

A close-up photograph of several lavender flower spikes. The flowers are a vibrant purple color, with some buds still closed and others fully open, showing their characteristic two-lipped structure. The green stems and small, dried, brownish bracts are also visible. The background is a plain, light color.

# Lavendel

[Kraeuter-verzeichnis.de](http://kraeuter-verzeichnis.de)

# LAVENDEL

**INNERLICHE VERWENDUNG FINDET DER LAVENDEL ALS TEE. ÄUSSERLICH BENUTZT MAN LAVENDELÖL, DAS HAUTREIZEND UND DURCHBLUTUNGSFÖRDERND WIRKT. LAVENDELÖL WIRKT BERUHIGEND UND HILFT UNS, IN DEN SCHLAF ZU FINDEN.**

Kaum eine Heilpflanze wird so mit dem Zauber des Südens in Verbindung gebracht wie der Lavendel (*Lavendula officinalis*). Dieses wunderschöne Blauviolett der Blüten zusammen mit diesem wunderbaren und betörenden Duft bringt uns augenblicklich in Urlaubslande.

## **DER LAVENDEL IST EINE MEDITERRANE PFLANZE**

Der Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler. Er wird bis zu 60 cm hoch. Die Blütezeit ist im Juli und im August. Dabei haben die Blüten eine unterschiedliche Färbung, von zart violett bis blauviolett. Kraut und Blüten werden zu dieser Zeit gesammelt und getrocknet. Man muss beim Ernten darauf achten, dass trockenes und warmes Wetter herrscht. Danach muss Lavendel an gut durchlüfteten Stellen im Schatten trocknen. Blüten und Kraut werden nach dem Trocknen getrennt und gesondert verwendet.

Ursprünglich kommt der Lavendel aus dem Mittelmeerraum. Inzwischen findet man die Pflanze jedoch auf allen Kontinenten. Sie wird überwiegend wegen der in ihr enthaltenen ätherischen Öle angebaut. Der Lavendel wächst am besten auf trockenen, sonnigen Hängen, an Felsen oder an den Mauern von Weinbergen.

## **ANWENDUNGSGEBIETE**

Bei Menschen, die unter hohem Blutdruck aufgrund von Stress leiden, kann Lavendel wunderbar helfen. Bereiten Sie dazu einen Tee aus zwei Teelöffeln Lavendelblüten, übergießen Sie das mit einer Tasse kochendem Wasser, lassen Sie dies 10 Minuten ziehen, dann absieben und dreimal am Tag trinken.

In der Naturheilkunde wird der Lavendel oft beruhigenden Teemischungen beigesetzt. Er hat eine beruhigende Wirkung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und hilft bei Oberbauchbeschwerden.

Lavendelbäder erfrischen und entspannen, Lavendelspiritus setzte man früher gegen Rheuma ein.

Lavendel im heimischen Garten hilft, unliebsame Gäste fernzuhalten - Blattläuse, Ameisen oder auch Mäuse werden vom Lavendel ferngehalten. In der Küche hilft der Duft des Lavendels, Fliegen zu vertreiben.

## **ALTERTÜMLICHE ANWENDUNGSGEBIETE**

Man verwendete den Lavendel traditionell innerlich bei Kopfschmerz und Migräne, auch gegen Krämpfe und bei Asthma setzte man ihn ein.

Eine äußerliche Anwendung erfolgte gegen Muskelverspannungen, bei körperlicher und geistiger Erschöpfung, bei Rheuma, bei schlecht verheilenden Wunden oder Verbrennungen.

Und natürlich verwendete man den lieblichen beruhigenden Duft als Einschlafhilfe.

### WISSENSCHAFTLICHES ZUM LAVENDEL

Die Kommission E empfiehlt die Lavendelblüten bei Unruhe und in unruhigen Lebensphasen. Auch bei daraus resultierenden Problemen mit dem Einschlafen kann der Lavendelduft helfen. Empfohlen wird zudem eine Anwendung bei stressbedingten (nervösen) Magen-Darm-Beschwerden.

Tierversuche zeigten eine beruhigende Wirkung im Schlaf, d. h. man bewegte sich seltener im Schlaf, was eine höhere Erholung zur Folge hat. Zudem schliefen die Tiere länger.

### SAGEN UND GESCHICHTEN UM DEN LAVENDEL

Im antiken Griechenland erkannte man die Heilkraft des Lavendels und verwendete ihn zum Beispiel bei Nierenbeschwerden, bei Insektenstichen oder bei Menstruationsbeschwerden.

Und auch im alten Rom war der Lavendel bekannt, hier als Räucherkraut in Zeremonien oder auch als heilendes Kraut bei Verwundungen. Besonders beliebt war es hier bei den einfachen Soldaten. Wenn eine Schlacht nahte, rieb man sich etwas Lavendelöl auf die Rüstung, so dass der Duft beruhigte.

Soldaten im ersten Weltkrieg verwendeten den Lavendel wohl ebenfalls noch zur Behandlung ihrer Wunden, da vielerorts Desinfektionsmittel fehlten.

