



Echter Lavendel (*Lavandula Angustifolia*)



Die Heimat des Lavendels sind die sonnigen Hänge um das Mittelmeer; bei uns kommt er nur zivilisiert in Gärten vor. Je weiter nördlich die Pflanze kultiviert wird, desto mehr nimmt ihr Duft ab. Auch wird sie immer steriler.

Lavendel ist in Südeuropa heimisch, wird aber schon lange in mittel-europäischen Gärten kultiviert.

Die meisten Pflanzen aus dem Mittelmeerraum, die zu den Lippenblütlern zählen, haben feurige-kraftvolle Ausstrahlungen mit würzigen Düften. Ganz anders der Lavendel: kühlend, klärend und reinigend ist die Wirkung des Lavendels.

Der Lavendel ist ein mehrjähriger bis zu 40 cm hoher Strauch, mit dem Rosmarin verwandt und er duftet auch ähnlich.

Seine Blätter sind linealisch bis lanzettlich. Die jungen Blätter sind graublau und weich filzig. Ältere Blätter werden grün. Die Blüten sind langgestielte violette Scheinähren. Sie duften blumig und balsamig.

Lavendel ist eine große „Seelenpflanze“, deren Bedeutung schon seit Jahrhunderten intuitiv verstanden wird. Dies bringt der botanische Name zum Ausdruck, der vom lateinischen lavare, waschen, stammt. Diese Reinigung ist aber nicht nur stofflich, sondern vor allem seelisch zu verstehen.

Lavendel wirkt klärend und beseelend. Er reinigt das Seelengefäß und bereitet Raum für subtilere und höhere Werte. Die Klärung bringt Ruhe und Nervenkraft. Dies erleichtert einerseits die Bejahung des persönlichen Schicksalswegs und fördert andererseits die Aufnahmebereitschaft für die Anforderungen der nächsten Stufe. Lavendel hat die Kraft, den Menschen aufzurichten und die Seele zu öffnen. Er bringt seelische Klarheit, innere Ruhe und lenkt das Bewusstsein auf Lebensbereiche oder Beziehungen, die zu bereinigen sind in denen Klarheit geschaffen werden soll. ^[01]

Wie die meisten Heil- und Gewürzkräuter des Mittelmeerraumes kam auch der Lavendel durch die Mönche über die Alpen zu uns. In den Klostergärten im 11. Jahrhundert war Lavendel schon heimisch geworden und kam von dort in die Bauerngärten. Die Äbtissin Hildegard von Bingen am Rhein scheint die erste Autorin zu sein. Interessant ist die Tatsache, daß der regelrechte Anbau von Lavendel zuerst im Norden, besonders in England, betrieben wurde, wo es im 16. Jahrhundert nachweislich schon große Lavendelkulturen gab. Eine gewisse Berühmtheit hatten seinerzeit die sogenannten Lavendelweiber in Wien, die singend von Haus zu Haus gehend ihre Lavendelbüschel, später die Lavendelpäckchen anboten. In den bäuerlichen Kreisen wurden dem Lavendel Zauberkräfte zugeschrieben, man legte Lavendel in die Wiege gegen die „Fraisen“ (Krämpfe der Kleinkinder) und die Dorfschönen gaben den Geliebten heimlich Lavendel in Speise und Trank, um sie zu verzaubern, soll heißen verleibt zu machen.

Die Blüten werden zwischen Juni bis August gesammelt. Diese werden mit den Stängeln abgeschnitten, zu Büscheln gebunden und hell und schattig zum Trocknen aufgehängt. Nach dem Trocknen werden die Blüten "abgerubbelt" und in einem luftdichten Glas gelagert.

