# Echte Kamille

matricaria chamomilla L.

Apfelkraut, Kindbettblume, Hermännle, Mägdeblume, Lungenblume, Remey, chamomile (eng.), camomille (franz.), camomilla (ital.), sarı papatya (türk.)

## Kategorie

Kräuter, Korbblütler (asteraceae)

## Beschreibung

Die echte Kamille (matricaria chamomilla L.) gehört zur Familie der Korbblütler (Asteracea) und blüht von Mai bis September. Sie wächst an Wegrändern und Feldhainen, auf Äckern und in Gärten.
Die Echte Kamille ist eine einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 cm. Alle Pflanzenteile besitzen einen starken, charakteristischen Geruch. Die Stängel sind aufrecht oder aufsteigend und kahl, im oberen Teil sind sie meist sehr stark verzweigt.Die Laubblätter sind 4 bis 7 cm lang und zwei- bis dreifach fiederteilig. Die einzelnen Zipfel sind schmal linealisch, knapp 0,5 mm breit, und tragen eine Stachelspitze.



matricaria chamomilla L.

## Nährwerte von Kamillentee pro 100 ml

| | |
|---|---|
| Kalorien | 1 |
| Eiweiß | 0,1 g |
| Fett | |
| Kohlenhydrate | 0,2 g |
| Ballaststoffe | 0,1 g |



Echte Kamille (matricaria chamomilla L.)

## Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Echten Kamille ist Vorderasien, Süd- und Osteuropa. Heute ist sie in ganz Europa, auch in Nord- und Südamerika und in Australien eingebürgert.Sie wächst auf Äckern und auf Ödland, bevorzugt auf frischen, nährstoffreichen, eher humosen Lehm- und Tonböden. Sie kommt bis in die montane Höhenstufe vor, in Tirol steigt sie bis 1300 Meter Meereshöhe.

## Aroma

Kamillentee kann als koffeinfreie Alternative zu schwarzem Tee oder Kaffee dienen und weist einen erdigen, leicht süßlich-bitteren Geschmack auf.

## Verwendung

Sie ist eine Heilpflanze, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Entzündungen Verwendung findet. Der für die Nutzung wesentliche Bestandteil der Echten Kamille ist das Kamillenöl, ein ätherisches Öl, das 0,3 bis 1,5 % der Pflanzenmasse ausmacht.
Die getrockneten Blüten der Kamille werden vor allem für Tee und Extrakte verwendet. Diese können zur äußerlichen Anwendung, zum Beispiel bei kleineren Wunden im Mund, Rachen oder

© 2026 coquina.de

am Zahnfleisch dienen oder zur inneren Anwendung bei leichten Magen-Darm-Problemen, Atemwegs- oder Menstruationsbeschwerden Linderung verschaffen. Auch in Kosmetik- und Arzneiprodukten wird Kamille vermehrt eingesetzt.

## Einkauf / Aufbewahrung

Die Blütezeit von Kamille ist zwischen Mai und September. Getrocknet gibt es Kamille ganzjährig zu kaufen.
Kamillentee ist in den meisten Supermärkten, Discountern, Drogerien oder der Apotheke erhältlich. Auch andere Produkte wie getrocknete Kamillenblüten, Extrakte, Tinkturen, Cremes oder Salben gibt es zu kaufen.
Kamille ist eines der ältesten Heilkräuter der Menschheit und existiert in zwei gängigen Sorten: Die Deutsche Kamille und die Römische Kamille.
Tee aus getrockneter Kamille sollte immer gut verschlossen, trocken und dunkel gelagert werden. Niemals im Kühlschrank lagern, da dieser zu feucht ist und das Aroma negativ beeinflussen kann.

## Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe der Kamille sind ätherisches Öl (besonders wichtig sind Bisabolol und Chamazulen), Flavanoide und Cumarin.

