

# Lavendel

## Innerliche Verwendung findet der Lavendel als Tee.

Die folgenden Beschreibungen zum Lavendel stammen von der Seite <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/lavendel.shtml>. Dort finden Sie noch weitere interessante Informationen. Wir möchten hier auch aufmerksam machen auf das Buch "Der Lavendel - Das Lavendelbilderbuch" von Peter Baumann, welches Sie hier erwerben können: [http://www.amazon.de/Der-Lavendel-Peter-Baumann/dp/1479154385/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1357147782&sr=8-1](http://www.amazon.de/Der-Lavendel-Peter-Baumann/dp/1479154385/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1357147782&sr=8-1)).

Der Lavendel gehört zur Familie der Lippenblütler. Er wird bis zu 60 cm hoch. Die Blütezeit ist im Juli und im August. Dabei haben die Blüten eine unterschiedliche Färbung, von zart violett bis blauviolett. Kraut und Blüten werden zu dieser Zeit gesammelt und getrocknet. Man muss beim Ernten darauf achten, dass trockenes und warmes Wetter herrscht. Danach muss Lavendel an gut durchlüfteten Stellen im Schatten trocknen. Blüten und Kraut werden nach dem Trocknen getrennt und gesondert verwendet.

## Ursprünglich kommt der Lavendel aus dem Mittelmeerraum.

Inzwischen findet man die Pflanze jedoch heutzutage auf allen Kontinenten. Sie wird überwiegend wegen der in ihr enthaltenen ätherischen Ölen angebaut. Der Lavendel wächst am besten auf trockenen, sonnigen Hängen, an Felsen oder an den Mauern von Weinbergen.

Innerliche Verwendung findet der Lavendel als Tee. Äußerlich benutzt man Lavendelöl, das hautreizend und durchblutungsfördernd wirkt.

Bei Menschen, die unter hohem Blutdruck aufgrund von Stress leiden, kann Lavendel wunderbar helfen. Bereiten Sie dazu einen Tee aus zwei Teelöffeln Lavendelblüten, übergießen Sie das mit einer Tasse kochendem Wasser, lassen Sie dies 10 Minuten ziehen, dann absieben und dreimal am Tage trinken.

In der Naturheilkunde wird der Lavendel oft beruhigenden Teemischungen beigesetzt. Er hat eine beruhigende Wirkung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen und hilft bei Oberbauchbeschwerden.

## Heilwirkungen des Lavendel

- antiseptisch,
- beruhigend,
- blähungstreibend,
- harntreibend,
- krampflösend,
- Asthma,
- Erschöpfungszustände,
- Herzbeschwerden,
- Bluthochdruck,
- Husten,
- Kreislaufschwäche,
- Magenkrämpfe,
- Migräne,
- Nervosität,

- Nervenschwäche,
- Neuralgien,
- Rheumatische Schmerzen,
- Schlaflosigkeit,
- Spannungskopfschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Migräne,
- Wasseransammlungen,
- Entzündete Wunden,
- Gesichtsrose,
- Erysipel,
- Gürtelrose,

**Verwendete Pflanzenteile:** Verwendet werden die Blüten

**Inhaltsstoffe:** Ätherisches Öl Gerbstoff Glykosid Saponin

## **Geschichtliches zum Lavendel**

Im Mittelalter verwendete man den Lavendel gegen die Pest. Hildegard von Bingen empfahl "Lavendelwein" gegen Lungenbeschwerden: "Wer Lavendel mit Wein oder, wenn er keinen Wein hat, mit Honig und Wasser kocht und oft lauwarm trinkt, der mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge und die Dämpfigkeit seiner Brust".

Reibt man einen Brief mit Lavendelblüten ein, so sollen alle Wünsche, die darin geschrieben sind, in Erfüllung gehen. Parfümiert man seine Wäsche mit Lavendel, sollen widerborstige Männer gefügig werden.

Der Name kommt vom lateinischen Wort "lavare", das übersetzt so viel wie waschen bedeutet heißt. Man verwendete den Lavendel als Bedezusatz oder zum Waschen.