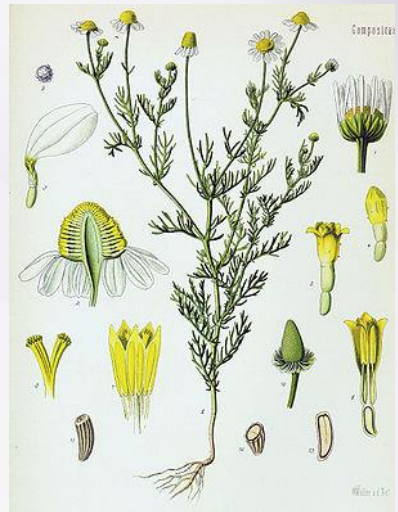


# Kamillenblüten

## Produkteinformation

Familie:	Korbblütler
Heimat:	Eurasien / Europa
Typische Kennzeichen:	Blütenkörbchen mit weissen Zungenblüten und gelber Mitte



Die Kamillenblüten sind die gelben Blütenköpfe der Kamille. Die Kamillenblüten enthalten ätherische Öle und weitere komplexe Verbindungen. Bei der Kamille handelt es sich um eine einjährige Pflanze mit einem aufrechten, ästig verzweigten Stängel, der bis zu 80 cm hoch wachsen kann. Beim Zerreiben riechen die Blüten angenehm aromatisch. Die Kamille, die ursprünglich aus Eurasien stammt, wurde von nordischen Völkern als heilige Pflanze dem Sonnengott Baldur zugeordnet. Bereits in der Antike wurde die Kamille sehr hoch eingeschätzt, da sie eine hohe Heilwirkung hat. Inzwischen ist diese Heilwirkung auch medizinisch belegt.

Das (ätherische) Kamillenöl, oder *Matricariae aetheroleum*, wird durch Wasserdampfdestillation aus frischen oder getrockneten Blütenköpfchen gewonnen.

## Anwendung

- ❖ Kamillenduftkissen
- ❖ Potpourri & Duftschale
- ❖ Zubereitung von Kamillentee
- ❖ Badezusatz

## Besonderer Tipp

Als Dampfbad wird 1 Handvoll Kamillenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergossen. Auch als Saunaaufguss kann dieser Kamillensud verwendet werden.

Ein Basisrezept für ein Kamillenbad besteht aus 300 bis 500 Gramm Kamillenblüten, die mit 5 Liter Wasser überbrüht werden. Dann 12 Minuten ziehen lassen und durchsiehen. Das Ganze dem 25 bis 38 Grad Celsius warmen Badewasser zusetzen.

Vorsicht: Die Kamillenblüten NICHT offen ins Badewasser streuen da es sonst sehr schwierig wird, diese heraus zu fischen wenn das Badewasser abgelassen wird.