Der Lavendel sollte aber auch gegen böse Geister helfen: Man verstreute ihn auf dem Boden, um das Unheil der bösen Dämonen abzuwehren, gleichzeitig reinigte er aber auch die Luft und sorgte für eine wunderbare Frische.

Der Duft des Lavendels sollte auch den Teufel oder böse Hexen verjagen.

Im Mittelalter, als die Pest wütete, sollte dieser reinigende Duft die Pest fernhalten. Was so wohl zum Teil auch funktionierte: Nicht dass der Lavendel die Pest besiegte - man reinigte ja den Boden und streute dann den Lavendel aus, was zur Folge hatte, dass sich Ratten und Flöhe unwohl fühlten und so die Pest nicht weiter verbreitet wurde.



## LAVENDELTEE

Ein Tee aus den Lavendelblüten hilft u. a. bei einem Schlaganfall, bei Wechseljahresbeschwerden, ist entzündungshemmend, ist antiseptisch, ist durchblutend, bei Nervenleiden, bei Einschlafstörungen, bei nervöser Erschöpfung, bei Unruhezuständen, ist beruhigend, ist krampflösend, bei Altersschwäche, bei Herzklopfen, ist schlaffördernd, bei Lähmungen, ist regenerationsfördernd, ist blähungstreibend, ist antibakteriell, ist krampflösend, bei Harnverhaltung, bei Gallensaftbildung.

## VERWENDETE PFLANZENTEILE

Verwendet werden die Blüten, die von Juni bis August blühen.

## INHALTSSTOFFE

Ätherisches Öl, Gerbstoff, Glykosid, Saponin

## SAMMELZEIT

Gesammelt werden die Blüten im Juli und im August.

Die Blüten 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.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Für Badezusätze, als Tee oder als ätherisches Öl zur Raumbeduftung, als Einreibung, für Umschläge, als Gewürz.

## GERUCH UND GESCHMACK

Duftet wunderbar aromatisch, aber bitter im Geschmack.

## ANWENDUNGSBEISPIELE UND ALTE REZEPTE RUND UM DEN LAVENDEL TEE

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.

## EINE LAVENDELTIKTUR

... stellen Sie her, indem Sie eine Hand voll Blüten in 250 ml Wodka für ca. 10 Tage ansetzen und in der Sonne stehen lassen. Dann absieben und in eine verschraubbare Flasche füllen.

Eine solche Tinktur hilft als Einreibungsmittel gegen Rheumabeschwerden oder auch als Haartinktur bei Haarausfall.

## GEGEN SCHUPPENFLECHTE

Lavendelöl mit Mandelöl vermischen und die betreffenden Hautpartien damit einreiben.

## DER LAVENDEL IN DER KÜCHE

Der Lavendel hat, ähnlich wie der Rosmarin, sehr zähe Blätter, die man sehr klein hacken muss, wenn man sie verwenden möchte. Die Blüten sollte man von den Stängeln abzupfen, bevor man sie verwendet.

Der Lavendel schmeckt sehr kräftig und sollte sehr sparsam verwendet werden. Gibt man getrocknete Blüten für einige Tage zusammen mit etwas Zucker in ein Glas, so nimmt der Zucker das Aroma und den Duft der Lavendel an.

Die frischen Blüten können aber auch für Kuchen- oder Gebäck verwendet werden, entweder im Teig oder natürlich als Dekoration. Auch in Marmeladen, in Gelees, in Milch oder Sahne, als Sirup oder als Weingewürz macht sich der Lavendel hervorragend.

Lavendel passt gut zu salzigen Speisen, zu Salaten, zu Schokolade und Mousse, zu Reis, zu Lamm, Geflügel oder Wild, er eignet sich für Marinaden oder für Kräuternessig.

Lavendel ist so vielseitig, dass man ihn auch für unterschiedliche Gewürzmischungen hernehmen kann, so zum Beispiel zusammen mit Bohnenkraut und Rosmarin, mit Majoran und Oregano, mit Petersilie und Thymian. Lavendel sollte aber nur vorsichtig eingesetzt werden, da er schnell einen seifigen oder bitteren Geschmack erzeugt.

### **Eine Lavendelmarmelade**

Nehmen Sie 1500 Gramm Lavendelblütenblätter, die Sie zusammen mit 500 ml Wasser pürieren. Dann die Gesamtmenge abwiegen und mit entsprechend viel Gelierzucker (siehe Anleitung auf der Packung) einkochen.

### **Ein Lavendelsirup**

Geben Sie 500 Gramm Lavendelblüten in eine Schüssel und geben Sie eben so viel Zucker dazu. Geben Sie dazu noch 2 unbehandelte, pürierte Zitronen (ohne Schale natürlich) und einen Liter Wasser. Gut umrühren! Lassen Sie dies 2 Tage abgedeckt stehen, und schon ist der Sirup fertig. Gut gekühlt aufbewahren und möglichst schnell verbrauchen.

### **VORSICHT**

Die Heilpflanze sollte nur unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden, da es wegen des hohen Cumaringehaltes zu Kopfschmerzen kommen kann. Das ätherische Lavendelöl kann zuweilen allergische Reaktionen auslösen.

