

**Wirkstoffe**

Bis zu 70 % wasserlösliche Schleimstoffe wie Lichenan, Isolichenan, Polymere von D-Glucose, D-Glucuronsäure, Galactomannane, Glucane, bittere Flechtensäuren wie Depsidone, Cetrarsäure, Fumarprotocetrarsäure, Protolichesterinsäure, Usninsäure, usninsaures Natrium, Chinone, Carotinoide, Naphtharizin-derivate, Jod, Enzyme, Vitamine

**Wirkung**

Reizmildernd, immunstimulierend, antibiotisch, tuberkulostatisch, bakterizid, binden überschüssige Säuren, wundheilend

**Einsatzgebiete**

Mund-, Rachenentzündungen, Zahnfleischspülungen, Wundbehandlung.

Als Tee bei Reizhusten, Keuchhusten, Magen-Darm-Beschwerden, Erschöpfungszuständen nach Infektionskrankheiten, morgendliche Hustenanfälle bei Staublunge, Lungenemphysem, chronischer Bronchitis, Appetitlosigkeit, Lungenleiden, schlecht heilende Wunden, Roborans, hartnäckigem Durchfall.

Bewährt hat sich eine Mischung mit Thymian bei Keuchhusten.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

**Zubereitung**

Tee: 1–2 gehäufte Teelöffel Isländisches Moos mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, langsam zum Sieden erhitzen und sofort abseihen.

2- bis 3-mal täglich 1 Tasse trinken, bei Husten mit Honig gesüßt.

**1.1.3 Kamille, echte**

*Matricaria chamomilla* L.

### ■ **Korbblütlern**

Die Kamille gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Heilpflanzen. Für mich ist sie eine wichtige Frauen- und Kinderheilpflanze, die aus der Kinderheilkunde nicht wegzudenken ist. Als Arzneipflanze sollte sie nicht mit der Geruchlosen Kamille (*Matricaria inodora*) verwechselt werden. Diese ist größer, fester und höher, riecht nicht und wird medizinisch nicht angewendet.

### ■ **Vorkommen**

Sie kommt in Mitteleuropa wild vor auf Feldwegen, Äcker oder in Gärten.

### ■ **Verwendete Pflanzenteile**

Blütenköpfe – *Matricariae flos*

Die Blütenköpfe werden von den vom Mai bis August blühenden Pflanzen bei trockenem Wetter möglichst kurzstielig gepflückt, ohne Verzug in dünner Schicht auf einem luftigen Trockenboden aufgestreut und, sobald sie genügend trocken sind, in dicht schließende Gefäße gefüllt. 5 Teile frische Kamille geben 1 Teil getrocknete.

Der beste Zeitpunkt zum Einsammeln der Blütenköpfe ist der 3.–5. Tag nach Aufblühen. Die Blüten sollten nicht über 45 Grad, am besten auf einem luftigen Dachboden, getrocknet werden.

### ■ **Inhaltsstoffe**

Ätherisches Öl mit Bisabolol, Farnesen, Chamazulen, Matricin, Guaianderivate Spathulenol, Chamaviolin, Guaianolide wie Matricarin, Desacetylmaticarin, über 30 Flavonoide wie Apigenin, Apigenin-7-O-Glucosid, Quercetin, Chryseriol, Lutein, Patuletin, Rutin, Hyperosid, Comosin, Cumarine wie Umbelliferon, Herniarin, Aesculetin, Cumarin, Scopoletin, Isoscopoletin, Anissäure, Kaffeesäure, Vanillinsäure, Syringasäure, Schleim wie Fructan vom Inulintyp und weitere Inhaltsstoffe.

### ■ **Wirkung**

Entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, gegen Blähungen, beruhigend, desinfizierend, bakteriostatisch (Kamillentee bei Infektionskrankheiten), fungistatisch, nervenstärkend.

