



Sagenhaft

Kamille – nicht nur für Blondschöpfe

Mit der Kamille verbinden viele eine Hassliebe: In Kombination mit Zwieback kommen schnell Assoziationen an die letzte Magenverstimmung auf. Aber gleichzeitig ist der Duft auch so schön entspannend. Wir schnupfern und wissen: Alles wird bald wieder gut!

Man nimmt an, dass die ursprüngliche Heimat der Kamille irgendwo in Vorderasien liegt. In Europa ist die Pflanze wohl schon seit der Antike weit verbreitet. Sie wird bereits im ersten europäischen Kräuterlexikon von Dioskurides als Heilkraut beschrieben: Sie soll den „Urin und den Stein treiben“, bei der Geburt, bei Blähungen sowie bei Blasenentzündung helfen. Auch viele Sagen

ranken sich um die Kamille. Im alten Ägypten wurde sie dem Sonnengott gewidmet. Auch die nordischen Völker verehrten die Pflanze aufgrund ihrer Blüten als heilig. In alten deutschen Sagen stehen Kamillenblüten für die Seelen von Soldaten. In England zählte die Kamille zu den neun heiligen Kräutern. Und angeblich hat jeder König von England bei der Krönungszeremonie ein Kamillensträußchen dabei. Bereits

der botanische Name der „Echten Kamille“, *Matricaria Chamomilla*, weist auf die besonderen Eigenschaften der Pflanze hin. Mater (lateinisch: Mutter) nimmt Bezug auf den häufigen Einsatz der Kamille bei Frauenleiden.

Volkstümlich wird die Pflanze auch Mutterkraut oder Mägdeblume genannt. Manche Quellen zitieren den botanischen Namen auch mit *Matricaria Recutita*. Hierauf ist wohl zu-

Extratipp

Ein **Kamilledampfbad** gegen die verstopfte Nase – das kennt fast jeder aus Kindertagen. Denn die desinfizierenden Eigenschaften der Kamille und der heiße Dampf helfen gut bei Schnupfen. Aber auch die Haut genießt ein wohltuendes Gesichtsdampfbad, das zu deren Reinigung und Entspannung gut geeignet ist. Diese Anwendung ist insbesondere bei trockener und spröder Haut sehr zu empfehlen. Auch nach der Ausreinigung/dem Entfernen von Unreinheiten profitiert man von einem desinfizierenden Kamillenbad.

WM1118 V051009

Foto: Fotolia/Uschi Hering



rückzuführen, dass die INCI-Bezeichnung eine Mischung aus beidem ist: Chamomilla Recutita.

Die Kamille ist eine anspruchslose Pflanze, die fast überall in Europa an Wegrändern und Böschungen, aber auch auf Schuttplätzen und brachliegenden Äckern wächst. Die Echte Kamille gehört zu den Korbblütengewächsen und ist eine einjährige Pflanze. Charakteristisch sind die leicht eckigen Stängel, die bis zu 50 cm hoch wachsen sowie die gelben Blütenköpfe mit den weißen Zungenblüten. Leicht kann man die Echte Kamille mit der Hundskamille verwechseln, die an den gleichen Standorten zu finden ist. In puncto Inhaltsstoffen ist die Hundskamille nutzlos; ein Tee aus dieser Pflanze kann vielmehr zu Übelkeit und Unverträglichkeiten führen.

Die Verarbeitung

Gesammelt werden nur saubere, trockene Pflanzen – und hier wiederum nur die Blütenköpfe. Die Pflanzen dürfen nicht gewaschen werden. Die Blüten werden an einem schattigen, luftigen und nicht zu warmen Platz getrocknet, damit das ätherische Öl sich nicht verflüchtigt. Bei dieser Trocknung geht ein großer Teil des ursprünglichen Gewichts verloren. 100 kg frische Blüten sind im getrockneten Zustand nur noch 20 kg schwer.

