

Entspannungsreise in Lila: Lavendel (*Lavandula angustifolia*)



Mag. Dr.
Barbara WUNDER

Prandauerstraße 20
A-4490 St. Florian
barbara.wunder@gmx.net



Abb. 1: Die Blüten des Lavendels sind ein Genuss für alle Sinne. Getrocknet können sie sowohl als Tee, als auch für Ölzubereitungen und Packungen zum Auflegen verwendet werden.
Foto: B. Wunder

Riechen wir den Duft des Lavendels, werden Erinnerungen an heiße Sommertage, Bienensummen und Urlaub im Süden wach. Auch wenn es jetzt draußen kalt ist, können wir uns die Leichtigkeit des Sommers mit Hilfe dieser Heilpflanze bewahren. Seit vielen Jahrhunderten ist Lavendel als Duft- und Heilpflanze in Gebrauch. Zu uns kam er aus den Küstenregionen des Mittelmeeres.

Geschichte und Botanik des lila Duftmeisters

Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und war ursprünglich in den mediterranen Küstenregionen an trockenen, warmen Hängen heimisch. Lavendel ist aber auch winterhart und kann im Freien den mitteleuropäischen Winter gut überstehen. Benediktinermönche erkannten die Heilkraft und robusten Eigenschaften des Lavendels schon früh und brachten ihn im 11. Jahrhundert über die Alpen. Doch lange zuvor wurde er von den Römern, Griechen und Persern bereits als Heilpflanze geschätzt. Beim Echten Lavendel handelt es sich um einen Strauch mit graufilziger Behaarung und aromatischem Duft. Mit seinen stark verästelten Zweigen kann er Wuchshöhen bis zu einem Meter erreichen. Die Blätter sind lanzettlich oder länglich und am Rand eingerollt. Violette Blüten schmücken in Scheinquirlen angeordnet einen etwa 10 cm langen Blütenstand. Von Juni bis August ist Blütezeit; gesammelt werden die Blüten kurz bevor sie sich vollständig geöffnet haben.

Hildegards Badezusatz

Der wissenschaftliche Name des Lavendels leitet sich vom lateinischen Wort „lavare“ ab, das „waschen“ bedeutet. Damit wird auf die Verwendung der Pflanze als Badezusatz verwiesen. Hildegard von Bingen verwendete Lavendel als Mittel gegen

Läuse. In der Volksheilkunde wurde er aber auch als Wundheilmittel und zur Beruhigung verwendet.

Inhaltsstoffe

In der Naturheilkunde finden die getrockneten Blüten Verwendung, die besonders reich an ätherischen Ölen sind. Kumarine, Gerbstoffe, Flavonoide tragen als Inhaltsstoffe zur Wirkung des Lavendels bei. Sie verhelfen ihm zu den desinfizierenden Eigenschaften.

Anwendung

In der Volksheilkunde findet der Lavendel Verwendung bei Migräne, Krämpfen und Asthma. Dazu wird er innerlich angewendet. Äußerliche Anwendungsgebiete sind Wunden, die schlecht heilen, Rheuma, Verspannungen und Erschöpfung. Die meisten von uns kennen Lavendelkissen, die nicht nur im Kleiderkasten angenehmen Duft verströmen, sondern zwischen die Kissen gelegt, das Einschlafen fördern. Dass er aber auch innerlich angewendet werden kann, ist nicht so bekannt. So wird Lavendel auch zu Linderung von Blähungen eingesetzt. Die Wirksamkeit einiger Anwendungen konnten sogar wissenschaftlich bestätigt werden. Der Einsatz bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und nervösen Magen- und Darmbeschwerden wird befürwortet. In selten Fällen kann es allerdings auch zu allergischen Reaktionen auf das ätherische Öl kommen.

