

# Wunderbare K

Die Kamille ist ein vielfältig einsetzbares Hausmittel, das sich vor allem durch geringe Nebenwirkungen auszeichnet.

Doch ihr inflationärer Einsatz im Hygienebereich sensibilisiert Menschen unnötig und macht das Kraut wertlos.

Text: **Marion Kaden**

**D**ie Kamille (*Chamomilla recutita*) ist eine bekannte Heilpflanze. Praktisch jeder Mensch hat ihre heilenden Kräfte schon erlebt – meist schon als Baby. Denn als eines der schonendsten und wirksamsten Mittel gegen einen wunden Po gilt ein Bad in lauwarmem Wasser mit Kamillenzusatz oder auch die Kamillosan-Creme. Gerade wegen ihrer dermatologischen Anwendungen ist die Heilpflanze nicht nur bei Anhängern der Naturheilkunde beliebt. Auch Schulmediziner schätzen sie wegen der zweifelsfrei erwiesenen Wirksamkeit und setzen sie deshalb häufig ein. Zudem hat sie bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine relevanten Nebenwirkungen.

## Seit dem Altertum in Gebrauch

Wer sich die Pflanze genau ansehen möchte, hat jetzt genügend Gelegenheit: Echte Kamille blüht von Mai bis August und ist in jedem botanischen oder Arzneipflanzengarten zu bewundern. Sie ist nicht so prächtig anzusehen wie andere Heilpflanzen, sondern eher schlicht, hat weisse, zartblättrige Blüten und einen goldgelben Blütenkopf. Die nordischen Völker verehrten sie als heilige Pflanze eben wegen dieser «goldenen Blütenscheiben», die dem Sonnengott Baldur zugeordnet wurden. Auch die Altvorderen kannten schon ihre vielfältigen Anwendungsgebiete und schätzten sie deswegen hoch ein. Aber nicht nur die Germanen kannten und nutz-

ten sie, sondern auch die Heilkundigen und Ärzte der Antike und des Mittelalters. So beschreibt sie der bedeutende griechische Arzt Pedanios Dioskurides bereits im ersten Jahrhundert, mit den Worten: «Die Wurzeln, Blüten und das Kraut haben erwärmende und verdünnende Kraft; im Trank und im Sitzbade befördern sie die Menstruation, treiben den Embryo aus, sowie den Stein und Urin. Sie werden ferner gegen Blähungen und Darmverschlingung getrunken, vertreiben Gelbsucht und Leberleiden... als Umschlag helfen sie bei Geissauge, gekaut heilen sie Soor... Einige wenden sie auch an, indem sie dieselben fein reiben, mit Öl zum Einsalben, um periodisches Fieber zu vertreiben.»



Foto: Thomas Vogel

Typisches Merkmal der Echten Kamille: Der Blütenkopf ist hohl

# amille

## Selbstsammler aufgepasst

Seit Dioskurides hat sich kaum etwas verändert: Kamille ist praktisch ein Multi-Talent und in unterschiedlichsten medizinischen Produkten wie Salben, Extrakten, Badezusätzen, Ölen oder Tees zu finden. Alljährlich werden tausende von Tonnen Kamille weltweit angebaut. Die Hauptproduktionsländer sind Argentinien, Ägypten, Chile und – bis Anfang der 90er-Jahre – das ehemalige Jugoslawien.

Die Echte Kamille kann in den gemäßigten Zonen Europas seit der jüngeren Steinzeit nachgewiesen werden. Längst hat sie sich dem Klima angepasst und entwickelt auch bei uns genügend ätherische Öle. Sie eignet sich deshalb auch gut zum Selbstsammeln. Da die Kamille sich zum Teil sogar so stark verbreitet hat, dass Bauern ihr als Ackerunkraut mit Herbiziden zu Leibe rücken, ist dabei jedoch Umsicht geboten: Selbstsammler sollten darauf achten, die Blütenköpfe nicht in der Nähe gespritzter Felder abzuernten. Ausserdem ist wichtig: Nur die Kamille ist echt, die beim Spalten des Blütenköpfchens einen hohlen Blütenboden hat. Anfängern kann zur Sicherheit beim Sammeln auch noch ein Bestimmungsbuch empfohlen werden.

