

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Die Kamille blüht von Mai bis August an Wegrändern und auf Ödland. Die Blüten und Blätter können von Spätfrühling bis Spätsommer gesammelt werden. Auch die pharmazeutische Industrie bietet viele Cremes, Salben und Tees an, die in jeder Apotheke erhältlich sind.



Matricaria chamomilla

Wirkung und Eigenschaften

Die Kamille enthält ätherische Öle mit schmerzlindernden, entzündungshemmenden, wundheilenden und entkrampfenden Wirkstoffen.

Anwendung

Kamillentee ist beliebt und sehr verbreitet, da er auch uneingeschränkt für Kinder geeignet ist. Er hilft gegen entzündlichen und krampfartigen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, gegen Magengeschwüre, Blähungen, Hals-, Rachen- und Zahnfleischentzündungen. Entzündliche Erkältungskrankheiten bessern sich nach einer Inhalation von Kamillendämpfen. Umschläge mildern Hautausschläge, Sitzbäder heilen Entzündungen im Genital- und Afterbereich. Vollbäder mit Kamillentee stillen Schmerz und beruhigen. Haarspülungen mit Kamillentee bleichen blondes Haar und verleihen ihm Glanz.

Vorsicht

Kamille besitzt einen austrocknenden Effekt. Neigt man zu chronisch trockener Nasenschleimhaut, sollte man deshalb nicht mit Kamille inhalieren. Aus diesem Grund darf man entzündete Augen ebenfalls nicht mit Kamille spülen.