

## Natürlich blau – die Seele der Kamille

### Hautpflege mit frisch destilliertem Kamillenöl

**Was wären unsere Weg- und Feldränder ohne die duftenden Kamillen? Die Blütenköpfchen mit ihren weißen Randblüten und dem Korb aus gelben Röhrenblüten kennt fast jedes Kind. Der Boden dieses Köpfchens ist bei der Echten Kamille hohl und unterscheidet sie von minderwertigeren Doppelgängern wie der Hundskamille.**

Kamillentee ist krampflösend und bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen hilfreich. Er wird zum Trinken von Umschlägen verwendet, vor allem bei Entzündungen im Haut- und Schleimhautbereich und bei Säuglingen gegen Wundsein. Für Erwachsene kann die Wirkung durch Beigabe einiger Tropfen einer alkoholischen Kamillentinktur verstärkt werden. Als Inhalation mildert so eine Tinktur auch Reizzustände der Luftwege, oft werden dem heißen Wasser noch einige Kamillenblüten beigelegt.

**„Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen...“** (Karl Heinrich Waggerl)

Die Echte Kamille gehört zu den am besten erforschten und meist verwendeten Heilpflanzen. Ihre Wirkungen sind so vielfältig, wie ihre Beschreibungen in allen Kulturen. Die großen Gelehrten der Antike wie Dioskurides, Galen, Hippokrates und Plinius kannten ihre Heilkräfte bereits. Bei den Germanen war sie eine der neun heiligen Pflanzen und dem Lichtgott „Balder“ geweiht, wie auch der längste Tag des Jahres, die Sommersonnenwende. Im Isländischen ist ihr Name noch heute „Balders Bra“, was so viel wie das Licht, die Blüte Balders, bedeutet.

Die Echte Kamille enthält sich ergänzende Wirkstoffgruppen. Wasserlösliche Flavonoide finden sich vor allem im Tee, Tinkturen enthalten mehr ätherisches Öl. Das durch

Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Kamillenöl ist - wegen seines hohen Gehalts an Azulen - von einer wunderschönen tiefblauen Farbe. Die Aromatherapie verwendet es als Mittel zur Entspannung der Seele. In Bädern, Umschlägen oder kosmetische Cremes und Lotionen eingearbeitet, eignet es sich bestens zur Pflege empfindlicher Haut.

#### Die „Seele der Pflanze“

Das ätherische Öl - die „Seele der Pflanze“ - ist sehr wertvoll. In den Blüten kommt es nur in geringer Konzentration vor. Seine tiefblaue Farbe entsteht bei der Destillation durch die Umwandlung des Wirkstoffes Matricin in Chamazulen. Enorme Mengen frischer Blüten sind für die Produktion von einem Gramm ätherischem Kamillenöl nötig und so gibt es kaum Präparate damit. Die meisten Kamillenprodukte enthalten kein ätherisches Öl, sondern wässrige oder alkoholische Extrakte oder synthetisches Azulen. In Oberbayern gibt es jedoch einen Hof, der sich seit vielen Jahren dem Anbau von Kamillenblüten und der Kunst der Destillation von ätherischem Kamillenöl aus frischen Blüten verschrieben hat - den Lindenhof in Sulzemoos.

Ätherisches Kamillenöl besteht aus den Inhaltsstoffen (-)-alpha-Bisabolol, Chamazulen, En-In-Dicycloether und Farnesen, sowie Verbindungen in niedrigen Konzentrationen, die aber den besonderen Charakter von aus Frischblüten destilliertem Kamillenöl ausmachen. Hochwertige Kamil-



lensorten, optimaler Erntezeitpunkt und die sofortige Destillation der Blüten garantieren naturreines Kamillenöl höchster Qualität. In der Naturkosmetik eingesetzt, liefert es eine einzigartige, universelle Hautpflege für die ganze Familie. Informationen dazu gibt es im Internet unter [www.inkarna.de](http://www.inkarna.de) – gerne berät Sie Ihre Apotheke persönlich zur Hautpflege mit Kamillenöl.

#### Ätherisches Kamillenöl wirkt:

- **desinfizierend und antibakteriell**
- **antiviral und pilzhemmend**
- **durchblutungsfördernd und mild schmerzhemmend**
- **hautberuhigend und wundheilungsfördernd.**



**Dr. Manfred Fischer**  
Apotheker seit 1982

Studium in München, Verleihung des Doktorgrades am 1. Juli 1985, seit Februar 1997 Sachverständiger für chinesische Heilpflanzen, seit Mai 2012 Heilpraktiker, 1986 - 2014 Leiter des Heilpflanzen-Anbaus der KNEIPP-Heilmittelwerke.