Lavendelkissen selber nähen: <https://www.youtube.com/watch?v=usiuQCK7Vvg&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=3B9qxJfW9vs>

Heil- und Wirkstoffe:

Es wird geschätzt, dass etwa 2.000 Inhaltsstoffe an der Wirkung des ätherischen Öls wesentlich beteiligt sind. Die in der Literatur hauptsächlich aufgeführten Substanzen des Lavendelöls sind das Linalylacetat, Kampfer, Cineol und das Linalool. Linalylacetat wirkt beruhigend auf das Nervensystem und ist sehr stark beteiligt an der beruhigenden und entspannenden Wirkung von Lavendelöl. Linalool wirkt sehr stark antimikrobisch und ist eine wesentliche entzündungshemmende, antiseptische Komponente des Lavendelöls.

Die Gesamtheit der Duftstoffe wird in der getrockneten Pflanze als doppelt so hoch wie in der frisch gepflückten Pflanze angenommen.

Anwendung

Lavendel ist eine besondere Heilpflanze mit sehr breitem Wirkungsfeld. Er wirkt antibakteriell, antiviral, antimykotisch (z.B. gegen Hautpilz und Nagelpilz), entzündungshemmend, pflegend und beruhigend.

In erster Linie wirkt der Lavendel auf das zentrale Nervensystem und auf die Atemwege.

Er bringt innere Ruhe und Nervenstärke. Lavendel steht zwischen Yin und Yang, kann so extreme Stimmungen ausgleichen. Lavendel hilft also Menschen, die unter allzu starken Gefühlen leiden und nach Ausgleich suchen. Lavendel lindert Ängste und Depressionen, vermindert Anspannung und Konflikte. ^[02]

Lavendelblüten haben leicht beruhigende, blähungswidrige und gallentreibende Eigenschaften. Man nutzt dies zur Milderung



folgender Beschwerden: innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne, auch bei nervösen Magen-Darm- und Gallenbeschwerden.

Grundsätzlich lassen sich die Schwerpunkte der Anwendungsgebiete des Lavendels aus naturheilkundlicher Sicht in folgende fünf Bereiche einteilen:

1. Infektionen und Entzündungen im Hals-, Nasen- Ohrenbereich „HNO“, (z.B. Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung);
2. Beruhigende Wirkung auf die Psyche (z.B. Unruhe, Nervosität, Einschlafprobleme) sowie öffnender energetischer Einfluß auf das „Dritte Auge“ (Stirnchakra);
3. Pflege und Beruhigung der Haut und Bronchial-Schleimhäute sowie Wundheilung der Haut (z.B. Hautpflege, Hautpilze, Bronchial-Asthma, Insektenstiche, offene Wunden, schlecht heilende Wunden, Verbrennungen);
4. Insektenabwehr (insbesondere Kleidermotten, Ameisen, Spinnen, eingeschränkt auch Lebensmittelmotten);
5. Energetische Reinigung von Räumen (auch zur Eindämmung von Erregern).

Lavendel als Tee

Als Tee reinigt er insbesondere den Kopf, vor allem bei den Erkrankungen der Augen und Ohren, heilt Schnupfen und Migräne. Der Tee verhindert den Himschlag und die Neigung dazu. Den vom Himschlag Getroffenen massiert man, zumindest am Anfang, mit Lavendelblüten, denen man noch Gartensalbei und Wacholder zugefügt hat.

Trinkt man Lavendeltee längere Zeit, befreit er vom Zittern der Glieder; darum wird er auch Zitterkraut genannt.

Für eine Tasse Tee nimmt man 1 Teelöffel Lavendelblüten auf 250 ml Wasser. Wasser zum Kochen bringen und über die Lavendelblüten gießen. Auf Trinktemperatur abkühlen lassen und absieben. Langsam und schluckweise trinken.

Als Badezusatz

Als Badezusatz wird es bei funktionellen Kreislaufstörungen verwendet. Im Badewasser hilft Lavendel beim Entspannen. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Lavendelöl auch in Gurgellösungen enthalten.

Für ein **Lavendelbad** benötigt man: 2 Esslöffel Bienenhonig, 2 Esslöffel Sahne, 1 Tasse Lavendelblüten, 2 Esslöffel kalt gepresstes Walnussöl.