Rezepttipps

Lavendel findet sich immer wieder in fertigen Teemischungen, aber auch den beliebten „Kräutern der Provence“ sind Lavendelblüten beigemischt. In der Apotheke gibt es sogar Kapseln mit dem Öl des Speik-Lavendels (*Lavandula latifolia*) zur Schleimlösung bei Erkältungen und Husten. Badeszusätze und das ätherische Öl sind ebenfalls erhältlich. Wer die Wirkung des Lavendels aber lieber pur genießen will, kann die Blüten auch selbst sammeln oder getrocknet kaufen. Dabei sollte aber immer auf eine schadstoff- und pestizidfreie Qualität geachtet werden. Etwa 2 Teelöffel der Blüten werden mit kochend heißem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen. Fertig ist der abendliche Schlaftrunk! Ein entspannendes Lavendelöl kann ebenfalls ganz einfach selbst hergestellt werden. Dazu werden die Blüten



Abb. 2: Für die Verwendung in der Küche empfiehlt es sich, die Blüten vorher im Mörser zu zerstoßen. Dadurch können die Duftstoffe noch besser genutzt werden.

Foto: B. Wunder

mit hochwertigem Öl übergossen und einige Wochen gut verschlossen an einen warmen Platz gestellt. Und wer den violetten Wohltäter besonders genießen will, bereitet sich einen Sud aus etwa 100 g Blüten auf einen Liter kochendes Wasser. Dieser wird einem Vollbad für ein ausgiebiges Entspannungsbad hinzugefügt.

Alle erwähnten Heilwirkungen beziehen sich auf Angaben aus der Literatur und stellen keine Behandlungsempfehlung, keinen Ersatz für die Beratung durch Arzt/Ärztin und ApothekerIn dar.

Literatur

- BÜHRING U. (2011): Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Therapie, Anwendung. 3., unveränderte Auflage. Stuttgart, Haug Verlag.
- BOHNE B., DIETZE P. (2005): Taschenatlas Heilpflanzen. 130 Pflanzenportraits. Stuttgart, Eugen Ulmer.
- FISCHER A., ADLER W., OSWALD K. (2005): Exkursionsflora Österreich, Liechtenstein, Südtirol. Hrsg. Land Oberösterreich, Oberösterreichisches Landesmuseum, Biologiezentrum, Linz.
- GRÜNWARD J., JÄNIKE C. (2004): Grüne Apotheke. München, Gräfe und Unzer.
- LÜDER R. (2008): Grundkurs Pflanzenbestimmung. Eine Praxisanleitung für Anfänger und Fortgeschrittene. 4. Auflage. Wiebelsheim, Quelle und Meyer.

BUCHTIPP

GESUNDHEIT

Lutz ROTH, Max DAUNDERER, Kurt KORMANN: **Giftpflanzen – Pflanzengifte. Vorkommen, Wirkung, Therapie. Allergische und phototoxische Reaktionen.** Mit Sonderteil über Gifttiere

6., überarb. Aufl., 1122 Seiten, über 500 Farbabb., Preis: € 19,95 (statt € 126,80); Hamburg: Nikol Verlag, Sonderausgabe 2012; ISBN 978-3-86820-009-6

Dieser Ratgeber bei akuten Notfällen und beim Umgang mit Giftpflanzen und Pflanzengiften wendet sich nicht nur an Ärzte und Fachleute, sondern sollte in keinem Haushalt fehlen. 520 Pflanzenkapitel vermitteln einen genauen Überblick über die bei uns vorkommenden Giftpflanzen, Arznei- und Gewürzpflanzen: mit Angaben über Verbreitung, Vorkommen, Pflanzenmerkmale, giftige Pflanzenteile, Hauptwirkstoffe, Vergiftungsserscheinungen, Therapie, Erste Hilfe etc. Ein Kapitel behandelt die in Deutschland am häufigsten vorkommenden Gifttiere, aber auch Tiere, die in Aquarien und Terrarien gehalten werden und bei falschem Umgang zu Unfällen führen können.

(Verlags-Info)

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz](#)

Jahr/Year: 2013

Band/Volume: [2013_4](#)

Autor(en)/Author(s): Than Barbara

Artikel/Article: [Entspannungsreise in Lila: Lavendel \(*Lavendula angustifolia*\) 30-31](#)