

Geliebte *Kamille* - blühende Heilkraft

Erste Hilfe für den Magen, Krampflöserin, Schmerzmittel und Hautschmeichlerin: Die Echte Kamille ist ein traditionelles Heilmittel, das in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Kräuterpädagogin Gabi Geitner verrät, wie wir sie optimal nutzen.



HEILSAM, BERUHIGEND UND GENUSSVOLL

Von Kamillentee und -tinktur, über Seife, Salbe oder Umschläge bis hin zu köstlicher Nervenennahrung und kühlender Limonade: Mit *Matricaria recutita*, der Echten Kamille, lassen sich viele verschiedene Hausmittel zubereiten

Der Duft von Kamille ist für mich die pure Kindheitserinnerung.“ Gabi Geitner strahlt, wenn sie über die kleine Pflanze mit den heilsamen weiß-gelben Blütenkörbchen spricht. „Ich verbinde den Geruch mit Geborgenheit – und mit meiner Oma, die quasi alles damit geheilt hat.“ Ganz so weit würde die Kräuterpädagogin selbst heute nicht gehen, aber auch in ihrer Hausapotheke darf *Matricaria recutita* L., so der botanische Name des Korbblütengewächses, nicht fehlen.

Bewährte Heilkraft

Das traditionelle Heilmittel hat vielfältige Wirkungen, die sowohl erfahrungsbasiert wie auch wissenschaftlich belegt sind. Vor allem in ihren Blüten stecken reichlich ätherische Öle, Flavonoide, Saponine und Schleimstoffe. Aufgrund des Zusammenspiels dieser Inhaltsstoffe gilt die Echte Kamille unter anderem als anti-septisch, schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend,

beruhigend, magenstärkend sowie menstruationsregulierend. Entsprechend kommt sie bei unterschiedlichen Magen-Darm-Beschwerden, als Einschlafhilfe, bei Entzündungen der Atemwege, Hautproblemen, in der Frauen- und Kinderheilkunde zum Einsatz.

Kräuteroase Huberhof

Bei unserem Besuch auf dem Huberhof in Harting bei Erding, auf dem Gabi seit 17 Jahren lebt, dürfen wir Kamillenkekse – für die Nerven – und eine erfrischende Limo mit Kamillensirup kosten. Letzteren verkauft sie neben weiteren selbstgemachten Spezialitäten von Tee, über Salze bis zum Aufstrich ihrem Hofladen. Auch für Seminare bietet der Hof Platz – gleich neben dem großen Heilkräutergarten.

Achtung Verwechsler!

Die Echte Kamille sammelt die Expertin jedoch am liebsten wild auf einem Feld, das nur wenige Minuten entfernt ist. Die Blüten lässt sie dann schonend trocknen.

Oder sie genießt sie gleich frisch und übergießt für eine große Tasse Tee 2 Teelöffel Blüten mit ¼ Liter heißem Wasser. Nach 10 Minuten ist ihr Lieblings-Digestiv fertig. „Ich trinke Kamillentee sehr gerne abends nach dem Essen zur Verdauung. Zum Inhalieren bei Erkältung nutze ich einen etwas stärkeren Aufguss, ebenso als Dampfbad für die Gesichtshaut.“ Für die äußere Anwendung sind Salbe, Öl oder Badesalz ihre Favoriten. Klingt alles ganz einfach – doch ein bisschen Vorsicht ist geboten: „Es gibt andere Kamillenarten und ähnliche Pflanzen, die keine oder eine ganz andere Wirkung haben. Ich bestimme die Echte Kamille anhand der Kombination aus ihrem signifikanten Duft, der typischen Blatt- und Blütenform und dem hohlen Blütenkörbchen.“ Nicht verwenden sollte man die Kamille bei einer Korbblüten-Allergie. Und auch die Menge gilt es im Blick zu behalten: 3-4 Tassen Tee pro Tag (insgesamt 12 g getrocknetes Kraut) sind genug. *Claudia Schulte zur Hausen*

DUFTENDE ERNTE

Kräuterpädagogin Gabi Geitner sammelt Echte Kamille. Hier wächst sie gleich neben der größeren geruchlosen Strandkamille



TYPISCH ECHE KAMILLE

Im Laufe der Blütezeit wölbt sich der von innen hohle Blütenboden mit den gelben Röhrenblüten kegelförmig nach oben, die weißen Zungenblüten hängen dann herab

