

# Römische Kamille (Chamaemelum nobile)

## Interessantes Allerlei

Die Römische Kamille scheint eine eigenartige Neigung zu haben: Sie hat es gerne, wenn man auf ihr herumtrampelt. Warum wohl wächst sie oftmals nicht am Wegrand, sondern genau in der Mitte des Werts, wo sie riskiert, überrollt zu werden? In der Aromatherapie unterscheidet man zwei Arten von Kamille: die Römische Kamille und die Echte Kamille – letztere auch „Blaue Kamille“ genannt. Während die Römische Kamille vor allem stark entspannende Eigenschaften aufweist, wird die Echte Kamille hauptsächlich zur Behandlung von „allem, was wund ist“ beigezogen.

## Heilwirkung auf den Körper

Ein mit Römischer Kamille hergestelltes Massageöl lindert Schmerzen im Magen- und Darmbereich, mindert Blähungen, löst allgemeine Verspannungen und besänftigt Menstruationsbeschwerden und Kopfschmerzen. In Form von Bädern und Einreibungen hilft sie bei unregelmäßiger Menstruation und beim prämenstruellen Syndrom. Um Unterleibsschmerzen, Gallenkoliken, Ohrenscherzen, Halsschmerzen und Blähungen bei Kindern zu lindern, verwendet man sie in Form von feuchtwarmen Kompressen.

## Psychisch-seelische Wirkung

Einige Tropfen des ätherischen Öls in einer Duftlampe helfen, psychische Probleme zu lindern. Besonders Menschen mit „zarten Nerven“ sprechen gut darauf an. Die Römische Kamille löst Schreck und seelischen Schock und beruhigt und stärkt das Nervensystem. Unruhe, Angst und innere Anspannung werden sanft gelöst. Kleinen Kindern spendet der Duft Trost und ein Gefühl des „Geborgenseins“. Bei Schlafproblemen fördert sie ein wohltuendes Abgleiten in die Traumwelt. 1 Tropfen Römische Kamille mit etwas Mandel-Öl vermischt schenkt in Verbindung mit einer liebevollen Fußmassage einen ruhigen Schlaf. Kinder werden diese Art von Zuneigung besonders schätzen.

## Ein Rezept

Rezept für ein krampflösendes Massageöl: je 10 Tropfen Römische Kamille und Fenchel mit 50 ml Basis-Öl vermischen.

## Zu beachten

Der etwas höhere Preis sollte Sie nicht vom Kauf abhalten. Als universell einsetzbares ätherisches Öl wird es Ihnen stets gute Dienste leisten. Es sollte deshalb in keiner Aroma-Hausapotheke fehlen.

## Verschiedenes

|                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Lateinische Bezeichnung:</b> | Chamaemelum nobile                    |
| <b>Pflanzenfamilie:</b>         | Korbblütler                           |
| <b>Herkunft:</b>                | Italien, Frankreich, England, Ägypten |
| <b>Gewinnung:</b>               | Wasserdampfdestillation der Blüten    |
| <b>Duft:</b>                    | Frisch, süß, kräuterartig             |
| <b>Mischt sich gut mit:</b>     | Rose, Lavendel, Melisse, Neroli       |

## Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.