Die meisten Inhaltsstoffe finden sich in alkoholischen Auszügen, in der Teeform wurden nur 15 % festgestellt. Das Destillat des ätherischen Öls beinhaltet Bisabolol, das antiseptisch, ulkusprotektiv und ulkuskurativ wirkt. Die Flavonoide sind v. a. krampflösend, in Teeform und alkoholischen Auszügen und erreichen 30–50 % der Wirkung von Papaverin.

### ■ **Einsatzgebiete**

Klinisch wird die Kamille gerne bei akuter Gastritis eingesetzt. Daneben bei Haut-, Schleimhautentzündungen, bakteriellen Hauterkrankungen, Beschwerden der Mundhöhle, Zahnfleisch, entzündliche Erkrankungen des Nieren-Blasen-, Magen-Darm-Trakts, Krämpfen, Blähungen, als leichtes Beruhigungs- und Schlafmittel, rheumatische, ziehende Gliederschmerzen, aufgeregte Nerven, Nervenleiden,

## 1

Brust- und Halskrämpfe bei Angst, gestörter Verdauung wegen Zorn, Zahnschmerzen nach Essen und Trinken, psychisch bedingte Magenkrämpfe mit Druck aufs Herz, kurzer Atem, leeres saures Aufstoßen, Übelkeit, Brechreiz, Spannung im Unterleib, bitterer und saurer Geschmack im Mund, Appetitlosigkeit, nervöser Durchfall, Bauchweh der Kinder, Brust-Hals-Krämpfe, Magenkrämpfe verbunden mit Druckgefühl im Magenbereich ausstrahlend in den Herzbereich, kurzer Atem, Brechreiz, Spannungen im Unterleib, bitterer oder schleimig-saurer Geschmack, Appetitlosigkeit, Koliken und Blähungen mit aufgetriebenem Bauch, nächtliche Durchfälle, schneidende Leibscherzen, Menstruationskrämpfe.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.

### ■ Zubereitungen

Der Kamillentee ist ein Heiltee. Die übliche Dosierung liegt bei 3-mal täglich 1 Tasse.

Als Tropfen werden 20 Tropfen in ein kleines Glas Wasser empfohlen.

#### Kamillenkur

Sehr beliebt bei Gastritis ist die Kamillenkur – 3-mal 1 Tasse täglich trinken, am besten auf leeren Magen morgens vor dem Frühstück, letzte Tasse am Abend vor dem Schlafengehen.

#### Kamillenrollkur

2 Tassen frühmorgens trinken und dann jeweils 5 min auf dem Rücken, auf der linken Seite, auf dem Bauch und auf der rechten Seite liegen.

Bei akute Koliken: 2 Tassen in kurzen Abständen von 20–30 min nacheinander trinken, zusätzlich die Rollkur machen.

Bäder oder feuchte Umschläge werden bei Wunden empfohlen und Dampfbäder bei chronischem Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündungen.

#### Dampfbad

1 kleine Handvoll Kamillenblüten mit 1 L kochendem Wasser übergießen, 5–10 min einatmen.

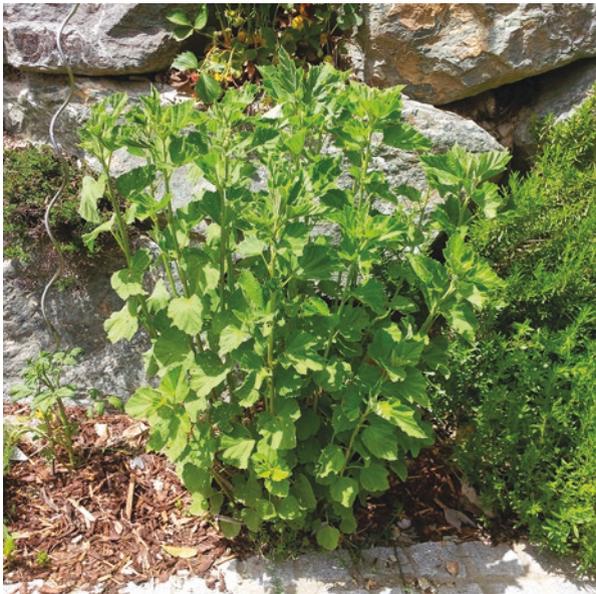
*Chamomilla* in der Homöopathie wird bei nervöser Schlaflosigkeit, Kopf- und Gesicht neuralgien, Muskelrheumatismus, Blähungskoliken, nächtlichem Reizhusten und zerrüttetem Nervensystem eingesetzt. Besonders beliebt sind die Chamomilglobuli in der Kinderheilkunde bei Müttern, deren Babys starke Koliken haben oder bei Bauchweh von Kindern ohne Ursache.