KAMILLENSEIFE

BERUHIGENDE, PFLEGENDE SEIFE BEI WUNDERHAUT, AUCH GUT FÜR BABYS UND KLEINKINDER

ZUTATEN FÜR 1 SEIFE: 100 g geraspelte Kernseife, 20 g hochwertiges Oliven-, Kokos- oder Mandelöl, 5 Tropfen ätherisches Kamillenöl; optional 1 Handvoll getrocknete Kamillenblüten (färben die Seife leicht braun)

ZUBEREITUNG:

- 1 Kernseife raspeln (Schritt 1).
- 2 Die geraspelte Kernseife mit etwas Wasser auf kleiner Flamme direkt im Topf oder im Wasserbad unter Rühren schmelzen.
- 3 Die pflegenden Öle und das ätherische Öl dazugeben (Schritt 2).
- 4 Die Masse mit einem Stabmixer oder

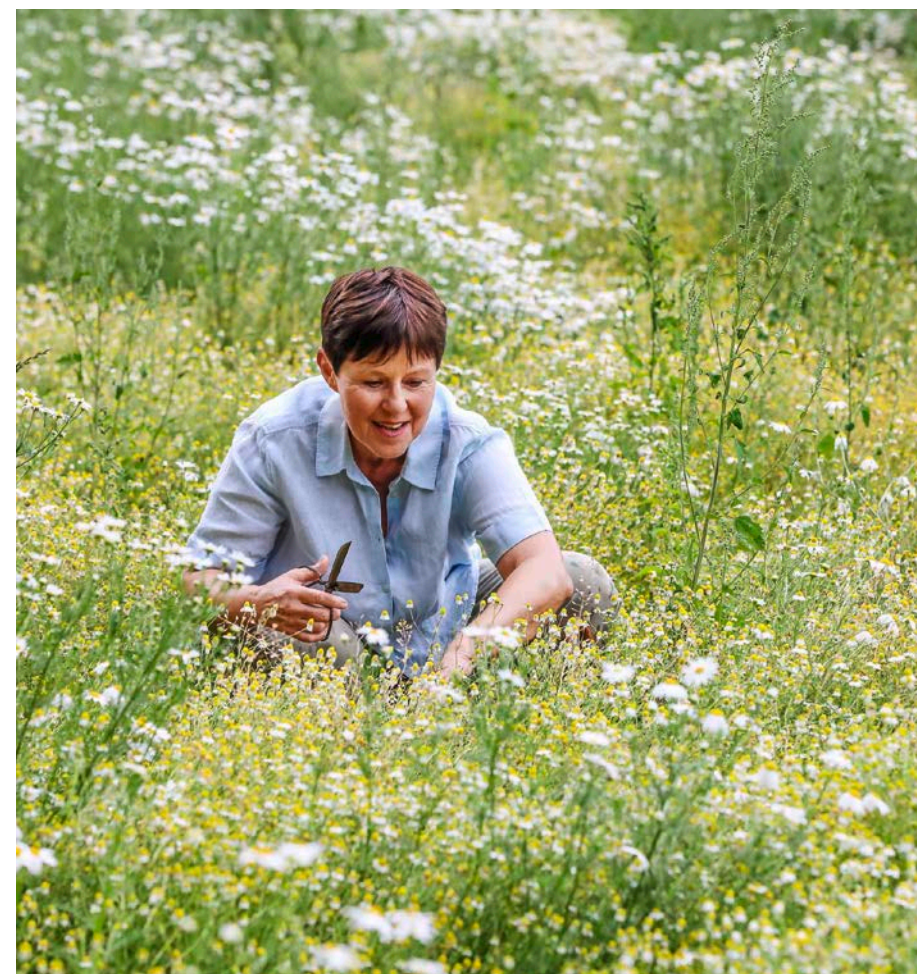
Rührgerät kräftig aufschlagen. Das verleiht der Seife eine cremige Struktur (Schritt 3). **5** Jetzt optional die Kamillenblüten unterrühren – dann wird die Seife jedoch braun. **6** Die Masse in die Mulden einer Silikonform füllen und glattstreichen, an einem kühlen Ort aushärten lassen. (Schritt 4) Die fertige Seife an einem dunklen, kühlen Ort circa 3 Wochen reifen lassen.

ANWENDUNG:

Bei Bedarf mit warmem Wasser anwenden. Bei empfindlicher Haut generell sparsam mit Seife umgehen und die Haut im Anschluss sanft eincremen.

