

Lavendel (schmalblättriger)

Lavendula angustifolia (Lavendula officinalis)



lavender

Eigenschaften

- Wirksame Inhaltsstoffe:

- Ätherische Öle (z.B. Campher)
- Gerbstoffe

- Wirkung:

- Beruhigend (gegen Schlafstörungen, innere Unruhe)
- Galletreibend und krampflösend (bei Magen- und Darmbeschwerden wie Durchfall oder Völlegefühl)
- antibakteriell und antifungizid

Anwendung

- ▶ Tee/Aufguss:

Getrocknete Lavendelblätter oder –Blüten mit kochendem Wasser übergießen (ca. 1 EL auf 1 große Tasse); Ziehzeit: 7 – 10 min.

Vorsicht: bei zu hoher Dosierung oder Einsatz von Lavendelöl pur: Magenreizungen möglich

- ▶ Badezusatz:

wer keinen fertigen Badezusatz verwenden möchte: 40 bis 50 Gramm Lavendelblüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und ca. 15 min. ziehen lassen → den vorbereiteten Aufguss in das Badewasser gießen.

Wichtig: ein Lavendelbad sollte max. 25 min. dauern

- ▶ Massageöl:

zum selbst herstellen: frisch geerntete Blüten für einige Wochen in Basisöl (z.B. Jojoba- oder Mandelöl) ziehen lassen → Nachteil: bei dieser Methode werden nur wenige ätherische Öle frei; mehr geht nur mit aufwendiger Destillation

- ▶ Lavendelkissen

Tipps für Gärtner

➤ Aussehen der Pflanze:

- ca. 0,5m – 1,0m hoher Halbstrauch; markante Lanzetten-ähnliche Blätter, auf beiden Seiten weiß behaart
- Gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) aufgrund der charakteristischen Blütenform; Blütezeit: Mai bis September
- Sonniger und warmer Standort (Ursprung: Mittelmeerregion; man denke nur an die berühmten Lavendelfelder der Provence ☺); nicht zu feucht
- Durchlässige Erde (am besten mit Sand oder Kies mischen); ansonsten recht anspruchslos; Anbau im Topf gut möglich
- Lavendel ist nährstoffarmen Boden gewöhnt → mäßiges Düngen ist ausreichend
- Mehrjährig
- Mäßig Winterhart → in kalten Wintern/ungeschützten Lagen besser mit einem Vlies abdecken
- Gleich nach der Blüte um ca. die Hälfte zurückschneiden → so bleibt der Strauch beim Neuaustrieb schön buschig und voll

Fertigarzneimittel

- ▶ Tee(-Mischungen)
- ▶ Massageöle: z.B. Weleda Lavendel Entspannungsöl
- ▶ Zum Schlucken in Form von Kapseln als Arzneimittel zur Beruhigung: Lasea

