

Kamille – für Entspannung und starke Nerven

Kamillentee kennt jeder. Von einem Kamillen-Smoothie jedoch hat noch kaum jemand etwas gehört. Er ist ein wunderbarer Begleiter für stressige Zeiten, entspannt und beruhigt die Nerven. Kamillentee ist zu dem ein ideales Mittel um Darmeinläufe verträglich zu machen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 18. October 2019

Stand: 23. October 2019

Kamille beruhigt, löst Ängste und entspannt

Wenn Sie das nächste Mal gestresst sind, sich abgespannt fühlen oder sich dringend einen Sandsack wünschen, in den Sie Ihre Fäuste wettern können, probieren Sie doch einmal einen Kamillen-Smoothie aus. Es ist fast unglaublich, was ein wenig Kamille Gutes für Sie tun kann.

Kamille war lange Zeit als ein beruhigendes, entspannendes Heilkraut bekannt. Sie enthält Substanzen, die im Gehirn ähnlich wirken wie pharmazeutische Beruhigungsmittel. Tatsächlich zeigen kanadische Untersuchungen, dass Kamille eine „signifikante Auswirkung“ sogar auf Angststörungen habe. Ein Flavonoid (1) in der Kamille, das so genannte Apigenin, könnte für die angstlösenden und beruhigenden Eigenschaften der Pflanze verantwortlich sein. Seine Auswirkungen auf die Gehirnrezeptoren sind vergleichbar mit jenen von Valium oder Xanax(2).

Anders als diese Medikamente jedoch macht Kamille nicht abhängig und besitzt auch keine gefährlichen Nebenwirkungen. Ein anderer Wirkmechanismus der Kamille ist ihre Fähigkeit, den Glyzinspiegel im Körper zu erhöhen. Glyzin(3) ist eine Aminosäure, die im Körper unter anderem Nerven und Muskeln beruhigt.

Kamille-Smoothie übertrifft Kamillentee

Kamillentee ist weltweit der beliebteste Tee. Er kann ganz einfach durch Aufbrühen der frischen oder getrockneten Blüten hergestellt werden. Die meisten Menschen aber haben noch nie etwas von einem Kamille-Smoothie gehört oder gelesen. Ein Kamille-Smoothie dürfte ein noch wirksameres Entspannungs- und Beruhigungsmittel sein als der herkömmliche Kamillentee.

Mit einem Smoothie nimmt man schließlich die gesamte Kamillenblüte zu sich, während der Tee lediglich einen Blütenauszug darstellt. Besonders stark wirken frische Kamillenblüten. Wenn Sie also irgendwo Kamillepflanzen für Ihren Balkon oder Garten sehen, kaufen Sie sie. Sie können dann - sobald Stress im Anmarsch ist oder die Nerven mal wieder blank liegen - einige Blütenknospen pflücken und sich daraus einen Smoothie bereiten.

Schon ein paar Minuten nach dem Trinken des Smoothies können Sie buchstäblich fühlen, wie sich Stress und Anspannung verflüchtigen. Für die wirklich schweren und nervenaufreibenden Zeiten sollten Sie sich vornehmen, alle paar Stunden einen Kamille-Smoothie zu trinken. Kamillenblüten können Sie natürlich auch getrocknet in der Apotheke, oder besser noch, in Ihrem Bio- oder Kräuterladen kaufen. Achten Sie jedoch darauf, dass es die ganzen Blütenköpfchen sind und nicht irgendwelche minderwertigen Kamille-Krümel.

Die Kamille-Smoothie-Rezeptur

Um einen Kamille-Smoothie zu zaubern, benötigen Sie nur 8 bis 10 frische oder auch getrocknete Kamilleblüten, die Sie dann im Mixer mit Früchten und etwas Wasser zu einem leckeren Smoothie verwandeln. Die folgenden bewährten Vorschläge können selbstverständlich ganz nach persönlichem Geschmack, Phantasie und Jahreszeit geändert werden:

Rezept 1 Drei Bananen, 8 bis 10 frische oder getrocknete Kamilleblüten, eine halbe Tasse Wasser und für die Süße - falls nötig - ein wenig Stevia oder Agavendicksaft. Im Mixer zu einem feinen Smoothie mixen.

Rezept 2 Eine Banane, eine halbe Papaya, wiederum 8 bis 10 frische oder getrocknete Kamilleblüten, eine halbe Tasse Wasser und für die Süße ein wenig Stevia oder Agavendicksaft. Im Mixer zu einem feinen Smoothie mixen.

Rezept 3 Eine Tasse Wassermelone (mit Kernen), eine Banane, erneut 8 bis 10 frische oder getrocknete Kamilleblüten, eine viertel Tasse Wasser und ein wenig Stevia oder Agavendicksaft. Im Mixer zu einem feinen Smoothie mixen.

Sehr fein schmecken auch Erdbeeren, Nektarinen oder die Kombination Banane/frisch gepresster Apfelsinensaft. Aber experimentieren Sie einfach selbst! Allerdings gehören Milchprodukte NICHT in einen Kamille-Smoothie. Sie heben die Wirkung der wertvollen Flavonoide aus der Kamille wieder auf.

Wann man sich einen Kamille-Smoothie genehmigen könnte:

Wenn Ihre Kinder mal wieder ausrasten oder kurz davor stehen, einen Anfall zu kriegen, dann sollten Sie ihnen einen Kamille-Smoothie unter die Nase halten. Am besten, Sie trinken auch gleich einen.

Wenn Sie einen aggressiven Lebenspartner oder ein anderes aggressives Familienmitglied haben, das Sie aufgrund seiner durchaus auch positiven Eigenschaften nicht gleich auf die Straße setzen wollen, könnten Sie dieser Person regelmäßig einen Kamille-Smoothie servieren.

Wenn Sie überarbeitet sind oder das Gefühl haben, nicht entspannen zu können, trinken Sie einen Kamille-Smoothie.

Wenn Sie sich fürchten, ängstigen, nervös und reizbar sind, trinken Sie einen Kamille-Smoothie, am besten sofort nach der stressauslösenden Situation!

Lebensmittel beeinflussen unsere Gefühle

In unserer Gesellschaft geht man davon aus, dass Anspannung und Stress ganz normal sind und mit unserem hektischen Leben und unserer hektischen Umwelt zusammenhängen. Oft genug aber sind unsere Gefühle davon abhängig, was wir essen und trinken und was daraufhin in uns selbst vor sich geht. (Lesen Sie dazu auch „Serotonin - Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens“.)

Es gibt Lebensmittel, die nervös machen, die anregen und empfänglich für Stress machen. Genauso gibt es Lebensmittel, die zufrieden und entspannt machen können. Die Kamille gehört zu den letzteren. Sie hilft uns dabei, uns wieder besser zu fühlen. Kamille wird oft auch als Schlafmittel, sowie bei Magenproblemen oder bei Entzündungen eingesetzt.

Menschen mit einer Allergie gegen Traubenkräuter und Korbblütler sollten die Kamille jedoch nicht verwenden.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/kamille.html>