Ätherisches Kamillenöl ist sehr teuer, da die Herstellung sehr aufwendig ist. Daher wird es häufig mit preiswerteren Ölen gestreckt. Kamillenöl hat eine schöne blaue Farbe, die auf den Inhaltsstoff Chamazulen zurückzuführen ist. Dieser blaue Farbstoff entsteht erst bei der Wasserdampfdestillation, bei der ein anderer Inhaltsstoff, das Matricin, umgewandelt wird.

Weitere wichtige Substanz der Kamille ist das Bisabolol, das zur Stoffklasse der Terpene zählt. Es wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Zudem hat es schleimhautschützende Wirkung. Es sorgt dafür, dass Wunden bei Haut-

verbrennungen schneller heilen und die Neubildung des Bindegewebes gefördert wird.

Ähnlich wirken auch die enthaltenen Flavonoide, die wasserlöslich und hitzestabil sind. Flavonoide spielen wegen ihrer antioxidativen Wirkung insbesondere bei der vorbeugenden Hautpflege eine immer wichtigere Rolle. Die in der Kamille enthaltenen Schleimstoffe wirken reizmildernd sowie entzündungshemmend und lassen Entzündungen leichter abklingen.

Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass Kamillenzubereitungen sowohl bakterizide (keimtötende) als auch bakterio-statische (keimhemmende) Eigenschaften haben. Bei Hautpilzen etwa konnte mit Kamille eine spürbare Erleichterung erzielt werden – wenn auch nicht so stark wie mit synthetischen Mitteln. Viele Untersuchungen weisen heutzutage nach, was schon im Altertum bekannt war: Dass die Kamille bei vielen Hauterkrankungen für Linderung und Heilung sorgt und sich auch für Menschen mit empfindlicher Haut sowie Allergiker eignet. Zwar ist immer wieder zu hören, dass die Kamille zu den allergieauslösenden Pflanzen gehören soll. In der Literatur finden sich aber nur wenige Arbeiten, in denen eine Kontaktallergie auf die Echte Kamille nachgewiesen wird. Meistens war vielmehr die stinkende Hundskamille für die beobachteten Kontaktallergien verantwortlich. Es kommt also auf die Qualität der eingesetzten Wirkstoffe an.

Im Bereich der Kosmetik wird die Kamille vielfältig verwendet, weil sie eine breite Palette an pflegenden Eigenschaften hat: Die Kamille ist mild, reinigt und entspannt die Haut, gibt ihr Frische, hält sie geschmeidig und schützt sie vor schädigenden Einflüssen. Außerdem lässt sie sich gezielt gegen Unreinheiten nutzen.

Traditionell wird die Kamille als Badzusatz eingesetzt, der für eine herrlich entspannende und gleichzeitig hautberuhigende Wirkung



Foto: Fotolia/Carmen Steiner

Kamille tut strapazierten Händen gut – in Seifen wie auch Cremes. Ihr Name stand Pate für ganze Serien

sorgt. Weltberühmt ist die Kamille in der pflegenden Kosmetik durch ihre Nutzung in Handpflegecremes geworden. Auch hier spielen die hautberuhigenden, entspannenden und reinigenden Eigenschaften die entscheidende Rolle.

Die Vielseitigkeit

Von der Reinigungsmilch über das Gesichtswasser, die Gesichtspackung bis hin zur Maske – nicht nur in der Naturkosmetik wird die hautberuhigende Wirkung der Kamille geschätzt. Und sogar für Blondinen hat die Pflanze etwas Besonderes zu bieten! Insbesondere der blaue Farbstoff Chamazulen des Wirkstoff-Cocktails sorgt dafür, dass blondes Haar einen helleren und glänzenden Farbton erhält. Haarkuren und Haarsampoos setzen auf diese Wirkung. Somit ist die Kamille bei vielen Haut- und Haarproblemen ein echter Segen für den Anwender. ■

Auf einen Blick

Autor

Jürgen Singer ist Geschäftsführer und Leiter der Abteilung Forschung & Entwicklung von Neovita Cosmetics. Sein Fachgebiet sind Wirkstoffe. Das Unternehmen engagiert sich seit über 40 Jahren für gesundheits- und umweltbewusste Haut- und Haarpflegeprodukte.



Kontakt

js@neovita.de