

# KAMILLE

## MATRICARIA



### So erkennen:

- kleine, weiße Blüten mit gelbem, gewölbtem Blütenkopf

### Hier sammeln: (Ort & Zeit)

- auf Wiesen, an Wegrändern, an Feldrändern
- von Mai bis September, ideal im Juni/Juli

### So wirkt:

- entzündungshemmend, beruhigend, krampflösend und antibakteriell
- hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen, Hautreizungen und zur Beruhigung bei Stress oder Nervosität



### Tipp:

Ein Kamillenbad kann auch bei Sonnenbrand Linderung verschaffen, da es die Haut kühlt und beruhigt.