

Lavendel

Winterhart, mehrjähriger Strauch

Lavendula angustifolia

Erntezeit

Juni - August

Verwendete Pflanzenteile

Blüten
Blätter
Stiele
Ätherisches Öl der oberirdischen Teile

Heilwirkung

Nervenstärkend
Tief entspannend
Beruhigt den Geist
Einschlaffördernd
Krampflösend
Entzündungswidrig
Wundheilend
Antibakteriell
insektizid
Hauttonikum
Leicht gallentreibend

Wirkstoffe

Ätherisches Öl mit Monoterpenen
Gerbstoffe
Flavonoide
Phytosterole



Wissenswertes **Legende und Tradition**
Im botanischen Namen steckt das Wort *lavare* (waschen), denn Griechen und Römer nutzten Lavendel, um das Badewasser zu parfümieren.
Hildegard von Bingen empfahl Lavendeltinktur zur Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne.

Anwendung
Zur Einleitung eines ruhigen Schlafs auf jeden Zeigefinger 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl geben und damit die Schläfen, Hand- und Fussgelenke, Solar Plexus und den Punkt unter der Nase berühren.
3 x täglich 1 Tasse Lavendelblütenaufguss hilft gegen nervöse Unruhe.
Dreifach starker Lavendelblütenaufguss (3 KL getrocknete oder 6 EL frische Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Min. vor dem Absieben ziehen lassen) ergibt ein zellerneuerndes, antiseptisches Gesichtswasser.
Gegen Cellulitis, Wassereinlagerung oder Muskelschmerzen die betroffenen Partien mit Massageöl massieren.

Signatur
Das Lavendelblau der Blüten und die schmalen, lanzettlichen Blätter sowie die schlanke Gestalt der Pflanze erlauben eine Zuordnung zur Planetenkraft Merkur, der im Körper über den Stoffwechsel, die Drüsen, die Atmung und die Lungen herrscht.
Der charakteristische Lavendelduft, der den Geist erfrischt und die Atmung entspannt, zeigt grosse reinigende Heilkräfte an. Die Pflanze wird kaum von Parasiten befallen und scheint daher grosse Abwehrkräfte zu besitzen. Ihr Duft ist wie eine Art chemische Waffe zu verstehen, denn er hält sowohl an der Pflanze als auch im Kleiderschrank Ungeziefer ab. So wie er die Pflanze schützt, so verhilft er auch den Frauen, die ihn einsetzen, zu einer besseren Abgrenzung.

Den medizinischen Wert des Lavendels entdeckt man im 15. Jahrhundert, als Gerber, die Lavendel zum Parfümieren von Handschuhleder verwendeten, von der pest verschont blieben. Heute nutzt man Lavendel bei nervöser Erschöpfung und Spannungskopfschmerz. Lavendelblütenwasser beschleunigt die Zellerneuerung der Haut und dient als antiseptisches Gesichtswasser bei Akne.

Informationen

Handbuch Kräuter
Was blüht denn da?
Flora des Fürstentum Lichtenstein
Lexikon der Frauenheilkräuter
Komos Heilpflanzenführer
Grundrezepte zur Verarbeitung von Kräutern

Bremness,
Spohn, Aichele, Golte-Bechtle, Spohn
Waldburger, Pavlovic, Lauber
Madejsky
Schönfelder
René A. Strassman
aus privatem Archiv, „Heilendes am Wegesrand“ von Günter Stadler/Jens Bornholt und <http://awl.ch>, 6. Maie 2013

2009
2008
2003
2008/2010
2010
1990

ISBN 978-3-8094-2707-0
ISBN 978-3-440-11379-0
ISBN 978-3-258-06622-1
ISBN 978-3-03800-417-2
978-3-440-12159-7
Kursunterlagen

Bilder