

## Naturheilkunde Die wichtigsten Heilpflanzen

### ☐ Echte Kamille

Die Echte Kamille nimmt bereits seit der frühen Antike eine Vorrangstellung als Heilpflanze ein. Schon die alten Griechen und Römer verwendeten sie zu Heilzwecken.

Im alten Ägypten wurde die Kamille aufgrund ihrer gelben Blütenköpfe und ihrer strahlenförmig angeordneten Blütenblätter gar als „Blume des Sonnengottes“ verehrt. Die meisten der aus früheren Zeiten überlieferten Anwendungsgebiete sind noch immer gültig.

Die Echte Kamille gehört heute zu den am besten erforschten Arzneipflanzen. Die medizinisch anerkannten Verwendungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften wird sie insbesondere zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Aufstoßen, Sodbrennen und Blähungen angewendet.



Echte Kamille (*Matricaria recutita*)

Die Kamille besitzt aber auch antibakterielle und wundheilungsfördernde Eigenschaften. So verwundert es nicht, dass die Heilpflanze auch bei Haut und Schleimhautentzündungen in Mundhöhle und Rachen sowie bei entzündlichen Erkrankungen und Infekten der oberen Atemwege - mit Gurgellösungen und Inhalationen - helfen kann.

Äußerlich angewendet gelten Kamillezubereitungen auch als wirksames Mittel bei bakteriellen Hauterkrankungen, Neurodermitis sowie bei der Nachbehandlung von Wunden.

### **Erkältungen, Entzündungen der Mundschleimhaut, bakterielle Hauterkrankungen, Wundbehandlung**

Die echte Kamille ist eine unserer vielfältigsten Arzneipflanzen - innerlich wie äußerlich. Sie hilft bei Magenschleimhautentzündung, Verdauungsbeschwerden, Erkältungen, kleinen Wunden, Neurodermitis und bakteriellen Hauterkrankungen.



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Weitere Informationen

Informationen zu weiteren Heilpflanzen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesundheitshilfe unter:

<http://www.gesundheitshilfe.de/gesundheit-az/naturheilkunde/>

Quellenangabe:

Auszüge: Informationsbroschüre zum Apothekergarten der Stadt Hannover (u.a. unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesundheitshilfe). Bild: Klosterfrau-Bilddatenbank.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.

**Achtung:** Bitte pflücken Sie Heilpflanzen niemals selbst, wenn Sie sich nicht absolut sicher sind. Verschiedene Heil- und Giftpflanzen sehen sich sehr ähnlich, so dass hier die Gefahr der Verwechslung besteht. Dies kann insbesondere für Kinder und ältere Menschen sehr gefährlich sein. In Ihrer Apotheke erhalten Sie Heilkräuter in gesicherter Qualität.