DIE HEILBRINGERIN

Schon im alten Ägypten galt die Kamille als heilige Pflanze des Sonnengottes und Allheilmittel. Seitdem ist sie aus der Pflanzenheilkunde nicht wegzudenken. Ihr botanischer Name *Matricaria recutita* leitet sich wohl von mater = Mutter bzw. matrix = Gebärmutter ab und weist auf die Verwendung bei Menstruationskrämpfen hin. Die Beinamen "recutita" und "chamomilla" werden synonym genutzt. Die Korbblütlerin stammt aus Süd-, Mittel- und Osteuropa sowie dem Kaukasus.



Sanfte Pflege für empfindliche Haut

Duftende Hilfe für Bauch und Nerven



BAUCHWOHL-TEE

BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN UND -ENTZÜNDUNGEN SOWIE BAUCHKRÄMPFEN

ZUTATEN: Je 50 g getrocknete Kamillenblüten, Ringelblumenblüten und Brennnessel

ZUBEREITUNG:

1 Die getrockneten Kräuter zu gleichen Teilen mischen.

2 1 TL Kräutermischung mit kochendem Wasser überbrühen. Den Tee zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

ANWENDUNG: Bei Bedarf oder als Kur 1-2 Tassen täglich trinken. Eine Teekur sollte nach 6 Wochen für mindestens 2 Wochen unterbrochen werden.

Ein Umschlag mit Kamillensud kann Hautprobleme wie Juckreiz oder Ausschlag lindern



KAMILLENSUD FÜR WASCHUNGEN UND UMSCHLÄGE

ZUR WUNDVERSORGUNG, BEI AUGEN- UND BINDEHAUTENTZÜNDUNG, GERSTENKORN, JUCKENDEN HAUTAUSCHLÄGEN, ZAHNSCHMERZEN SOWIE ENTZÜNDETEM ZAHNFLEISCH

ZUTATEN: 1 Handvoll Kamillenblüten, 1 Liter kaltes Wasser, steriler Verband bzw. sterilisiertes Leinen- oder Mulltuch

ZUBEREITUNG:

1 1 Handvoll Kamillenblüten in einen Topf geben und 1 Liter kaltes Wasser zugeben.

2 Alles kurz aufkochen und ein paar Stunden ziehen lassen. Danach abseihen.

ANWENDUNG: Für Umschläge wird ein steriler Verband oder ein sterilisiertes Leinen- bzw. Baumwolltuch verwendet. Das Tuch mit der Kamillenlösung tränken, auf die betroffene Stelle legen und ggf. mit einem trockenen Tuch oder Binde befestigen. Der Umschlag sollte alle 1 ½ - 2 Stunden erneuert werden.

Bei Zahnschmerzen und entzündetem Zahnfleisch Sud mit einem Wattestäbchen auftupfen oder gurgeln und ausspucken.

TIPP: Der Sud kann auch für die Haarpflege verwendet werden – aber nur bei blonden Haaren, da Kamille aufhellt!

KAMILLE-SALZ-BAD

KANN DAS GESAMTE NERVENSYSTEM BERUHIGEN, BEI ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDEN UND NACH LANGER KRANKHEIT, BEI EMPFINDLICHER HAUT, RISSIGER UND WUNDER HAUT

ZUTATEN: 50 g Totes- Meer-Salz, 1 TL Schafmilchpulver, 1 TL getrocknete Kamillenblüten, 2-3 Tropfen ätherisches Kamillenöl

ZUBEREITUNG:

1 Alle Zutaten in einer Schüssel oder einem großen Glas vermischen.

2 Zum Baden in ein grobes Leinen- oder Organza-Säckchen füllen, geeignet sind auch Einmal-Teefilterbeutel.

3 Das Säckchen verschließen und sofort in die einlaufende Badewanne geben.

ANWENDUNG: Badewasser körperwarm (36-38 Grad) einlaufen lassen, dabei das Säckchen gut hin und herbewegen. Hineinsteigen und 10 bis 15 Minuten entspannen, dabei den Kamillenduft tief inhalieren. Kamillenbad bei Bedarf mehrfach pro Woche anwenden.





KAMILLENTINKTUR

BEI BLÄHUNGEN, DURCHFALL, MAGEN-DARM-LEIDEN, UNTERLEIBS- UND MENSTRUATIONSBSCHWERDEN, AUSBLEIBEN DER MONATLICHEN REGEL, SCHLAFLOSIGKEIT, NERVOSITÄT, BLASENENTZÜNDUNG, FIEBER, NASENNEBEN- ODER STIRNHÖHLENENTZÜNDUNG

ZUTATEN: 2 Handvoll frische oder getrocknete Kamillenblüten, 40%iger Alkohol (z.B. Doppelkorn oder Wodka).

