

Kamille

Matricaria chamomilla

Asteraceae · Matricaria · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Einjähriges Kraut mit gefiederten Blättern und kleinen, weißen Blütenköpfchen (Korbblüten).

WIRKUNG

Beruhigend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, antispasmodisch, antimikrobiell

ANWENDUNG

Pflanzenteil wird zur Entgiftung, Entspannung und Linderung von Beschwerden verwendet

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Verdauungsschwäche,

Innerlich: Innerlich ist das Haupteinsatzgebiet der Kamille üblicherweise der Magen- Darmbereich.

Äußerlich: kann die auf vielfache Weise zur Wundheilung beitragen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- bei Unruhe
- bei Schlafstörungen
- bei Hautirritationen und Ekzemen
- bei Blähungen und Krämpfen
- bei Menstruationsbeschwerden
- bei leichten Infektionen

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Ägypten: Haut und Verdauung
- Griechenland/Römisches Reich: Entzündungen
- Traditionelle europäische Medizin: Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Hautirritationen

WUCHS

Einjährig

BLÜTEZEIT

- Juni-Juli

STANDORT

Licht: Volle Sonne, kein Schatten

Feuchtigkeit: Trocken oder feucht

HERKUNFT

- Europa
- Asien
- Nordafrika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blatt

ZUBEREITUNG

- Tee
- Komresse
- Pflaster

ERNTENZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7] · Hinweis: ... · Mondphase: zunehmend
- Teil: Blüte · Monate: [7, 8] · Hinweis: ... · Mondphase: Vollmond|abnehmend

SAMMELN

- Pflanzenteil: Sammelzeit: Mai - Juli bei Sonnenschein | Pflanzenteile: Blüten

INHALTSSTOFFE

- Flavonoide (Apigenin, Luteolin)
- Bisabolol

- Chamazulen
- ätherische Öle (z. B. Bisabolol, Farnesol)
- Cumarine
- Phenolsäuren (Kaffeesäure, Ferulasäure)
- Terpene (Linalool, Bisabololoxid)

ÄTHERISCHE ÖLE

- Bisabolol
- Farnesol

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

NEBENWIRKUNGEN

In hohen Dosen können ätherische Öle reizend wirken.

GEGENANZEIGEN

Vermeiden bei Blutverdünnern ohne ärztliche Anleitung, nicht innerlich verwenden außer unter professioneller Aufsicht

HÖCHSTMENGE

3-4 Tassen pro Tag (1-2 Teelöffel getrocknete Kamillenblüten)

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.

QUELLEN

- Typ: buch · Datei: The Complete Herbal To which is now added upwards of one hundred addit.epub · Titel: The Complete Herbal To which is now added upwards of one hundred addit · Felder: ['pflanzenteil_nutzung'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:25:52
- Typ: buch · Datei: Bimet Mjekesore ne Familje.pdf · Titel: Bimet Mjekesore ne Familje · Felder: ['anwendung', 'heileffekte', 'inhaltsstoffe', 'pflanzenteil_nutzung', 'wirkung', 'zubereitungsformen'] · Rubrik: heilpflanzen · Erfasst: 2026-08-12T05:26:12