Die Lavendelblüten mitsamt 1 l Wasser vermischen, dann aufkochen und zehn Minuten abgedeckt köcheln lassen. Das Gemisch danach abfiltrieren und zusammen mit dem Honig, Walnussöl und Sahne vermengen. Geben Sie die Mischung einem Vollbad bei. Nicht länger als eine viertel Stunde darin baden, denn ansonsten trocknet die Haut aus.

In Cremes und Salben

Als Zutat in Salben wirkt Lavendel gegen Hautreizungen.

Als ätherisches Öl

Den potentiellen Nutzen von Lavendelöl bei Angststörungen konnte eine 2014 publizierte Doppelblindstudie nachweisen. Die beruhigende Wirkung wird auch in der Aromatherapie genutzt. Dort wirkt wohl das verdunstende Linalylacetat. Einreibungen mit Lavendelöl wirken vorwiegend hautreizend und dienen deshalb zur Bekämpfung rheumatischer Beschwerden.

Ätherisches Lavendel-Öl eignet sich für den Einsatz in der Duftlampe zur Beruhigung und Raumreinigung.

Zusammenfassend können folgende positive, bzw. heilende Eigenschaften der im Öl enthaltenen Esterverbindung zugeschrieben:

- Beruhigung des zentralen Nervensystem
- Schutz der Nerven vor Reizüberflutung
- Besänftigung von übermäßigen Gefühlsregungen
- Verleiht Mut
- Steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität
- Wirkt beruhigend und entspannend auf Körper, Geist und Seele
- Wirkt Stimmung aufhellend, bzw. hilft bei depressiven Verstimmungen
- Hilft bei Schlaflosigkeit

Das Öl des Echten Lavendels hat außerdem eine antimykotische Wirkung, es lässt sich also auch zur (äußerlichen) Behandlung von **Pilzinfektionen** und zur Harmonisierung und **Desinfektion von Räumen** unterstützend einsetzen.

Portugiesische Forscher konnten zeigen, dass Lavendelöl bereits in geringen Konzentrationen verschiedene Hefe- (*Candida-Spezies*) und Fadenpilze abtötet, die beim Menschen Haut- und Nagelpilzkrankungen verursachen können.

Einige Tropfen Lavendelöl auf Zucker, hat eine starke keimtötende Wirkung. Es beseitigt Verdauungsstörungen, die durch Fäulnisprozesse im Darm ausgelöst werden.

Als Kräuter-Essig

Setze 10 gr. Lavendelblüten mit 10 gr. Weingeist in 80 ml Weinessig an.

Lasse den Ansatz 5 Tage stehen und filtere die Blüten dann ab.

Mit diesem Kräuteressig kannst du die Gliedmaßen bei rheumatischen Beschwerden und Gicht einreiben.



Als Kräuterkissen



In kleine Stoffkissen eingenäht, beruhigen Lavendelkissen Kleinkinder, sodass sie besser schlafen können. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken. Der Duft von Lavendel beruhigt und reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen.

Ausserdem vertreiben Lavendelkissen Kleidermotten, wenn man sie in Schränke legt.

Zu den Lavendelblütensäckchen, die man zwischen die Wäsche legen kann, können auch alkoholische Lavendellösungen eingesetzt werden, die auch einen insektenabweisenden Effekt haben.

Hinweis für echte Lavendelprodukte:

Wir waren in Frankreich und haben uns diese Lavendelgegend angesehen und eine der wenigen Hersteller von echten Lavendelprodukten besucht. Sehenswert ist deren Lavendelmuseum (*siehe nächste Seite*).

Die Produkte des Lavendelgutes *Le Château du Bois* sind alle rein biologisch hergestellt. **Nur 5%** aller weltweiten Kosmetika sind als organisch echt zertifiziert. Natürlich sind organische Inhaltsstoffe teurer als ihre synthetischen Konkurrenzprodukte.

Über diese Internetseite kann man die natürlichen Produkte erhalten. <http://www.lechateaudubois.com/de/home>

<<Qualität ohne Kompromisse ist die Prämisse im Leben. Unser Lavendel darf niemals der Mittelmäßigkeit geopfert werden.

