



Botanischer Name:	<i>Matricaria recutita</i>
Deutscher Name:	Echte Kamille
Familie:	Asteraceae (Korbblütengewächse)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öle (u.a. Chamazulen), Flavonoide, Bitterstoffe, Schleimstoffe
Verwendete Pflanzenteile:	Blüte
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juni bis August
Zubereitung:	1 Teelöffel Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen. 3-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Die Kamille war ursprünglich in Osteuropa sowie Vorderasien heimisch. Heute ist sie in Europa, Amerika und Australien zu Hause. Bereits in der Steinzeit wurde sie eingesetzt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, blähungslindernd, krampflösend, schmerzlindernd
<i>Äusserlich:</i>	wundheilend, entzündungshemmend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Magenentzündungen, Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, Menstruationsbeschwerden
<i>Äusserlich:</i>	Wunden, Infektionen der Haut
Verwendung in der Küche:	Honigherstellung, Sirup, roh in Salaten
Warnhinweise:	Spülungen am Auge werden nicht mehr empfohlen (lokale Reizungen, allergische Reaktionen möglich)
Mythologischer Hintergrund:	Wegen der strahlenförmigen Blüten galt die Kamille bei den Germanen als heilige Pflanze und wurde Sonnenbraut genannt und dem Lichtgott Baldur geweiht. Sie gilt als Sinnbild der Kraft gepaart mit Bescheidenheit. Der Sage nach sind Kamillen verwunschene Soldaten. „Matricaria“ (lateinisch) = Mutter deutet auf die Beziehung zur Gebärmutter hin.