



Die Kamille

Botanischer Name

Matricaria recutita syn. *M. chamomilla*

Volksname

Mutterkraut, Hermelin, Apfelblümchen, Henrichen, Moderkraut, Kühmelle

Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen,
verlieh der Schöpfer den Kamillen.
Sie blühen und warten unverzagt
auf jemand, den das Bauchweh plagt ...

Karl Heinrich Waggenerl Österreichischer Schriftsteller 1897–1973

Von Katharina Sonnenwald



Mythen und Legenden

Seit Urzeiten ist die Kamille eine zuverlässige Helferin für Mensch und Tier. Sie ist eine der ältesten und bekanntesten Heilpflanzen und wurde bereits im 5. Jahrhundert v. Chr., schon von dem berühmten Arzt Hippokrates, erwähnt. Die Germanen verehrten sie als Blume des Sonnengottes Baldur, sie war ihnen heilig, und die Ägypter weihten sie ihrem Gott Re. In der Klostermedizin wurde die Kamille zum Pflanzendoktor erkoren, denn in ihr fanden sie eine ganze Haus-Apotheke.

Eine wahrhaft mütterliche Pflanze

Der botanische Name Kamille stammt von dem lateinischen Begriff *mater*, zu Deutsch Mutter.

Ihr balsamischer Duft ist unvergleichlich süß und aromatisch, er weckt oft Erinnerungen an unsere Kindheit, wenn uns das Bauchweh plagte und die Mutter heissen dampfenden Kamillentees zubereitete, die Krämpfe rasch verschwanden und uns wieder wohl wurde. Neuesten Studien zufolge soll die Kamille sogar eine kortisonähnliche Wirkung auf entzündlichen Hauterkrankungen haben, positiv bei Krebserkrankungen sein und sogar eine lebensverlängernde Wirkung haben. 2002 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Die strahlende Königin

Die Kamillenköpfchen sind wie viele kleine Sonnen, die uns unentwegt anstrahlen. Sie erheben sich kegelförmig vom

Abwehrkraft für den ganzen Körper

- Bei Erbrechen, Übelkeit und Durchfall
- Pilz- und bakterienhemmende Eigenschaft
- Nässende Wunden trocknen schnell ab
- Heilend bei Schnupfen und Husten
- Krampflosend und schmerzlindernd bei der Geburt
- Linderung von Beschwerden bei Trächtigkeit und Läufigkeit



Über das Maskottchen Klara und die Autorin

Klara ist meine fröhliche Wegbegleiterin und das Maskottchen von Yaspis Tierliebe. Klara geht sehr gerne mit mir in die Berge und spornt mich beim Kräutersammeln an. Sie hilft mir fleissig bei der Entwicklung von neuen BIO-Produkten für Hunde.

Klaras Tipp: Bauchwohl-Kräuter für Hunde, denn da ist auch die Echte Kamille mit drin. www.yaspis-tierliebe.ch

Blütenboden. Die Kamille liebt die Sonne und kargen, lehmhaltigen humosen Boden und – sie liebt Getreide! Früher wuchs sie auf jedem Getreidefeld. Sie wirkte sich förderlich auf das Getreidewachstum aus und umgekehrt verstärkte das Getreide ihre Wirkkraft. Leider ist sie als Ackerunkraut bekämpft worden. Bei uns in der Natur ist sie daher nur noch selten zu finden. Eine gute Alternative ist der Anbau im Garten oder in Kübeln auf dem Balkon.

Die 10 bis 50 Zentimeter hoch werdende Kamille wächst heute manchmal noch an Wegesrändern, Böschungen, auf Äckern und Wiesen. Man sammelt sie am besten zwischen Mai und Juli, bei strahlendem Sonnenschein um die Tagesmitte, wenn der Morgentau abgetrocknet ist. Idealerweise pflückt man sie zwei bis drei Tage nach dem Öffnen der Blütenköpfchen, dann legt man das Sammelgut auf ein Leintuch und an ein schattiges und luftiges Plätzchen zum Trocknen. Bitte verwechseln Sie die Kamille nicht mit der Hundskamille. Um genau unterscheiden zu können, schneidet man die Blüte der Länge nach auf, ist die Blüte innen markig gefüllt, so ist es die Hundskamille. Ist sie innen hohl, so ist es die Echte Kamille. Bitte achten Sie darauf, sie nur an ungespritzten Stellen, fernab von Bahn- oder Strassenverkehr zu sammeln.

Die Tiere machen's vor

Sehr oft kann man heute noch bei Wildtieren beobachten, wie sie sich bei Krankheiten selbst heilen, denn wie von unsichtbarer Hand geführt, finden sie genau die Heilkräuter, die ihnen helfen, gesund zu bleiben. Zum Beispiel sucht eine Eidechse, die sich im Streit mit einer Schlange verletzt hat, die Kamille auf. Mit ihrem Körpergewicht drückt sie die Pflanze zu Boden, um sich dann von der Sonne bescheinen zu lassen. Auf diese Weise entfalten die ätherischen Öle ihre volle Kraft.

Kamillenrezepte

Kamillenaufguss

1 TL Kamillenblüten mit heissem, nicht mehr kochendem Wasser übergossen, 10 Min. abgedeckt ziehen lassen, das Kondenswasser wieder zurück schütten, abseihen und auf Zimmertemperatur erkalten lassen.

Bei Beschwerden während der Geburt, Trächtigkeit und Läufigkeit

Kamillenaufguss mit etwas Hüttenkäse oder Fleischbrühe verfeinern und zum Trinken geben.

Gegen Übelkeit, Erbrechen und Durchfall

Kamillenaufguss mit etwas Butter verfeinern und zum Trinken geben. Eventuell eine zerdrückte Kartoffel, Hafer Schleim oder Reisschleim unterrühren.

Hilfe für nässende, schlecht heilende Wunden

Mit dem abgekühlten Sud des Kamillenaufgusses die Wunde mehrmals täglich ausspülen.

Dosierung für die innerliche Einnahme

Hunde: 1–3 g/kg Körpergewicht
Katzen: 0,5–1 g Gesamtmenge

Allergien treten bei der Echten Kamille selten auf, es sei denn, es besteht eine Allergie gegen Korbblütler. Meistens entstehen Allergien jedoch durch eine Verwechslung mit der Hundskamille. Sollten die Symptome nicht rasch verschwinden, suchen Sie bitte einen Tierarzt auf. 🐾

Katharina Sonnenwald ist Phyto- und Aromatherapeutin und hat sich auf Hunde und Katzen spezialisiert.

