

LAVENDEL

Lateinischer Name: Lavendula angustifolia

Volksmund: Speik, Narden, Tabakblüten

Familie: Lippenblüten (Lamiaceae)



BESCHREIBUNG:

Der echte Lavendel oder Schmalblättrige Lavendel ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lavendel innerhalb der Familie Lippenblütler. Sie findet hauptsächlich Verwendung als Zierpflanze oder zur Gewinnung von Duftstoffen.

GESCHICHTLICHER HINTERGRUND:

Der Lavendel ist schon seit Jahrtausenden dem Menschen bekannt. Heimat: westliches Mittelmeer. Seinen Namen bekam er vom lateinischen Wort „lavare“ was übersetzt „Waschen“ bedeutet und könnte sich auf die Verwendung für Waschungen gegen Ungeziefer zurück führen. In der franz. Provence wird er feldmässig zur Parfümherstellung angebaut.

SAMMELZEIT:

Juli bis August, es werden die Blüten verwendet

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE:

Unruhezustände, Nervosität, Schlafstörungen, gutes Mottenmittel, Herzklopfen.
Äusserlich/ÖL bei: Rheuma, Gicht, Ischias, Hautdurchblutung anregend, leicht antidepressiv wirkend, funktionelle Kreislaufstörungen, Oberbauch-Beschwerden, Verdauungsbeschwerden von Nervosität, steigert Elastizität von Haut.

WIRKUNG:

beruhigend, krampflösend, schmerzlindernd, (Tee) als Oel entzündungshemmend oder pflegend für trockene Haut.

Anwendungen:

Badezusatz, Schlafkissen, Tinkturen, Räuchern, Essenz, Äth.Öl-Duftlampe etc., Aromatherapie/Aromamassagen (anregend und auch beruhigend)

Vorsicht bei Überdosierung: kann es Kopfschmerzen und Bewusstseinstörungen verursachen.

Das **äth.** Oel „Lavendel fein“ ist das einzige äth. Oel das direkt auf die Haut aufgetragen werden kann. (Unwohlsein, Reisebeschwerden)

REZEPTE: LAVENDEL-OEL

Eine Variante:

Pflanzenteil in ein Glas geben und mit Öl übergiessen. Gut verschliessen ca 3-4 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen (z.B. Wohnzimmer) – immer wieder mal schütteln. Dann abfiltrieren und in einer dunklen Glasflasche an einem kühlen Ort aufbewahren. Ev. mit dem äth. Oel „Lavendel fein“ ergänzen (2-3 Tropfen)

Juli 23, Ulrike Amann, Dipl. Kräuterpädagogin