Nervöse Überempfindlichkeit, Ungeduld, ärgerliche Gereiztheit, Schmerzüberempfindlichkeit mit innerer Unruhe, Dysmenorrhö.

**Oleum carminativum: Kolik-Öl**

- Olei Chamomillae infusi 20,0
- Olei Carvi
- Olei Cumini
- Olei Foeniculi aa gtt. X
- Olei Menthae piperitae 1,2

Innerlich 15–20 Tropfen, als Einreibung für den Bauchbereich

**1.1.4 Malve, wilde**

*Malva sylvestris* L.

*Malva alcea* L.

*Althaea rosea* (L.) Cav – Stockrose

**■ Eibischgewächs**

Die Wilde Malve, besser als Käsepappel bekannt, wächst an Wegrändern, Wiesenrändern oder Zäunen, ist eine sehr genügsame Pflanze und sicherlich eine der bekanntesten, neben dem Eibisch, wenn es um Schleimhautentzündungen oder trockene Schleimhäute geht. Sie wird auch blaue Pappelblume oder Rossmalvenblüte genannt.

Die Stockrose mit ihren schönen, großen Blüten, hochstämmig und rauhaarig, wird vorwiegend in Bauerngärten kultiviert. Sie ist auch unter Baummalve, Pappelrose oder Stockmalve bekannt.

#### ■ Vorkommen

Die Pflanzen sind in ganz Europa heimisch.

#### ■ Verwendete Pflanzenteile

Blüten – *Malvae flos*

Blätter – *Malvae folium*

Die Blüten werden nach dem Aufblühen mit den Kelchen gesammelt und sorgfältig getrocknet, um die blaue Farbe möglichst zu erhalten. 5 Teile frische Blüten ergeben 1 Teil getrocknete.

Die Blätter werden in den Sommermonaten von den blühenden Pflanzen geerntet und möglichst rasch getrocknet. 5–6 Teile frische Blätter ergeben 1 Teil getrocknete.

#### ■ Inhaltsstoffe

Schleimstoffe v. a. Polysaccharide, Flavonoide v. a. 8-O-Glucuronide des Hypolaetins, Isoscutelareins und Gossypetin-3-O-glucosid, Flavonoidsulfate, Gerbstoffe, ätherisches Öl.

In den Blüten wurden noch zusätzlich Anthocyane wie Malvin, Delphinidin und Spuren von Cumarinen gefunden.

#### ■ Wirkung

Entzündungshemmend, reizlindernd, heilend, schleimhautschützend

#### ■ Einsatzgebiete

Schleimhautreizungen in Mund- und Rachenraum, Magen-Darm-Bereich, Katarhe der oberen Luftwege, trockener Husten, Erkältungskrankheiten, mildes Adstringens bei Angina oder Magen-Darm-Entzündungen, Halsentzündungen, Halsschmerzen, Koliken.

Äußerlich zur Wundbehandlung in Form von Waschungen, Bädern oder Umschlägen.

Die Stockrosen werden aufgrund ihres Gerbstoff- und Schleimgehaltes als Aufguss oder Abkochung (10–20:200) innerlich bei leichten Halsentzündungen als Gurgelwasser genutzt. Die farbstoffreichen Blütenblätter dienen in Weingegenden vielfach dazu, dem Rotwein eine dunklere Farbe zu geben.

Geeignet für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Stillende.