### Kamillenblüten

Die pharmazeutische Droge der getrockneten Blütenstände wird als Matricariae flos bzw. Kamillenblüten bezeichnet. Der Gehalt an ätherischem Öl muss mindestens 4 ml pro kg getrockneter Droge betragen. Als Droge darf sie nur aus Blütenköpfchen bestehen.
Die Kamillenblüten haben einen angenehmen Duft. Sie werden eingesetzt als Entzündungshemmer, zur Krampflösung, gegen Blähungen und als Magenmittel. Sie haben ebenfalls desodorierende und bakterienhemmende Wirkung. Hauptanwendungsgebiete sind bei innerlicher Anwendung Magen- und Darmbeschwerden wie Gastritis, Enteritis, Colitis, Blähungen, krampfartige Beschwerden im Verdauungstrakt und Menstruationsbeschwerden. Auch wird über eine beruhigende sowie angstlösende Wirkung der Echten Kamille berichtet. Äußerliche Anwendung findet die Echte Kamille bei Haut- und Schleimhautentzündungen, bei bakteriellen Hauterkrankungen, auch der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Bei entzündlichen Erkrankungen der Luftwege werden Inhalationen vorgenommen. Bei Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich werden Bäder und Spülungen vorgenommen. Von einer Anwendung des Aufgusses im Augenbereich wird abgeraten.
Allergische Hautreaktionen auf die Echte Kamille sind sehr selten beschrieben worden. Ein diskutierter Auslöser, das Sesquiterpenlacton Anthecotulid wie es in Anthemis cotula vorkommt, kommt in der Echten Kamille nicht vor. Als Kandidat wird auch das Cumarin Herniarin diskutiert. Diese seltenen allergischen Reaktionen sind der Grund dafür, dass in der Standardzulassung von einer Anwendung im Augenbereich abgeraten wird.
Für Kamillentee werden die Blüten, das Kraut und die Samen verwendet. Besonders in romanischen Ländern wird Kamillentee als Schlaftee und als Beruhigungsmittel verwendet. Eine italienische Tee-Spezialität ist »Camomilla setacciata« aus den gelben Röhrenblüten der Kamille, die gern nach dem Essen oder vor dem Schlafengehen getrunken wird.

### Kamillenöl

Das (ätherische) Kamillenöl oder Matricariae aetheroleum, wird durch Wasserdampfdestillation aus frischen oder getrockneten Blütenköpfchen gewonnen. Hierbei entsteht in größeren Mengen aus farblosen Vorstufen das blau gefärbte Chamazulen, das dem ganzen Öl diese Farbe verleiht. Die Anwendungsbereiche entsprechen weitgehend denen der Kamillenblüten.
Auch durch Einweichen in Pflanzenöle gewonnene Auszüge aus Kamillenblüten werden als (fettes) Kamillenöl bezeichnet, die Konzentration der enthaltenen Kamillenwirkstoffe darin ist deutlich geringer als beim ätherischen Kamillenöl.
In der Aromatherapie wird das Kamillenöl für ein besseres Hautbild verwendet.

## Geschichte

Unsere germanischen Vorfahren betrachteten die Kamille, die aus dem Mittelmeerraum zu uns gelangte, als Geschenk des Gottes Wotan. Nach der Christianisierung sah man in ihrer Blüte

einen Heiligenschein, weshalb die Heilpflanze auch ein Mariensymbol ist. In ländlichen Gegenden war es daher Brauch, dass Jungfrauen der ersten Blüte des Jahres Respekt zollten.
Weise Frauen charakterisierten die Kamille als eine demütige, bescheidene, aber außerordentlich kraftvolle Heilpflanze. Ihr Name Matricaria (lat. matrix = Gebärmutter) zeigt, dass sie seit jeher eine Frauenheilpflanze war. Im Mittelalter kamen Hebammen auf die Idee, einen dampfenden Sud aus Kamille herzustellen, den sie in einem Bottich unter den Gebärhocker stellten, um den Frauen durch die Dämpfe die Geburt zu erleichtern.

## Mythologie

Nicht die Echte Kamille, sondern die Römische Kamille war im antiken Ägypten die Heiligste aller Pflanzen. Neben den Tempeln standen als Stätten der Heilung von Kranken die »Häuser des Lebens«, in denen die geweihte Kamille Bestandteil fast aller Arzneimittel war.
Ihre starke Heilkraft geriet nie in Vergessenheit. Bei den Angelsachsen und Germanen gehörte sie zu den neun heiligen Pflanzen und wurde in den Sonnenwendfeuern verräuchert, weil man der Kamille die Fähigkeit zusprach, Unglück und Krankheiten abzuwehren.
Die Blüten der echten Kamille, auch Mutterkraut genannt, mussten vor Johanni (24. Juni) gepflückt werden, weil der Überlieferung nach an diesem Tag der »böse Krebs« über die Felder flog.
Bei der Heuernte steckte man in die erste Garbe Kamille und Johanniskraut, um Ungeziefer fernzuhalten.
Der Sage nach sind Kamillen verwunschene Soldaten.
Die Kamille galt als Sinnbild der Kraft, gepaart mit Bescheidenheit.
Bei den Germanen war die Kamille dem Sonnengott Baldur zugeordnet.
Junge Mädchen sollten nicht an ihr vorübergehen, ohne sich vor ihr zu verbeugen.

© 2026 coquina.de