

Mai 2021

Echte Kamille *Chamomilla recutita*

Aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae)

Die echte Kamille ist eine einjährige, krautige Pflanze. Im Frühjahr zeigt sie eine schöne Blattrosette aus der dann ab Mai die Stängel mit den Blütenköpfchen wachsen. Charakteristisch ist ihr zartes, fiedriges Blatt und die Blüte mit den gelben Röhrenblüten und den weißen Zungenblüten. Die Blütenköpfchen der echten Kamille sind hohl, damit kann man sie von anderen Arten gut unterscheiden. Die Pflanze wird bis zu 50 cm hoch und stellt wenig Ansprüche an ihren Standort. Man findet sie auf Äckern, Wegrändern und Brachen.

Wertgebende Inhaltsstoffe sind Bisabolol und Chamazulen

*Chamomilla recutita* wird wegen ihrer Wirksamkeit als Heilpflanze angebaut. Ausgesät wird im Herbst, die Köpfchen können ab Ende Mai geerntet werden. Wie bei vielen Heilpflanzen ist darauf zu achten, dass Sorten mit den gewünschten Inhaltsstoffen verwendet werden. Nicht jede echte Kamille enthält diese. Deshalb ist bei der Produktion von Kamillentee in Arzneibuchqualität oder Phytopharmaka auf extra gezüchtete und kontrollierte Sorten zurückzugreifen.

