

Lavendel (*Lavandula angustifolia* Mill)

Synonyme:

Blavendel, *Lavendula officinalis* Chaix., Lavander, Lavandel, Kleiner Speik

Beschreibung:

Es gibt ganze 28 verschiedene Lavendelarten, darunter Kräuter, Halbsträucher und Sträucher. Der Echte Lavendel wird bis zu 60 cm hoch, ist ein winterharter Halbstrauch mit stark verzweigten Ästen und aufrechten Zweigen. Die älteren Zweige verholzen, die Rinde blättert leicht ab. Die Blätter sind schmal-lanzettlich, wobei die unteren weiß-filzig behaart, die oberen graugrün erscheinen. Sie sind 2 - 5 cm lang. Die violetten Blüten sitzen am Ende von 10 bis 15 cm langen, behaarten Stielen in ährenähnlichen Scheinquirlen. Die ganze Pflanze hat einen sehr charakteristischen, balsamischen Geruch und schmeckt etwas bitter.

Verwechslung:

Eventuell mit dem Rosmarin

Blütezeit:

Juli - August

Sammelgut:

Blüten (Flores *Lavandulae*), Triebe mit Blüten,

Sammelzeit:

Juli - August

Sammelvorschrift:

Die Blüten werden mit Kelch ohne Blatt- und Stengelanteile vor ihrer vollständigen Entfaltung gesammelt und in lockerer Schicht getrocknet. Sie haben einen angenehmen aromatischen Geruch und einen bitteren Geschmack.

Triebe werden geschnitten und frisch verwendet oder in Bündeln getrocknet

Anwendung:

Der Tee aus den Blüten ist ein beruhigendes Mittel bei **nervösen Herzleiden** und **Schlafstörungen** sowie als **gallenflußförderndes, harn- und blähungstreibendes** Mittel verwendet.

Vom BGA wurde Lavendel gegen **Unruhe**, bei **Schlafstörungen** und **Kreislaufstörungen** anerkannt.

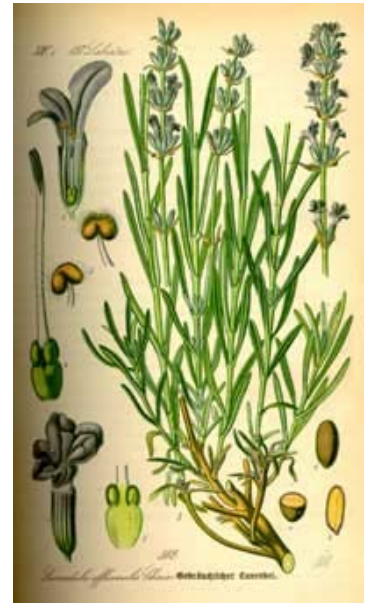
Lavendel wirkt **antiseptisch, gallentreibend, harntreibend, insektizid, krampflösend, narbenbildend, schweißtreibend, stimulierend** und **blähungstreibend**.

Äußerlich benutzt man die Blüten, besonders aber das ätherische Öl, hauptsächlich als **Hautreizmittel** in Form von Einreibungen oder als Badezusatz.

Kräuterkissen mit Lavendelblüten sollen bei **Einschlafstörungen** helfen. Äußerlich als Bad angewandt eigenen sich Lavendelblüten zur Therapie **nervös bedingter Kreislaufbeschwerden**. Einreibemittel mit Lavendelblüten sollen bei **rheumatischen Beschwerden** schmerzstillend wirken. Die Wirksamkeit bei diesen Anwendungsgebieten ist jedoch nicht eindeutig belegt.

Säckchen mit Lavendelblüten im Kleiderschrank vertreiben die **Kleidermotte**.

Besonders bewährt ist er bei **unruhigen Babys** und deren Problemen. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken. Einfach Lavendelblüten in ein Leintuch zu einem Kissen einnähen. Es ist ratsam einen Reißverschluß einzunähen, da man die Blüten jährlich wechseln sollte, denn sie verlieren ihren Duft und ihre Wirkung



Badetherapie:

20g bis 100g Lavendelblüten werden mit 2 l Wasser kurz aufgekocht, nach 10 Minuten gibt man das abgeseigte Konzentrat in 20 l Wasser.

Lavendelessig

Hierfür gibt man 100g frische, blühende Lavendelsprossen für 2 Wochen in 1/2 Liter Essig, rührt von Zeit zu Zeit um und seigt dann ab.

Informatives:

Lavendel vertreibt **Blattläuse** und **Ameisen** und eignet sich sehr gut um ihn zwischen Rosen zu pflanzen.

Pflege:

Diese Pflanze gedeiht gut in einem fruchtbaren durchlässigen Boden. Sie liebt die volle Sonne. Im Frühjahr vor dem Austrieb stark zurückschneiden, wobei man gut aufpassen muss den richtigen Zeitpunkt zu erwischen. Alternativ schneidet man im Herbst, das ist einfacher.. Vermehrung durch halbausgereifte Stecklinge im Sommer oder durch Aussaat. Der Strauch ist bedingt bis völlig winterhart.

Geschichtliches:

Im Altertum wurden die Blüten den Bädern zugesetzt. Echter Lavendel kam erst im Mittelalter in Gebrauch und wurde als Augenmittel und gegen Motten angewendet. Früher nutzte man alle Lavendelarten zur Ölgewinnung, das als Spiköl bezeichnet wurde. Erst im 16. Jahrhundert wurde Oleum Lavandulae destilliert.