



## Kamille

Sebastian Kneipp fand freundliche Worte für die Kamille, denn das kleine unscheinbare Pflänzchen wirkt vielseitig und umfassend. Hier wollen wir nur eine der vielen Einsatzmöglichkeiten beschreiben: Kamillentee lindert Verdauungs- und Unterleibsbeschwerden – von den typischen Magenschmerzen bei Stress über Menstruationskrämpfe bis zu Übelkeit und Erbrechen. Oder, wie Kneipp es seinerzeit ausdrückte: Kamillentee hilft gegen Grimmen.

Am besten entfaltet die Kamille bei innerlicher Anwendung ihre Wirkung, wenn man Tee zubereitet und lange ziehen lässt. Auch alkoholische Auszüge sind nützlich. Für akute nicht-infektiöse Magenkrankheiten empfiehlt sich die Rollkur, das heißt Teetrinken und fünf Minuten auf dem Rücken, auf der rechten Seite, auf dem Bauch und dann auf der linken Seite liegen und das Heilgetränk sozusagen direkt auf die Magenwand einwirken lassen. Sofort tritt die krampflösende und entzündungs- und pilzhemmende Wirkung ein.

Kamille hemmt Erreger, darüber hinaus verbessert sie aber auch den Allgemeinzustand, etwa bei Gastritis, Blähungen oder Darmentzündungen. Bei Magen-/Darmbeschwerden drei bis viermal täglich eine Tasse Tee nehmen, dafür 1 Esslöffel Kamille mit kochendem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Das beruhigt eine gereizte und entzündete Schleimhaut.

**Übrigens:** Setzen Sie Heilpflanzen gezielt ein, nehmen Sie Arzneitee mit seinen hochdosierten Wirkstoffen – auch in Form von aromageschützt verpackten Teebeuteln. Kamillentee beugt Magen- und Darmgeschwüren vor.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)