Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (engl. Committee on Herbal Medicinal Products).