



© 1. médée Masclef 2. JanRehschuh - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>

15204

Echte Kamille

## Echte Kamille

© [www.saflax.de](http://www.saflax.de)

### Matricaria chamomilla

Die Echte Kamille ist eine alte Heilpflanze, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Entzündungen Verwendung findet. Die einjährige krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 15 bis 50 Zentimetern und alle Pflanzenteile verströmen einen starken Kamillengeruch. Von Mai bis September zeigen ihre Blütenköpfchen außen weiße Zungenblüten und in der Mitte ihre dicht gedrängten gelben Röhrenblüten. Wirkende Kräfte: Seit der Antike wussten die Heilkundigen auch um die gesundheitlichen Wirkungen bei Blähungen, Leberleiden und Entzündungen aller Art und im Mittelalter entdeckten Kräuterkundige zudem ihre Wirkung bei Atemwegserkrankungen. Tee: übergießen

**Naturstandort:** Die ursprüngliche Heimat der Echten Kamille liegt in Vorderasien sowie in Süd- und Osteuropa, wo sie bis in Höhenlagen von 1300 Metern zu finden ist.

**Anzucht:** Im Garten nehmen Sie die Anzucht am besten in vorbereiteten Rillen vor, um die Windverdriftung zu verhindern, denn als Lichtkeimer sollte das feine Saatgut nicht mit Erde bedeckt, sondern nur angedrückt werden. Die Keimung erfolgt gewöhnlich nach ein bis zwei Wochen. Den höchsten Ertrag erreichen Sie bei Aussaat im Herbst (dann aber mit Winterschutz) und einer „Ernte“ Ende August bis Anfang September. Bei einer Frühjahrssaat sind die Erträge niedriger - dafür sind die Einzelblüten größer.

**Standort:** Die Kamille stellt keine hohen Ansprüche an ihren Standort, solange er warm, sonnig und mäßig feucht ist.

**Pflege:** Kamille ist nährstoffarme und trockene Böden gewohnt und daher anspruchslos. Vermeiden Sie aber Staunässe und lassen Sie die Erde eher trocken fallen. Der richtige Erntezeitpunkt ist wichtig, denn je weiter die Blüte fortschreitet, desto geringer ist der Gehalt an ätherischen Ölen. Wenn zwei Drittel der Blüten am Köpfchen aufgeblüht sind, ist die beste Zeit zum Pflücken - optimal mittags an trockenen und warmen Tagen, wenn sich die Köpfchen voll öffnen und das meiste ätherische Öl enthalten. Verteilen Sie die Blüten direkt nach dem Pflücken auf einem Tablett und stellen es an einen windstillen und warmen Platz ohne direkte Sonne. Nach ein bis zwei Tagen sollten die Blüten dann ausreichend getrocknet sein. Jetzt können Sie die Blüten entfernen und die Köpfchen in dicht schließenden Gläsern bis zu einem Jahr dunkel lagern.

**Im Winter:** Die Echte Kamille ist eigentlich winterhart. Trotzdem empfiehlt es sich die Basis mit einer Strohschicht zu bedecken.