

Lavendel (*Lavandula officinalis*, *Lavandula angustifolia*)

Interessantes Allerlei

Als der Archäologe Howard Carter im Jahre 1922 das im Tal der Könige gelegene Grab des Tutenchamun öffnete, fand man darin Salbentöpfchen, die noch nach 3.000 Jahren schwach nach Lavendel dufteten. Sie waren als Grabbeigabe für den Verstorbenen gedacht und wurden auch bei der Mumifizierung eingesetzt. Im alten Rom wurden vor Beginn einer wichtigen Schlacht kleine Lavendelsträuße an die Legionäre verteilt, um die beruhigende Wirkung des Duftes zu nutzen. Es gibt sehr viele Arten von Lavendel, die zum Teil abweichende Wirkungen aufweisen.

Heilwirkung auf den Körper

Die Anwendungsmöglichkeiten der Lavendelessenz sind unglaublich vielseitig. Dieses ätherische Öl ist eines der wenigen, die man auch unverdünnt auftragen darf. Pur auf einen Insektenstich aufgetragen lindert es die Schmerzen und verhindert eine größere Anschwellung. Bei kleineren Verbrennungen wirkt es desinfizierend und kann eine Bläschenbildung verhindern. Auch bei Hautabschürfungen und Schnittwunden hat es sich bestens bewährt. Da Lavendelöl nicht brennt und keine Nebenwirkungen bekannt sind, kann man es auch gut bei Kindern anwenden. Es hilft bei Wunden, Ekzemen, Dermatitis, Fieberausschlägen, Herpes, Beingeschwüren, rheumatischen Schmerzen, Nervenentzündungen, Muskelschmerzen, Ischias und nervösen Spannungen. Die Essenz kann in Form von Kompressen, Wundauflagen, Heilerde-Auflagen, Bädern und Einreibungen verwendet werden. In Johanniskraut-Öl gelöst kann die Lavendelessenz Ohrenschmerzen zum Abklingen bringen. In Form von Sitzbädern und innerlich eingenommen hilft sie bei Blasenentzündungen.

Psychisch-seelische Wirkung

Der Lavendelduft aktiviert insbesondere die rechte Gehirnhälfte, die für unsere Gefühle zuständig ist. Er sorgt für geistige Klarheit, löst Verwirrungen auf und hilft bei Unruhe und Nervosität. Er lässt Ängste und Sorgen in Vergessenheit geraten. Depressionen und Anspannungen werden sanft gemildert und Gefühle wie Wut und Zorn lassen sich mit seiner Hilfe „zähmen“. Er ist bestens dazu geeignet, einen anstrengenden Tag abzuschließen, da Lavendel tief entspannend wirkt und wir so besser abschalten können.

Ein Rezept

Erste Hilfe bei Insektenstichen und leichten Verbrennungen: Die betroffenen Stellen mit dem unverdünnten ätherischen Öl einreiben und einwirken lassen.

Zu beachten

Die hier beschriebenen Anwendungsmöglichkeiten beziehen sich auf die ätherischen Öle von *Lavandula officinalis* und *Lavandula angustifolia*. Diese beiden sind die wirkungsvollsten.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	<i>Lavandula officinalis</i> , <i>Lavandula angustifolia</i>
Pflanzenfamilie:	Lippenblütler
Herkunft:	Frankreich, Italien, Spanien, Marokko u.a.
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der Blütenrispen und Stängeln
Duft:	Frisch, kräuterartig, herb
Mischt sich gut mit:	Zitrusölen, Rose, Neroli, Zierbelkiefer u.a.

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.