<<Le Château du Bois>>



Heutzutage wird der Lavendel hauptsächlich in Düften und in der Medizin verwendet. In feinen Duftstoffen wird der echte Lavendel mit seinen endlosen Nuancen in reichhaltigen Essenzen verwendet.

Die Zukunft des echten Lavendels ist die Aromatherapie. Diese ganzheitliche Methode in der Medizin bietet ihren Patienten 100% reine und natürliche ätherische Öle. Es ist sehr wichtig, den Verbrauchern den Unterschied der verschiedenen Lavendelsorten zu erklären.

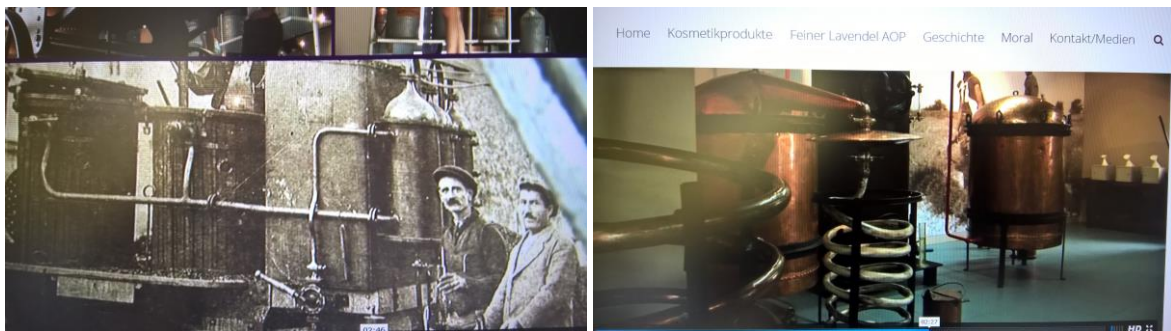
Der echte, feine Lavendel hat einen vollen, sehr feinen und ausgewogenen Duft, so wie sein Name schon sagt.

Der geklonte Lavendel, oft in Raumdüften verwendet, hat einen weniger feinen und nicht so ausgeglichenen Duft.

Der echte, feine Lavendel kommt selten vor und hat einen geringen Ertrag: für 1- 1,1 Liter ätherische Öle benötigt man im Durchschnitt 150kg Blüten. Sein Ertrag pro Hektar liegt bei ca. 15 – 20 kg ätherischer Öle.

Wir pflanzen 17.000 Lavendelpflanzen pro Hektar. Diese Pflanzen leben im Schnitt 12 Jahre und bringen 8-10 Jahre Ertrag. Bei der Größe vom Gutsbesitz von „Le Château du Bois“ werden jedes Jahr 6 – 10 Hektar neu angepflanzt.

Hier die Internetseite: das Lavendelmuseum <http://www.lechateaudubois.com/de/moral/das-lavendel-museum>



Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.



Aktuelles

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Donnerstag 23. Juni 2016** 19⁰⁰ Uhr
Kräuterstammtisch:
in den Räumen der Camphill-Ausbildungen, 88699 Frickingen, Lippertsreuterstr. 14a

Literaturhinweis:

[\[01\]](#) Pflanzliche Urtinkturen, Roger und Hildegard Kalbermatten, AAT Verlag

[\[02\]](#) Kräuterelixiere, Mariam Wiegele, Bacopa Verlag

Kölbl's Kräuterfibel, Reprint-Verlag

Lexikon der Heilpflanzen, Lingen Verlag Köln

Hausapotheke, Pater Simons, Kosmos Verlage

Gesundheit durch Heilkräuter, Richard Willfort, Rudolf Trauner Verlag

<http://www.lavendel.net/lavendeloel/echtes-angustifolia/>

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/lavendel.shtml>

<http://www.lavendel.net/selber-machen/kosmetik/>

<http://www.lechateaudubois.com/de/feiner-lavendel-aop/botanische-side>