

# Kamille

## Die Kamille ist die in Deutschland bekannteste und meist angewendete Arzneipflanze

Durch den Kamillentee kennt fast jeder ihren Geruch und Geschmack. Bereits seit vielen Jahrtausenden gehört die Kamille zu dem Arzneyschatz unserer Volksmedizin. Ihr Name *Matricaria* kommt aus dem lateinischen und weist auf die Gebärmutter hin; Früher wurde es auch als Mutterkraut bezeichnet und schwerpunktmäßig bei Frauenleiden eingesetzt.

Die echte Kamille ist eine typische Kulturpflanze, welche heute in großem Maßstab angebaut wird. Aber auch umfängliche Wildpflanzenbestände sind zu beobachten. Ihre eigentliche Heimat sind die östlichen Mittelmeerländer; sie kommt heute auch in Asien, Australien und Nordamerika vor.

In Deutschland kann man sie noch oft an Wegrändern, auf Ödland und an Getreidefeldern beobachten. Kamille besiedelt nährstoffreiche Böden genauso, wie typische Lehmböden. Kalkreiche und sandige Böden besiedelt die Kamille nur selten.

## Botanisches zur Kamille

Die größten Kamilleanbaugebiete finden sich in den Mittelmeeregionen (Vor allem in der Türkei, Spanien, Ägypten etc.) und in Südamerika. In Deutschland werden fast 1.000 Hektar Kamille angebaut. Die Vermehrung erfolgt über Aussaat.

Haupternteerzeugnisse sind die Kamillenköpfchen, welche meist maschinell geerntet werden. Die Blüte darf dabei nicht zu weit fortgeschritten sein, da dann bereits der Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen erheblich abnimmt.

Die echte Kamille ist eine einjährige, krautige Pflanze. Ihre Blütezeit beginnt Mitte Mai bis Juni und dauert bis in den September hinein. Als Rosette ist sie noch winterhart. Wenn sie allerdings ausgetrieben hat, ist sie im Frühjahr frostempfindlich.

Die echte Kamille kann von anderen Kamillenarten durch ihren hohlen Blütenboden und den typischen Kamillengeruch unterschieden werden. Alle Pflanzenteile, jedoch insbesondere die Blüten riechen zerrieben stark aromatisch.

Die Stängel der Kamille erreichen 50 – 80 cm Höhe. Die Blätter sind 2 bis 3 -fach gefiedert und besitzen schmale, spitze Abschnitte.

Die Blütenköpfe mit ca. 2-3 cm Durchmesser finden sich einzeln am Ende langer, verzweigter Stängel. Die Stängelblätter sind wechselständig, fiederteilig.

Die Blütenköpfe haben gelbe Röhrenblüten und weiße Zungenblüten. Die weißen Zungenblüten werden mit zunehmender Blühdauer zurückgeschlagen. Die Hüllblätter sind grün. Der Blütenboden ist zu Beginn der Blüte flach und wird dann zunehmend hohl; er ist frei von Spreublättern. Die Bestäubung erfolgt durch Insekten.

Kamille war lange Zeit als ein beruhigendes, entspannendes Heilkraut bekannt. Sie enthält Substanzen, die im Gehirn ähnlich wirken wie pharmazeutische Beruhigungsmittel. Tatsächlich zeigen kanadische Untersuchungen, dass Kamille eine „signifikante Auswirkung“ sogar auf Angststörungen habe. Ein

Flavonoid in der Kamille, das so genannte Apigenin, könnte für die angstlösenden und beruhigenden Eigenschaften der Pflanze verantwortlich sein. Seine Auswirkungen auf die Gehirnrezeptoren sind vergleichbar mit jenen von Valium oder Xanax. Anders als diese Medikamente jedoch macht Kamille nicht abhängig und besitzt auch keine gefährlichen Nebenwirkungen. Ein anderer Wirkmechanismus der Kamille ist ihre Fähigkeit, den Glycinspiegel im Körper zu erhöhen. Glycin ist eine Aminosäure, die im Körper unter anderem Nerven und Muskeln beruhigt.

## **Anwendung und Inhaltstoffe**

Die 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 Kamille-Zusatz. Gerade wegen ihrer dermatologischen Anwendungen ist die Heilpflanze nicht nur bei Anhängern der Naturheilkunde beliebt, sondern besonders auch bei Schulmedizinern. Sie wird wegen der zweifelsfrei erwiesenen Wirksamkeit geschätzt und häufig eingesetzt. Zudem hat sie bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine relevanten Nebenwirkungen.

Die echte Kamille enthält Sesquiterpenlactone (nicht im Blütenboden) vom Matricin-Typ, welche kaum Allergien auslösen und arzneilich wirksam sind. Die stinkende Hundskamille enthält Sesquiterpenlactone die alpha-, beta ungesättigt sind und zu starken Allergien führen können. Diese Allergie auslösenden Sesquiterpenlactone finden sich übrigens häufiger bei den Asteraceen. Allergien durch die echte Kamille sind selten und meist durch Polleninhaltsstoffe ausgelöst bzw. stellen sich als Reizungen durch Pollen dar. Daher sollte zum Ausschluss der Pollen bei eigenen Zubereitungen immer eine Feinfiltration vorgenommen werden.

Die Hauptinhaltsstoffe der Kamille sind ätherische Öle mit Bisabolol und Matricin und Matricarin (Sesquiterpenlactone) Chamazulen sowie diverse Flavonoide, Schleimstoffe, Cumarine, Lipide, Phytosterole, Terpenoide und Polysaccharide. Das durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl ist durch das Azulen tief blau gefärbt (Kamille blau).

Matricin und Chamazulen zeigen vor allem entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Bisabolol ist ähnlich entzündungshemmend und antiphlogistisch jedoch kaum antioxidativ wirksam, zudem zeigt das Bisabolol starke spasmolytische Eigenschaften, weshalb die Kamille innerlich bei unspezifischen Magen-Darm-Beschwerden, sowie Gastritis, Colitis und Enteritis erfolgreich angewendet werden kann. Zudem wirkt das Bisabolol leicht antibakteriell und fungizid (Pilzhemmend). Die Kamille wirkt zudem wundheilungsfördernd, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, krampflösend, beruhigend und regt den Hautstoffwechsel an.

Kamillenblütentee und andere Zubereitungen enthalten nur wenig wirksame Inhaltsstoffe, da Wasser nicht alle Inhaltsstoffe zu lösen vermag und rund 70% der Wirkstoffe in der Droge verbleiben. Zudem gehen bei der Lagerung der Blüten viele Inhaltsstoffe verloren; insbesondere natürlich in warmen bis heißen Ländern. Für eine rationale Therapie sind daher standardisierte Extrakte vorzuziehen. Kamilletee wird vor allem bei Entzündungen im Hals- und Nasenbereich, sowie bei Magen-Darmbeschwerden angewendet.

Äußerlich werden Kamillezubereitungen auch als Spülungen, Bäder, Umschläge, Salben und Kräuterkissen angewendet. Von Augenspülungen mit Kamille sollte unbedingt abgesehen werden, da die kleinen Blütenbestandteile die Augen stark reizen können. Grundsätzlich sollte man beachten, dass Kamille einen austrocknenden Effekt auf die Haut hat.

Bei Schleimhautentzündungen (z.B. im Mundbereich) wird kamillenhaltige Salbe häufig eingesetzt.