

Lavendel



Standort	Sonne
Boden	durchlässig
Wasser	trocken
Nährstoffe	nährstoffarm
Stauende	20 -50 Blüte Juni bis Oktober rosa, blau
Kübel/Balkon geeignet:	ja,

Verwendete	Blüten
Pflanzenteile	
Inhaltsstoffe	ätherisches Öl, Gerbstoff, Glykosid, Saponin
Sammelzeit	Juni - August

Heilwirkungen

antiseptisch,
beruhigend,
blähungstreibend,
harntreibend,
krampflösend

Lavendel ist eine Pflanze, die ihren Namen im antiken Rom bekam. Der Name ist abgeleitet von „Lavare“, dem lateinischen Begriff für „waschen“ – da man Lavendel gern als Badezusatz verwendete. Es gibt über 30 verschiedene Lavendel-Arten. Besonders der Echte Lavendel (lat. *Lavandula angustifolia* P. Miller) gilt als gesund und kommt als Heilpflanze zum Einsatz. Der kleine Strauch mit den typischen violetten Blüten und graugrünen Blättern ist im Mittelmeerraum beheimatet. Vor allem die Provence in Frankreich ist als Anbaugebiet bekannt.

Die Blüten des Lavendels haben eine beruhigende Wirkung . Man trocknet sie und füllt sie in Duftkissen, um sie etwa auf den Nachttisch zu legen.

Auch Lavendelöl wird seit Jahrtausenden in der Naturheilkunde eingesetzt. Es wird mithilfe der sogenannten Wasserdampfdestillation aus frisch geschnittenen Blütenständen mit Stängeln gewonnen. Dazu ist eine ganze Menge Pflanzenmaterial nötig: Aus 120 Kilogramm Lavendelblüten entsteht nur ein Kilogramm Lavendelöl. Hauptbestandteile des Öls sind die Stoffe Linalool und Linalylacetat, die dem Lavendel seinen charakteristischen, intensiven Duft verleihen. Wegen seines Duftes nutzt man den Echten Lavendel auch zu kosmetischen Zwecken, etwa als Bestandteil von Parfüms und Seifen.

Wirkung

Lavendel beruhigt: Studien geben Hinweise darauf, dass Lavendel einen angstlösenden und antidepressiven Effekt hat. Es sind die ätherischen Öle, die dämpfend auf das zentrale Nervensystem wirken können. Auch bei Schlafstörungen ist Lavendel geeignet, da er die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafdauer verlängern kann.

Lavendel kann Entzündungen hemmen, Schmerzen lindern und dazu beitragen, Krämpfe zu lösen. Er kann die Wundheilung fördern und das Immunsystem anregen und gilt als antiviral und antibakteriell.

Traditionell wird Lavendel vor allem bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden, wie Blähungen, oder bei Krämpfen eingesetzt. Zudem wird er bei Wunden, etwa Verbrühungen verwendet, um die Heilung zu fördern. Lavendelöl gilt darüber hinaus als natürliches Hausmittel, um Insekten wie etwa Stechmücken abzuwehren.

Anwendungen

Lavendelöl

Lavendel ist ein natürliches Heilmittel gegen innere Unruhe und Stress. Bei Stress produziert unser Körper vermehrt das Hormon Kortisol. Bereits fünf Minuten intensives Schnuppern an Lavendelduft genügen, um die Kortisolkonzentration wieder sinken zu lassen. Mittlerweile ist Lavendel ein zugelassenes Arzneimittel und wird vor allem bei innerer Unruhe, bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Einschlafstörungen und auch zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt.

- Lavendelölbäder helfen vor allem gegen Unruhe und Einschlafstörungen. Für ein

entspannendes Bad etwa 20 Gramm Blüten mit siedendem Wasser aufgießen und nach zehn Minuten in die Wanne geben.

- Ein Tropfen Lavendelöl, auf die Schläfen gerieben, kann Spannungs-Kopfschmerzen lösen.
- Eine Massage mit Lavendelöl hilft bei verspannten Muskeln.
- Gegen Platz- oder Flugangst empfehlen Experten Lavendel-Weichkapseln.

Lavendel-Tee

Aus den frischen oder getrockneten Blüten lässt sich ein Tee zubereiten, der beruhigt, fiebersenkend wirkt und bei Verdauungsproblemen hilft. Die getrockneten Blüten werden mit heißem Wasser übergossen und müssen zehn Minuten abgedeckt ziehen, damit die wertvollen Lavendelöle ins Teewasser übergehen. Einen Teelöffel Blüten mit kochendem Wasser übergießen und den Tee dreimal täglich trinken. Der Sud kann auch äußerlich angewandt werden: Er hilft gegen Unreinheiten und unterstützt die Wundheilung, denn Lavendel wirkt antibakteriell.

Getrocknete Blüten gegen Motten

Getrockneter Lavendel hilft, lästige Insekten wie [Motten](#) zu vertreiben. Dazu den Lavendel ernten, wenn die Blüte voll entfaltet ist - nur dann bewahrt er beim Trocknen seine Wirkstoffe. Dann die Stängel zusammenbinden und mit den Blüten nach unten und an einem schattigen Platz aufhängen. Alles gut trocknen lassen, dann sorgsam jede Blüte abreiben und in kleine Baumwollsäckchen füllen.

Lavendel in der Küche

In der Küche kann Lavendel vielseitig eingesetzt werden:

- Für einen köstlichen Essig Lavendel-Blüten in Flaschen füllen und mit Weißweinessig übergießen. Gut verschlossen drei Wochen ziehen lassen. Danach die Blüten abseihen und fertig ist der Lavendel-Essig für ein leckeres Salat-Dressing.
- Lavendel-Gewürzsalz: Frische Pfefferkörner mörsern, getrocknete Tomaten und Rosmarin klein hacken. Getrocknete Lavendelblüten fein hacken. Alles mit grobem Salz mischen. Lecker auf gegrilltem Lammfleisch oder mit Butterbrot und Radieschen.
- Lavendel-Gelee: Eine Tasse Lavendelblüten in einem Liter Apfelsaft aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Dann mit dem Saft einer Zitrone und einem Kilo Gelierzucker vier

Minuten kochen und sofort heiß abfüllen. Der Gelee schmeckt als blumiger Brotaufstrich oder zu Fisch und Fleisch.