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Blüten in ein weites Schraubglas füllen, den Alkohol dazu gießen, bis die Blüten bedeckt sind.
- 2 Den Ansatz 3 – 6 Wochen an einem warmen, dunklen Ort zugedeckt ziehen lassen. Dabei täglich schütteln.
- 3 Danach abseihen und in dunkle Fläschchen abfüllen. Dunkel und kühl gelagert hält sich die Tinktur mindestens 3 Jahre.

ANWENDUNG: 3-mal täglich 5 - 10 Tropfen mit wenig Wasser schluckweise einnehmen; circa 2 - 4 Wochen fortführen, bis die Symptome komplett abgeklungen sind

TIPP: Gibt man 20 Tropfen Tinktur in den Kamillentee, enthält dieser mehr ätherische Öle.

DOPPELT GUT

Kamillenblüten enthalten viele **ätherische Öle** (u.a. -Bisabolol, Matricin), **Flavonoide** (Apigenin, Quercetin), **Saponine, Cumarine** und **Schleimstoffe**. Da die Stoffe sich in unterschiedlichen Medien lösen, erhöhen Kombi-Zubereitungen aus Tee oder Salbe mit Tinktur die Wirkstoffvielfalt. Wird ätherisches Kamillenöl durch Wasserdampfdestillation gewonnen, färbt es sich blau.

KAMILLENSALBE / KAMILLENÖL

BEI WUNDEN, HÄMORRHOIDEN, RISSIGER HAUT, AKNE; AUCH FÜR DEN WUNDEN BABYPOPO

ZUTATEN FÜR DAS ÖL: 2 Handvoll frische Kamillenblüten (oder 1 Handvoll getrocknet), 300 ml Oliven- oder Mandelöl

ZUTATEN FÜR DIE SALBE: 100 ml selbstangestetztes Kamille-Öl, 20 g Sheabutter oder Kakaobutter, 20 g Bienenwachs, 5 Tropfen ätherisches Kamillenöl

ZUBEREITUNG FÜR DAS ÖL:

- 1 Die Kamillenblüten in ein Glas füllen und dieses mit dem Öl aufgießen. Das Verhältnis beträgt etwa 1/3 Kamillenblüten und 2/3 Öl. Darauf achten, dass die Pflanzenteile gut mit Öl bedeckt sind.
- 2 Den Ansatz an einem warmen, dunklen Ort 4 - 6 Wochen ziehen lassen, dabei täglich schütteln.
- 3 Danach den Auszug durch ein Tuch abseihen und die Blüten im Tuch gut auspressen. Das Öl ist etwa 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNG FÜR DIE SALBE:

- 1 Das Öl mit der Shea- oder Kakaobutter und dem Bienenwachs in ein hitzebeständiges Glas geben.
- 2 Das Glas im Wasserbad erwärmen. Dabei rühren, bis die festen Bestandteile geschmolzen sind. Etwas abkühlen lassen und das ätherische Öl einrühren.
- 3 Die Masse in saubere Tiegel füllen. Dunkel und kühl aufbewahren. Bei hygienischer Entnahme mit dem Spatel ist die Salbe etwa 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Salbe bei Bedarf 1-2-mal täglich auf die betroffenen Hautstellen auftragen. Das Öl wirkt wie die Salbe, ist aber auch für großflächige Anwendung geeignet.

Kraftvolle Blüten für Groß und Klein



KERNGESUNDE KAMILLEN-COOKIES

DUFTEN BERUHIGEND UND SCHMECKEN HERRLICH AROMATISCH, IDEAL ZUM NACHMITTAGSKAFFEE ODER ALS MITBRINGSEL

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- 120 g Butter (weich)
- 50 g weißer Zucker
- 60 g brauner Zucker
- 1 Ei
- 120 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 140 g feine Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 5 EL getrocknete, gemahlene Kamillenblüten

ZUBEREITUNG:

- 1 Butter mit weißem und braunem Zucker in einer Schüssel cremig und glatt rühren, dann das Ei unterrühren.
- 2 Nach und nach Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Kamillenblüten zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- 3 Den Teig abdecken und

etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

- 4 Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 - 5 Den gekühlten Teig in etwa 20 gleichgroße Portionen teilen, zu Kugeln formen und leicht flach drücken.
 - 6 Die Kekse auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen.
 - 7 Erneut kurz kühlstellen und nacheinander jeweils 10-13 Minuten goldbraun backen.
 - 8 Die fertigen Kekse kurz auf dem Blech und dann einem Gitter vollständig auskühlen lassen.
- Zubereitungszeit: circa 20 Minuten, Kühlzeit: circa 60 Minuten, Backzeit: 2x 10-13 Minuten**