## Qualitätsstufen beachten

Wer nicht selbst sammeln möchte, kann Kamille kaufen. Sie ist entweder lose, als Tee oder als Kamillenextrakt in verschiedensten pharmazeutischen Zubereitungen zu haben. Beim Kamillentee-Kauf sind die unterschiedlichen Qualitätsstufen zu beachten. Es gibt Kamilltees in Lebensmittelqualität (Anteil ätherisches Öl mindestens 0,2 Prozent, verwendet werden Kamilleköpfchen und -kraut) in jedem Lebensmittelgeschäft. Oder

## Tipps zum Sammeln und Trocknen

Kamille wird zwischen Mai und August gesammelt. Der ideale Zeitpunkt für die Ernte sind drei bis fünf Tage nach dem Aufblühen, weil der Gehalt an ätherischen Ölen dann am höchsten ist. Das Wetter sollte nicht zu trocken und nicht zu feucht sein, ideal ist sonniges Wetter. Gesammelt wird die Kamille am besten an abgelegenen Orten, zum Beispiel im Acker (Achtung Düngung), an Wegrändern (Achtung Schadstoffe), auf Schuttplätzen, auf Ödland, in Weinbergen und auf Mauern. Kamille wächst noch in Lagen bis zu 1600 Metern.

Gesammelt werden nur die Blütenköpfe. Diese sollten so wenig wie möglich berührt werden, um sie nicht zu beschädigen. Die Pflanzen müssen frei von Schimmel, Fäulnis oder Ungeziefer sein. Die gesammelte Kamille wird nicht gewaschen. Das Kamillenköpfchen ist sehr licht-, wärme- und druckempfindlich.

Um Aromaverluste zu vermeiden, ist Kamille sofort nach der Ernte zu verarbeiten. Zum Trocknen wird sie auf Papierblätter an einem luftigen Ort bei 21 bis 27 Grad ausgelegt. Anschliessend werden die getrockneten Blütenblätter entfernt. Die Köpfchen werden am besten in geschlossenen, lichtgeschützten Dosen aufbewahrt. So halten sie sich etwa ein Jahr lang.

Quelle: Streuli Pharma AG, Uznach, Margot Lieberherr, Head of Scientific Affairs & Pharmacovigilance.

in Arzneibuchqualität (Anteil ätherisches Öl mindestens 0,4 Prozent, Verwendung nur Kamilleköpfchen und andere Qualitätsmerkmale), diese Tees werden in Apotheken und Drogerien verkauft.

Zu beachten ist immer: Wer Kamille zu heilenden Zwecken braucht, sollte am besten Arzneibuchqualität kaufen. Wichtig ist ausserdem, Kamille als Rohdroge dann zu kaufen, wenn sie gebraucht wird. Die ätherischen Wirkstoffe verfliegen sonst zu leicht. Deshalb sollten auch offene Packungen nicht über das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verwendet werden. Wem das Aufbrühen und Abseihen der Blüten zu viel ist, kann auch auf Kamillen-Extrakte zurückgrei-

**Stinkende Hundskamille (*Anthemis cotula*):**  
Sie macht ihrem Namen alle Ehre und hat ein gefülltes Blütenköpfchen



Foto: Bildagentur Waldhaus

fen. Sie haben meist einen kontrollierten und konstanten Wirkstoffgehalt. Wegen des potenziell höheren Wirkstoffgehaltes unbedingt die Dosierungsanweisungen der jeweiligen Präparate beachten.

### Ein tolles Hausmittel

Die wichtigsten Wirksubstanzen in Kamillenblüten sind ätherische Öle mit ihren Hauptbestandteilen Alpha-Bisabolol und Chamazulen. Diese Substanzen wirken entzündungshemmend und krampflösend. Dann sind noch die sekundären Pflanzenstoffe zu erwähnen, die entkrampfend und verdauungsfördernd wirken. Die Pflanze enthält zudem Schleimstoffe mit entzündungshemmender und reizlindernder Wirkung. Forschungen haben gezeigt, dass die Inhaltsstoffe der Kamille auch Enzyme hemmen, die bei Entzündungen eine entscheidende Rolle spielen. Schliesslich entschärft Kamille zusätzlich aggressive Sauerstoffverbindungen (freie Radikale).

