

Lavendel *Lavandula angustifolia* /-*officinalis* *Lavandulae flos* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/lavendel-lavandula-angustifolia-officinalis-lavandulae-flos-m/

„Er ist das blaugekleidete Wunder des Südens“, schwärmte Maurice Messegue, der kräuterkundige Franzose, vom Lavendel, dem Inbegriff aromatischer intensiver Düfte unter sonnenglühendem Himmel. Die Pflanze besticht mit ihrem zauberhaften Duftblau der Blüten und beruhigt Seele und Sinne. Das wusste schon Julius Caesar, der nach einem anstrengenden Tag im Senat gerne in Lavendel badete und seine Seele baumeln ließ. Lavendel leitet sich ab von lat.: „lavare: waschen“. Ein Bad ohne Lavendel war in Rom unvorstellbar und dient auch heute noch dem Wohlbefinden.



Lavendel

Inhaltsstoffe: 1–3 % ätherisches Öl, Cumarine, 12 % Laminaceengerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Phenolcarbonsäuren.

Wirkungen: Beruhigend, karminativ, gallefördernd.

Indikationen: *Innerliche Anwendung.* Einschlafstörungen und Unruhezustände, Reizbarkeit, Nervosität, nervöses Herzklopfen und Verdauungsbeschwerden. In der französischen Volksmedizin werden unruhigen Säuglingen und Kleinkindern Lavendelsträußchen oder -duftsäckchen in ihrer Nähe aufgehängt.

Verdauungsbeschwerden. *Äußerliche Anwendung:* Bad gegen Unruhe und Nervosität;

Darreichungsformen: *Innerliche Anwendung:* Tee, Tinktur, Wein, Fertigpräparate, *Außerliche Anwendung:* Schlafkissen, Lavendelstrauß an der Wiege von Säuglingen, Badezusatz: funktionelle Kreislaufstörungen (100 g Droge / 2 l heißes Wasser), Aromatherapie (Duftkissen, ätherische Ölaufgabe, Aromalampe).

Tagesdosis: 3-5 g Droge. Als Badezusatz: 60-100 g Droge für ein Vollbad.

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Für die Droge nicht bekannt. Bei empfindlichen Personen aufgrund der Cumarinverbindungen Kopfschmerzen.

Präparate: Valeriana-Strath-Tr., *zum einreiben:* Oleum aethereolum *Lavandulae* 10 % Weleda,.

Badezusatz: Kneipp Lavendelbad, Schupp's Lavendel Ölbad.

Teezubereitung: 1–2 TL (0,8-1,6 g Droge) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 5 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Kommission E: *Innerlich: Befindensstörungen wie Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden. Äußerlich: Balneotherapie bei funktionellen Kreislaufstörungen.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt