

Lavendel *Lavandula angustifolia* syn. *Lavandula officinalis*

Volksnamen:	Balsam, Hirnkraut, Nervenkräutlein, Schwindelkraut, Zitterblümchen, RömischerThymian
Drogenname:	Lavandulaeflos,aetheroleum
Pflanzenart – Höhe:	Lippenblütler (Lamiaceae), mehrjährig, 50 cm
Boden & Standort:	wasserdurchlässiger Boden, Sonne
Vermehrung:	Stecklinge vom halbreifen Holz im August
Blütezeit:	Juli bis August
Sammelzeit:	sobald die Blüten sich öffnen.
Verwendete Teile:	Blüten
Inhaltsstoffe:	Lavanulol, Geraniol, Nerol, Borneol, Cineol, Linalylacetat, Linalool, ätherisches Öl, Kampfer, Harz, Gerbstoffe, Cumarin, Ursolsäure, Flavonoide
Eigenschaften:	beruhigend, schlaffördernd, krampflösend, durchblutend, desinfizierend

Volks Glaube und Mythologie

Lavendel war bereits den alten Ägyptern bekannt, sie verwendeten ihn zur Einbalsamierung. Bei den Römern wurde er zum Zeremonienkraut und zur Heilpflanze, vor allem für Soldaten. Wenn die Schlacht nahte, holte man sich im Duft der blauen Blüten Mut. Tatsächlich ist Lavendel ein klassisches Nerven-beruhigungsmittel das entspannt, ohne müde zu machen. Darauf stützte sich auch Paracelsus, der Mittel aus dem Kraut zur Schmerzlinderung und bei Nervenleiden empfahl. Tees aus den Blüten wirken bei Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, Einschlafstörungen, Herzklopfen, Harnverhaltung, Altersschwäche, Wechselbeschwerden, Nervenleiden, Schlaganfall und Lähmungen. Die Gallensaftbildung wird gefördert, Lavendel gehört zu den krampflösenden und blähungstreibenden Magenmitteln. Um alles Unheil missgünstiger Geister abzuwehren, aber auch um die Luft frisch und sauber zu halten, streute man den Lavendel früher großzügig auf die (Lehm)Fußböden. In Pestzeiten sollte Lavendel die Seuche fernhalten - durchaus denkbar, denn wo es sauber war, gab es auch keine Ratten und somit keine Pestflöhe. Im Mai sollte man den Hühnern Lavendel ins Futter geben, das würde sie gesund halten. Lavendel durfte nur von Männern gepflanzt werden, obwohl er eine der klassischen »Muttergottespflanzen« ist. Vielleicht stammt die Überlieferung aus dem Glauben, dass Lavendel die Unkeuschheit vertreiben sollte und Frauen meinten, dies wäre für Männer notwendiger als für sie selbst. Lavendel galt als eine Pflanze der romantischen Liebe, nicht so sehr eine der sinnlichen Sexualität. Der Duft sollte gegen Liebeskummer helfen, ein Liebesbrief, der damit parfümiert wird, den Mann nachdenklich machen und von seinen übertriebenen Eigensüchtigkeiten befreien.

Sammeln in der Natur:

Nur im Mittelmeerraum möglich, da hier die Pflanze heimisch ist. Bei uns in Gärten und Parks kultiviert. Viele Gärtnereien haben in der Zwischenzeit Lavendelfelder, wo man die frischen Blütenzweige kaufen und selbst weiterverarbeiten kann.

Konservieren/Aufbewahren:

Blüten mitsamt den Stängeln abschneiden, büscheln, zum Trocknen in den lichten Schatten hängen. Die trockenen Blüten abrubbeln und in Glasgefäßen lagern. Das duftende Öl wird durch Wasserdampf-Destillation erzeugt.

Kommission E:

bei Unruhe, Schlafstörungen, Kreislaufstörung

unterstützende Edelsteine:

Diamant, Dumortierit, Grüner Turmalin, Katzenauge, Opalit, Schwingquarz, Silberauge, Silizium, Unakit

Hildegard:

Lavendel in Wein oder mit Honig und Wasser kochen und lauwarm davon trinken, mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge. Es bereitet ihm einen reinen Verstand und löst die Kurzatmigkeit in seiner Brust.

Anwendungen

Menschen mit niedrigem Blutdruck schätzen ein Lavendel-Vollbad, weil es sie aktiver macht, überreizte Personen werden dasselbe Vollbad als beruhigend und ausgleichend erleben. 1 Hand voll Lavendelblüten mit 1 l kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen, 10 Minuten stehen lassen, abseihen und dem Badewasser zufügen. Etwa 20 Minuten baden. Nach einem Kräuterbad ist eine 1/2 stündige Ruhephase Pflicht!

Tee:

2 Teelöffel Lavendelblüten werden mit 1/4 l kochendem Wasser übergossen und 10 Minuten stehen gelassen.
1 Tasse Tee bei Bedarf.

Lavendelessig ist ein gutes Gesichtswasser für fettige Haut. Frisch gepflückte Blütenspitzen lässt man 1 Woche in Weißweinessig einweichen, wobei die Flasche täglich geschüttelt wird. Der Essig reguliert überaktive Talgdrüsen und stimuliert das Wachstum neuer Hautzellen. So ein Essig ist natürlich auch ein guter Salatwürzer (etwas bitter!).