### Die Pflanze

Die Echte Kamille gehört zur Familie der Korbblütler (Familie Compositae, Unterfamilie Asteraceae). Die Echte Kamille verbreitet einen aromatischen, typischen Geruch. Sie ist eine aufrecht, mit ästig verzweigten Stängeln wachsende Pflanze. Sie wird bis zu 50 Zentimeter hoch und hat zwei- bis dreifach fiederspaltig sitzende Blätter. Die Pflanze ist anspruchslos und ist auf Ackerrainen, an Wegrän-

dern und auf Brachland zu finden. Ihre Blüten sind zusammengesetzt aus etwa 15 weissen Randblüten und etwa 500 zwittrigen, gelben, trichterförmigen Scheibenblüten, die sich über einem hohlen Blütenboden zu einem Blütenköpfchen formen. Die Echte Kamille kann leicht verwechselt werden mit der Römischen Kamille (*Anthemis nobilis*). Sie ist der Echten Kamille weitgehend ähnlich, unterscheidet sich jedoch in der Menge der Inhaltsstoffe.

Leichter unterscheidbar ist hingegen die medizinisch unbedeutende Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*). Sie hat geruchslose Blütenköpfchen und einen gefüllten Blütenboden. Die Stinkende Hundskamille (*Anthemis cotula*) macht ihrem Namen alle Ehre: Sie verrät sich durch ihren Geruch und hat ebenfalls gefüllte Blütenköpfchen.

### Viel hilft nicht immer viel

Weil die Kamille als Heilmittel so überaus bekannt und beliebt ist, wurde sie von der Kosmetikindustrie und sogar von Reinigungsmittelherstellern zum Zwecke der Verkaufsförderung entfremdet. Und so werden Handcremes, Gesichtslotionen, Wasch- oder Reinigungsmittel oder gar Toilettenpapier mit Kamillenzusatz angeboten. Dies ist eine der Heilpflanze unwürdige, wenn nicht sogar verantwortungslose Entwicklung: Denn bei der Kamille handelt es sich um ein echtes Heilmittel. Dieses sollte den Menschen eben zu

### Kamillenanwendungen und Dosierung

- Schlecht heilende Wunden von Haut und Schleimhaut (zum Beispiel Unterschenkelgeschwür oder Hautwunden): Wundpinse- lung mit unverdünntem Extrakt, ein- bis drei- mal am Tag. Oder: ein bis drei tägliche feuchte Umschläge (ein Esslöffel Extrakt auf einen Liter Wasser).
- Entzündungen im Genital- oder Analbereich: Kamillensitzbad, einmal am Tag (ein bis zwei Esslöffel Extrakt auf zehn Liter Wasser).
- Erkältung, Schnupfen, Entzündung der Nasennebenhöhlen, Bronchitis, Husten: Ein- atmen heisser Kamillendämpfe unter dickem Handtuch (ein Esslöffel Extrakt auf einen hal- ben Liter Wasser, ein- bis dreimal täglich).
- Dicker Hals; Entzündung der Mund- oder Zahn-Schleimhaut: Gurgeln (ein Teelöffel Extrakt auf ein Glas warmes Wasser, ein- bis dreimal täglich).
- Akute oder andauernde Entzündungs- zustände der Magenschleimhaut (Gastritis): drei- bis viermal täglich eine Tasse Kamillente- e. Zubereitung: zwei Teelöffel Kamillenblüten (Apothekenbuchqualität) auf eine Tasse Was- ser, heiss überbrühen (nicht kochen), fünf bis zehn Minuten bedeckt ziehen lassen. Dann heiss, langsam und schluckweise trinken.
- Magengeschwür (Ulkus): Regelmässige und längere Einnahme von Kamille (ab zwei bis drei Wochen bis drei Monate). Drei- bis vier- mal am Tag ist jeweils eine Tasse Kamillente- e auf leeren Magen einzunehmen. Die letzte Tasse wird vor dem Schlafengehen getrun- ken.
- Reizdarm (Krämpfe, Durchfälle abwech- selnd mit Verstopfung): drei- bis viermal täg- lich eine Tasse Kamillente- e. Bei chronischen Beschwerden Kamillenkur wie bei Magen- geschwür geschildert.
- Gesteigerte Gasbildung im Darm (Blähun- gen, kurze krampfartige Leibscherzen): drei- bis viermal täglich eine Tasse Kamillen- tee.
- Teezubereitung: ein gehäufte Esslöffel (drei Gramm) voll Kamillenblüten mit siedend- em Wasser (150 Milliliter) übergossen, zehn Minuten durchziehen lassen und abseihen.

