

informiert aktuell:

Wirksame Hilfe:

## Die Kamille hat jetzt Hochsaison

Die Erkältung hat Saison- und damit auch die Kamille: Besonders anfällig für Husten, Schnupfen, Heiserkeit sind derzeit Kinder und Senioren, hinzu kommen Tausende, die den krank machenden Effekten trockener Heizungsluft und Klimaanlage ausgesetzt sind. Deshalb ist es wichtig, Entzündungen gleich bei Beginn entgegen zu wirken. Die Phyto-  
medizin nützt (auch) auf diesem Sektor die Eigenschaften von pflanzlichen Inhaltsstoffen, wie die der Kamille (*Matricaria chamomilla*).

Die Kamille ist in Europa und Asien weit verbreitet, ihre Heilwirkung ist in der Volksmedizin seit Jahrtausenden bekannt. Die Blüten enthalten v. a. ätherisches Öl mit den Wirkstoffen Chamazulen, Bisabolol (entzündungshemmend) und Levomenol (krampflösend). Ihre Vielseitigkeit erhält die Kamille auch durch ihren hohen Gehalt an Flavonoiden, die in ihrer Gesamtheit positive Wirkungen auf den Organismus haben. Die antibakterielle Wirkung der Kamille hilft vor allem im Winter erfolgreich bei Entzündungen der oberen Luftwege und bei Reizungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, ist jedoch immer eine standardisierte Mindestdosis des Wirkstoffes notwendig (z.B. die bekannten Kamillosan®-Präparate aus der Apotheke). Während bei der Zubereitung eines Kamillentees (sog. wässriger Auszug) nur ein kleiner Teil der heilsamen Essenzen genutzt wird, nützt die Phyto-  
medizin die wichtigen Bestandteile ätherischer Öle durch Herstellen alkoholischer Lösungen mit qualitäts- und mengenmäßig stets gleich bleibendem Wirkstoffgehalt.

Ärzte empfehlen verschluckten PatientInnen gerne die Kamille als bewährtes Hausmittel, um die Nasenschleimhaut zum Abschwellen zu bringen: Bei der Dampf-Inhalation mit Kamillosan-Tropfen wird die Entzündung gehemmt und auch die lokale Wärme genutzt, um die Schleimhäute auszutrocknen und das lästige Nasenlaufen zu stoppen. Bei Erkältungen eignet sich die Kamille gegen Wundgefühl, Schmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden Spülungen und Gurgeln mit Kamille haben sich hier immer noch sehr bewährt. Die anti-phlogistische Wirkung der Kamille ist in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt. Die Kamille ist daher auch im Phytokodex der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie ausführlich beschrieben ([www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Kamillenbluete.html](http://www.kup.at/db/phytokodex/datenblatt/Kamillenbluete.html)).



\*\*\*\*\*

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)