



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DES VERTRAUENS:

ECHTE KAMILLE

AUCH: BLAUE KAMILLE

(*Matricaria recutita*)

Die Kamille ist nach der TCM dem **Feuerelement**, dem **Dünndarm** zugeordnet. „Das Kraut, das Mutter und Kind entspannt.“ In der thermischen Zuordnung ist sie **warm**, vom Geschmack her **bitter, süß**.

Die Blaue Kamille, botanisch bekannt als *Matricaria recutita*, ist eine krautige Pflanze, die zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*) gehört. Sie ist in Europa, Nordafrika und Teilen Asiens heimisch und wächst oft wild auf Feldern, Wiesen und am Straßenrand. Kamille wird auch kultiviert und in Gärten angebaut, insbesondere wegen ihrer medizinischen Eigenschaften und ihres angenehmen Dufts.

Die Kamille hat feine Blätter, die sich entlang der Stängel verzweigen. Die Blätter sind hellgrün und haben eine zarte Textur. Die Blüten sind das auffälligste Merkmal der Kamille. Sie bestehen aus weißen Blütenblättern, die sich um ein gelbes Zentrum gruppieren. Die Blüten haben eine charakteristische kraterartige Form, die an kleine Margeriten erinnert. Kamillenblüten verströmen einen süßen, würzigen Duft. Die Pflanze hat einen starken, aber angenehmen Geruch, der sich besonders bemerkbar macht, wenn man die Blätter oder Blüten zwischen den Fingern reibt. Kamille ist auch für ihre kleinen, gelben Früchte bekannt.

Der wichtigste Bestandteil der Kamille ist das **ätherische Öl**, das in Apothekerware zumindest 0,4g/100 g enthalten ist. Es ist sehr kompliziert zusammengesetzt. **Chamazulen, Bisabolol** sind die wichtigsten Bestandteile des ätherischen Öls. Das Öl der Echten Kamille wird blau, das der Römischen Kamille nicht. **Flavonoide** und **Cumarine** sind weitere wichtige Bestandteile der Kamille, doch erst das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe ergibt die bekannte Kamillenwirkung.

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Hemmt Entzündungen
- ✿ Löst Krämpfe
- ✿ Blähungswidrig
- ✿ Leicht beruhigend
- ✿ Antibakteriell
- ✿ Hemmt Bakterientoxine
- ✿ Hemmt Pilzbefall
- ✿ Fördert die Wundheilung

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Milz-Qi-Mangel
- ✿ Milz-Yang-Mangel
- ✿ Magen-Qi-Mangel
- ✿ Magen-Kälte
- ✿ Harmonisiert den Mittleren Erwärmer und den Unteren Erwärmer
- ✿ Leber-Qi-Stagnation





Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Magen-Darbeschwerden mit Krämpfen
- ✿ Bauchkrämpfe
- ✿ Blähungen, Durchfall
- ✿ Kopfschmerzen
- ✿ Reizmagen, Magenverstimmung, alle Magenleiden
- ✿ Menstruationsbeschwerden - besonders bei Krämpfen zu empfehlen
- ✿ Lindert Schmerzen (Zahn, Ohren, Kopf, Magen, Darm, Galle, Unterleib, Nerven)
- ✿ Für zahnende Kinder, innerlich und äußerlich

Äußerliche Anwendung:

- ✿ Wundheilungsstörung, schlecht heilende Wunden
- ✿ Entzündete gereizte Haut
- ✿ Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündungen
- ✿ Blasenentzündung-als Sitzbad oder Dampfbad
- ✿ Entzündliche Erkrankungen des Anal- oder Genitalbereichs
- ✿ Als Bäder oder Waschungen bei Erschöpfungszuständen

Hautöl aus Kamillenblüten:

65 g frische Kamillenblüten mit ½ l Olivenöl übergießen. Beides zusammen in einem verschlossenen Glas 14 Tage in die Sonne stellen und täglich schütteln. Danach abseihen, den Blütenrückstand auspressen und das so gewonnene Öl abfüllen. Kühl und dunkel lagern.

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Vermittelt Gefühl von Geborgenheit
- ✿ Löst Ungeduld
- ✿ Entspannt und trennt damit vom Ärgerlich sein
- ✿ Bringt bei Hass und Neidgefühlen Weichheit wieder zurück
- ✿ Befreit von Unruhezuständen und Reizbarkeit, auch bei Kindern

Tee aus Kamillenblüten:

Für eine Tasse Kamillentee benötigen Sie 1 EL getrocknete Kamillenblüten und etwa 150 ml Wasser. Kamillentee darf man nicht kochen, da sonst die ätherischen Öle verloren gehen würden. Nur mit siedendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen bis die Blütenköpfchen zu Boden gesunken sind. Abschließend die Blüten abseihen.

Gegenanzeige: Aufguss nicht im Augenbereich anwenden, Korbblütler Allergie.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie - Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen - Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8
Heilende Energie der ätherischen Öle - Gerti Samel, Barbara Krähmer ISBN 978.3-424-15194-7

Bildquellen:

Echte Kamille - Titelbild: Orest lyzhechka - shutterstock.com # 2292705353
Echte Kamille - Grafi k: Von Franz Eugen Köhler, in Köhler's; Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255369>

Kamille als ätherisches Öl:

Unter den fast 200 Kamillenarten ist das blaue Öl besonders heilkräftig. Der Grund dafür ist der hohe Gehalt an **Azulen**. Kamillenöl wird durch Destillation der Blüten gewonnen.

Auf geistig-seelischer Ebene wirkt der Duft dieser Blüte stark entspannend. Er kann bei Formen von Nervosität eingesetzt werden. Der Duft der blauen Kamille hilft der Loslösung der Gedanken vom Körper.

Einreibungen und Kompressen: Bei Wunden und Hautentzündungen, auch bei trockener und gereizter Haut, sind Kamillenkompressen ein ideales Mittel. Dafür 2 - 3 Tropfen ätherisches Kamillenöl mit 1 EL süßem Mandelöl mischen.

Duftlampe:

- 5 Tropfen sind die ideale Dosierung für eine Trancereise
- 2 - 3 Tropfen römische Kamille für aufgeregte Kleinkinder
- 2 Tropfen Kamille und 2 Tropfen Neroli als Einschlafhilfe

Inhalation: Das Kamillendampfbad ist ein altes Hausmittel bei Schnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen und der Stirnhöhle, sowie bei Bronchialinfekten. 3 Tropfen Kamille und 3 Tropfen Zitrone auf 2 l siedendes Wasser bei Akne und fettiger unreiner Haut.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster
Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at