Fotos: Bildagentur Waldhäusli



**Acker-Hundskamille (*Anthemis arvensis*):** Leicht von der Kamille zu unterscheiden, und medizinisch unbedeutend

Zwecken der Heilung erhalten bleiben. Durch den massenhaften zweckentfremdeten Einsatz häufen sich Allergien. Damit steigt die Gefahr, dass dieses Heilmittel im medizinischen Ernstfall nicht mehr eingesetzt werden kann. Dass sogar sogenannte Bio-Hersteller diesen Trend unterstützen, und zum Beispiel Bio-Geschirrspülmittel oder Seifen mit Kamillenzusatz anbieten, ist besonders erschreckend.

## Heil- und Nebenwirkungen von Kamille

### Äussere Anwendungen

- tägliches Sitzbad zur Förderung der Heilung von Entzündungen im Genitalbereich (zum Beispiel Scheideninfektion)
- zur Linderung von Beschwerden bei Hämorrhoiden und anderen Analerkrankungen
- Sitzbäder werden auch zur Nachbehandlung von vaginalen Operationen, vor allem dem Dammschnitt nach einer Geburt, empfohlen
- Mundspülungen bei entzündetem Zahnfleisch, nach zahnärztlichen Eingriffen, zur Verhinderung von Entzündungen
- Inhalationen bei entzündlichen Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege (zum Beispiel Reizhusten bei Bronchitis)
- Umschläge bei diabetischem Unterschenkelgeschwür («offenes Bein»)

### Innere Anwendungen

- krampfartige Beschwerden der oberen Verdauungswege, mit oder ohne entzündliche Veränderungen (zum Beispiel Gastritis)
- chronische Magen-Darm-Beschwerden
- Tee bei Blähungen oder häufigem Aufstossen

### Nebenwirkungen

- Kamille nicht für Augenspülungen verwenden – Bindehautentzündungen sind möglich
- manchmal kann es zu allergischen Hautproblemen (Kontakt-Dermatitis) kommen, vor allem bei Personen mit bereits bekannten Allergien. Gelegentlich kommt es auch zu Kreuzallergien durch andere Korbblütler (Compositae). Diese Gefahr ist umso grösser, je mehr Kontakt zu unsinnigerweise kamillenhaltigen Hygieneprodukten bestanden hat
- wie viele wirksame Heilpflanzen beeinflusst auch die Kamille Entgiftungsenzyme der Leber, zum Beispiel das P450-System. Patienten, die andere Medikamente nehmen, sollten ihrem Arzt in jedem Fall über ihre Verwendung auch von Kamille oder Kamillenpräparaten berichten – eine Regel, die übrigens für alle alternativen Arzneimittel gilt. So können mögliche Interaktionen rechtzeitig erkannt und verhindert werden. ■

**Römische Kamille (*Anthemis nobilis*):** Wird leicht mit der Echten Kamille verwechselt

### INFOBOX

#### Literatur

- Pechatschek: «Die Kamille – Ein grosses Geschenk der Natur», Verlag Ennsthaler 1995, ISBN 3-85068-298-5, Fr. 19.40
- Scherf: «Heilkräuter aus dem eigenen Garten», Verlag BLV 2007, ISBN 3-8354-0146-4, Fr. 21.50
- Seethaler: «Das Heilwissen der Bauern», Nymphenburger Verlag 2007, ISBN 3-485-01106-8, Fr. 31.70
- Tremel: «Kräuter aus dem Garten», Kosmos Verlag 2007, ISBN 3-440-11001-0, Fr. 23.–
- Dreyer: «Wildkräuter und ihre giftigen Doppelgänger», Kosmos Verlag 2007, ISBN 3-440-10958-8, Fr. 18.–
- Kalbermatten: «Wesen und Signatur der Heilpflanzen», AT Verlag 2005, ISBN 3-85502-744-6, Fr. 46.–

#### Internet

- [www.awl.ch/heilpflanzen/matricaria\\_recutita/index.htm](http://www.awl.ch/heilpflanzen/matricaria_recutita/index.htm)
- [www.naturheilkunde.usz.ch](http://www.naturheilkunde.usz.ch)
- <http://tee.org/BHSD/kamille.html>



Foto: Beat Ernst Basel