OYONO®

Schlaf³



MIT 1,9 mg MELATONIN

Guter Schlaf braucht 3 Eigenschaften:

- 1 Schneller einschlafen¹
- 2 Durchschlafen²
- 3 Erholsam schlafen³

Mit der besonderen 3-Phasen-Technologie Zeitlich versetzte Freisetzung der Inhaltsstoffe, schnell und bis zu 8 Stunden.



1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei. Divapharma GmbH | Motzener Straße 41 | 12277 Berlin

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE



Frischer Genuss für heiße Tage

KAMILLENSIRUP

EIN GESUNDES ERFRISCHUNGSGETRÄNK

ZUTATEN: 1 kg Zucker, 2 Handvoll frische Kamillenblüten (alternativ auch getrocknete Blüten), 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1** Den Zucker mit 1 l Wasser aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- 2** Die Kamillenblüten in ein großes Gefäß geben und die heiße Zuckerlösung darüber gießen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben.
- 3** Den Ansatz abdecken und 24 Stunden

ziehen lassen.

4 Danach abfiltrieren und den Sirup nochmals kurz aufkochen und in saubere Flaschen abfüllen.

5 Dunkel und kühl gelagert ist der Sirup 1 Jahr haltbar.

6 Mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt kann man den Kamille-Sirup als gesundes Erfrischungs-Getränk genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT: circa 10 Minuten, Kochzeit: 5-10 Minuten, Ziehzeit: circa 24 Stunden



KONTAKT + SHOP

Gabriele Geitner

Harting 12, 84432 Hohenpolding
Telefon: +49 (0)8084/258773, E-Mail:
info@huberhofladen.de;

Kamillenprodukte vom Huberhof:

Tee, 30 g, 7 €; Sirup, 250 ml, 10 €;
Salbe, 30 g, 13 €; Öl, 50 ml, 13 €;
Kamillen-Paket (Tee, Sirup, Salbe, Öl)
51 € (inkl. Versand in Deutschland)

Alle Produkte sowie Termine für Workshops und Kräuterwanderungen unter
www.huberhofladen.de

STECKBRIEF

► Erscheinung und Merkmale:

Schmale, 2-3-fach gefiederte, feine, hellgrüne Laubblätter; strahlenförmige, ca. 18-25 mm große Korbblüten mit weißen Zungen- und gelben Röhrenblüten, der Blütenboden ist innen hohl. Alle Pflanzenteile duften aromatisch, besonders die Blüten.

► **Winterhärte:** Die einjährige Pflanze sät sich selbst aus und stirbt nach der Samenreife ab. Samen oder flache Blattrossetten überdauern den Winter und treiben im Frühjahr wieder. Rosetten können zusätzlich durch Mulch geschützt werden.

► **Standort:** bevorzugt sonnig-warm; Boden locker, lehmig und nährstoffreich, nicht zu sandig.



► **Beste Pflanzzeit:** Anfang Mai, Aussaat des Lichtkeimers direkt ins Freiland

► **Pflege:** standortabhängig ist gelegentliches Gießen erforderlich, Düngerzugabe nur bei nährstoffarmen Böden

► **Ernte, Lagerung und Kauf:** Für Heilzubereitungen sammelt man zwischen Mai und Oktober die voll aufgeblühten Korbblüten. Frisch ist ihr Wirkstoffgehalt am höchsten; für eine Lagerung empfiehlt es sich, sie sehr schonend schattig, luftig und zimmerwarm zu trocknen. Zur Aufbewahrung möglichst ganz belassen. Beim Kauf auf heimische Ware achten, da sie osteuropäische Produkte meist im Gehalt an ätherischen Ölen übertrifft und weniger mit Pestiziden behandelt wurde.

► Verwandte und Verwechsler:

Echte Kamille kann leicht mit der ähnlich blühenden, wirkungs- und geruchlosen Strandkamille (oben links), der giftigen Hundskamille oder der ebenfalls heilsamen Römischen Kamille verwechselt werden. Auch Mutterkraut oder Margeriten sehen ihr von Ferne nicht unähnlich – eine genaue Bestimmung ist daher essenziell.

