

Ursprünglich stammt die Kamille aus Süd- und Osteuropa. Mittlerweile ist sie aber über ganz Europa, Nordamerika und Australien verbreitet. Ihr Vorteil: Sie liebt besonders die kargen Standorte. Der Nachteil: Durch starke Düngung werden diese Standorte immer seltener.

Die Kamille ist einjährig. Sie bildet verzweigte Stängel und wächst bis zu 80 cm hoch. Die Blätter sind gefiedert und schmal. Die Blütenköpfchen bestehen aus einem Kranz aus weißen Zungenblüten, der die in der Mitte dicht gedrängt sitzenden gelben Röhrenblüten umfasst. Im Gegensatz zur Margerite ist der Blütenboden kegelförmig und innen immer hohl. Häufig sind die weißen Zungenblüten nach unten geklappt.

Beim Zerreiben riechen die Blüten angenehm aromatisch. Die Kamille hatte sich früher die Getreidefelder zu ihrem Lebensraum erkoren. Zurückhaltend, ohne sich breit zu machen und die Halme zu verdrängen, hat sie sich zwischen ihnen angesiedelt. Die tief eingeschnittenen Blätter breiteten sich in die Lücken zwischen den Halmen aus und fanden dort noch genügend Raum und Licht zur Photosynthese. Auf einen starren harten Stängel verzichtet die Kamille, denn im bewegten Meer der Halme findet sie ausreichend Halt. Ihre Statik besteht in der sanften Anlehnung. Wer solche Felder erlebt hat, erinnert sich vielleicht noch an den leicht apfelartigen Geruch; die Kamille wird deswegen auch Apfelkraut genannt.

Leider hat die Kamille heute ein Hausmütterchen-Image. Der Wellnessflair von Aloe vera & Co, der Hauch von Exotik und Esoterik, gehen ihr völlig ab. Schuld daran hat auch die Teebeutelware, die geschmacklich oft nichtssagend bleibt, und die qualitativ jeden therapeutischen Ansatz unterläuft.

Das müssen Sie sich selbst und ihren Tauben nicht antun. Der andere Grund ist, dass man die Kamille lange universell gegen alles und jedes eingesetzt hat. Das war nicht ganz unbegründet, denn die verschiedenen Wirkstoffe der Kamille rechtfertigen die Anwendung in zahlreichen Gebieten. Man darf die Kamille deswegen wie eine gute Mutter betrachten, die sagt: „Egal was du hast, ich werde dir helfen.“ Darin liegen die Ursprünge für die Bezeichnungen Frauenkraut oder Mutterkraut.

Frauenkraut oder Mutterkraut

In der Volksheilkunde wurde die Kamille besonders bei Frauenleiden eingesetzt. Sie war eine wichtige Pflanze bei Beschwerden



Kamille wirkt entzündungshemmend und pflegt die Schleimhäute

FOTO: ARCO J. MOEBES

von Wöchnerinnen und Säuglingen. Sie gehört zu den wenigen desinfizierenden Pflanzen, die, wenn man sie auf Schleimhäute aufbringt, nicht brennen. Ihre heilende Wirkung in den jeweiligen Anwendungsgebieten ist wissenschaftlich belegt. Verwendet werden die Blüten der Kamille und das daraus gewonnene ätherische Öl.

Was steckt in der Kamille?

Hauptinhaltsstoffe der Kamille sind das ätherische Öl mit den Substanzen Matricin und alpha-Bisabolol. Außerdem enthalten die Blüten Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe. Das ätherische Öl kann nur in alkoholischen Zubereitungen und in Destillaten ausreichend und wirksam konzentriert werden. Die Flavonoide dagegen sind auch in wässrigen Zubereitungen, also im Kamillentee, enthalten.

Das ätherische Öl besitzt eine entzündungshemmende, wundheilende und krampflösende Wirkung. Es hat zusätzlich bakterien- und pilztötende (bakterizide und fungizide) Eigenschaften, und es lindert Magen-Darm-Beschwerden.

Kamille, meist als Tee, wird deshalb bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut, bei Störungen im Magen-Darm-Bereich, bei Krämpfen und Entzündungen im Verdauungstrakt sowie bei Durchfällen, Blähungen und Brechreiz eingesetzt. Die Kamille ist ein wichtiger Helfer zur Regulierung der Darmflora und ist auch bei der Aufzucht von Jungtieren eine gute Hilfe.

Neben der echten Kamille wächst bei uns noch die Hundskamille, die Färberkamille und die Strahlenlose Kamille. Allein die ech-

te Kamille hat einen hohlen Blütenboden, daran lässt sie sich eindeutig von anderen Arten unterscheiden.

Als einjährige Pflanze ist die Kamille auf die Bewirtschaftungsweise der Getreidefelder eingestellt. Ein Anbau im Garten ist schwierig, denn die Kamille will die Gesellschaft von Getreiden oder anderen Gräsern. Alleine im Beet bleibt sie mickrig und bildet nur wenige Blüten aus.

Kamille in Schlag und Voliere

Ihre wundheilenden und entzündungshemmenden Kräfte pflegen die Kropf-, Magen- und Darmschleimhäute.

Bei Durchfällen kann sowohl der Tee gegeben als auch die Kamillenblüte verfüttert werden. Bei der Verfütterung haben wir eine längere Wirkung, gerade in den Bereichen Kropf, Magen und Darm, wogegen der Tee sehr schnell verstoffwechselt wird.

Kamille und Schafgarbe wurde früher in den Bauernhöfen immer gesammelt und bevorratet. Krankheiten bei Mensch und Tier wurden damit behandelt. Zur desinfizierenden und wundheilenden Wirkung der Kamille kommt dann die blutstillende und durchblutungsfördernde der Schafgarbe. Bei der Aufzucht der Jungen gibt man zur frischen kleingehackten Schafgarbe einen Anteil Kamillenblüten, damit erreicht man eine gute Unterstützung des Stoffwechsels und des Immunsystems der Jungen. Optimal ist eine gelegentliche Zugabe von Brennnesseln oder Löwenzahn.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, Internet: www.pernaturam.eu. MANFRED HESSEL