

Lavendel

Lavandula



Antje Görlach
Fach-PTA für Homöopathie
und Naturheilkunde

Kaum eine Heilpflanze wird so mit dem Zauber des Südens in Verbindung gebracht wie der Lavendel. Die wunderschöne blauviolette Färbung der Blüten, zusammen mit dem wunderbaren Duft, bringt uns augenblicklich in Urlaubslaune.

Aber nicht nur das. Der intensive und angenehm aromatische Lavendelduft hat auch eine beruhigende und reinigende Wirkung, die auf vielfache Weise heilsam ist. Dies bringt schon der botanische Name zum Ausdruck, der vom lateinischen *lavare*, waschen, stammt.

Schon seit Jahrtausenden gehört der bis zu 60 cm hohe Lippenblütler zu den beliebtesten Duft-, Heil- und Schönheitskräutern. So verwendeten ihn die alten Ägypter z.B. zur Einbalsamierung ihrer Mumien. Es heißt, dass im Grabe des Tutanchamun, das für über 3000 Jahre verschlossen war, eine Salbe gefunden wurde, die immer noch nach Lavendel duftete.

Das kostbare Lavendelöl wird per Wasserdampfdestillation aus den blühenden Rispen und Stängeln der meist im Juli frisch geernteten Pflanze gewonnen. Aus 120 Kilogramm Blütenrispen kann man etwa 1 Kilogramm ätherisches Öl gewinnen.

Es ist eines der vielseitigsten ätherischen Öle, das bei kleinen Verbrennungen, Hautabschürfungen, Schnittwunden, Prel-

Steckbrief

Stumpfblätter:
Lavandula officinalis
oder *angustifolia*

Familie:
Lamiaceae - Lippenblütengewächse

Anwendung:
bei Unruhzuständen, Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität, nervöse Magen-Darm-Beschwerden

Inhaltsstoffe:
ätherisches Öl

Wirkung:
wirkt nierenstärkend und entzündungshemmend, beruhigend, entspannend, antiviral, antiseptisch und gut gegen Blähungen

lungen, Entzündungen oder Insektenstichen hilft. Auf die betroffene Stelle geträufelt, sorgt Lavendel für eine schnelle Heilung. Gibt man einige Tropfen Lavendelöl aufs Kopfkissen, schläft man besser. Der langanhaltende und milde Duft kann auch auf Babys und Kleinkinder beruhigend wirken. In der Geburtshilfe wirken Lavendelbäder entspannend, aber auch wehenfördernd, und sie können somit die Geburt einleiten.

In der Homöopathie gilt Lavendel als eine der großen Seelenpflanzen, die die



Aufnahmebereitschaft für Neues fördern, indem sie Klärung, Ruhe und Nervenstärke bringen. In der Aromatherapie wird Lavendel vor allem gegen Stress, Migräne und Schlafbeschwerden eingesetzt und kann Unruhe, Angstzustände und Sorgen mildern. ▲