Ein Schlaf-Kräuterkissen sollte immer reichlich Lavendel enthalten, das ist gut für einen tiefen Schlaf, hält aber auch die überall reichlich vorhandenen Hausstaub-Milben fern. Zum selben Zweck hängt man das getrocknete gebündelte Kraut in den Kleiderschrank und legt Duftsäckchen oder Zweige in die Schubladen. Das gibt der Kleidung und Wäsche Duft und hält Motten ab. Immer wieder austauschen, nach einiger Zeit ist jeglicher Duft verschwunden. Bei quengeligen Babys kann der zarte Lavendelduft Wunder wirken.

Einige Tropfen ätherische Öl mit Olivenöl gemischt, ergeben ein gutes Heilöl bei Verbrennungen. Lavendelöl darf nur in geringsten Dosen innerlich angewandt werden. Bei zu hoher Dosierung kann es zu Reizerscheinungen des Magens kommen, bei empfindlichen Personen können Kopfschmerzen auftreten. Kleine Mengen ätherisches Lavendelöl und alle anderen Zubereitungen haben bei nervösen Störungen und Schlafproblemen eine ebenso erfolgreiche Wirkung wie synthetische Medikamente, allerdings ohne Nebenwirkungen

Lavendeltee oder ein Kaltauszug zum Waschen oder in einem Gesichtsdampfbad sind für Aknepatienten eine Wohltat.

Lavendel ist ein Desinfektionsmittel und reinigt die Luft in Räumen. Lavendelauszüge oder auch das ätherische Öl sind deshalb gute Begleiter in der Haushaltsreinigung. Man gibt einige Tropfen in das Wischwasser und reinigt damit Küchenschrank oder Regale. Darauf deutet schon der Name hin, das lateinische »lavare« heißt übersetzt »waschen«. Man entdeckte im 17. Jh., dass sich die Lavendelpflücker der Provence niemals mit TBC infizierten, obwohl die Krankheit in diesem Landstrich grassierte. Lavendelöl ist ein Ersatz für chemische Desinfektionsmittel.

Rezept für die Gesundheit

Lavendeltinktur:

1 Hand voll Lavendelblüten werden mit 1/4 l klarem Obstschnaps 10 Tage angesetzt und in der Wärme stehen gelassen.

Danach abfiltrieren und entweder als Rheumaeinreibung oder als Haartinktur bei Haarausfall verwenden.

Ätherisches Lavendelöl:

Von allen Aromaölen, zu kaufen im Fachhandel, ist Lavendelöl sicher das nützlichste. Es gehört zu den wenigen ätherischen Ölen, die direkt auf die Haut aufgetragen werden können. Allergische Reaktionen sind bislang unbekannt. Als Wundheilmittel ist es zur Behandlung von Verbrennungen und kleinen Verletzungen geeignet.

Wenn Sie an Sommerabenden im Freien sitzen wollen, ohne von lästigen Stechmücken gequält zu werden, reiben Sie sich an unbedeckten Hautstellen mit Lavendelöl ein.

Muss man vor dem Bügeln die Wäsche befeuchten, so vermischt man das Einsprengwasser mit einigen Tropfen Lavendelöl, die Wäsche duftet dann zart.

Lavendelmarmelade:

1 1/2 kg Blütenblätter mit 1/2 l Wasser im Mixer pürieren.

Die Flüssigkeit abmessen und mit der gleichen Menge Gelierzucker nach Anweisung auf der Packung einkochen. Beim Abfüllen in Gläschen in jedes einige Lavendelblüten hinein geben.

Man kann anstatt Wasser auch selbst gemachten Apfelsaft nehmen.

Lavendelsirup:

1/2 kg Lavendelblüten (abgezupft, damit keine holzigen Teile dabei sind, leider ist das viel Arbeit) in eine Schüssel geben und mit 1/2 kg Kristallzucker bestreuen.

2 in Scheiben geschnittene Natur Zitronen drauflegen.

Mit etwa 1 l Wasser auffüllen. Die Schüssel abdecken und stehen lassen.

Manchmal umrühren.

Nach etwa 2 Tagen ist der Sirup fertig.

Er muss im Kühlschrank aufbewahrt werden und ist zum alsbaldigen Verbrauch bestimmt.

Man spritzt ihn mit Mineralwasser auf.

Soll er länger halten, muss er aufgekocht und in sterile Flaschen abgefüllt werden.

Mehr Farbe, Duft und Geschmack erhält er, wenn man die Prozedur mehrmals wiederholt und immer neue Blüten dafür nimmt.

Der Sirup ist blauviolett und eine edle Köstlichkeit.

Lavendelwasser:

1/2 kg frische Lavendelblüten mit Wasser in einem großen Teekessel zum Sieden bringen.

Am Kesselausgießer einen Gummischlauch befestigen, der durch eine mit Eiswasser gefüllte Schale zu einem Glaskrug führt.

Das Eiswasser kühlt den Lavendeldampf ab, sodass intensiv duftendes Lavendelwasser in den Krug tropft.

Es ist als Gesichtswasser oder Duflotion herrlich, auch als Einreibung für die Kopfhaut.

TCM:

Die thermische Wirkung ist kühl, die zugeordneten Organe sind Leber, Magen und Herz. Lavendel klärt Hitze und beruhigt das Yang, er löst Qi-Blockaden auf und wirkt schmerzstillend.