



LAVENDEL

In der Höhe von 900 – 1800 MüM gedeihen **zwei Arten von wilden Lavendel:**

Lavendel:

Lavendel officinalis, ein kleiner Stengel mit kleinen Blüten und

Lavendula angustifolia, eine grössere



Pflanze mit 20 bis 30 Blütenrispen. Der kleine Lavendel gilt als der heilkräftigste aller Lavendelarten. Sein ätherisches Öl wird jedoch selten im Handel angeboten da der Arbeitsaufwand zur Herstellung enorm gross ist. Ursprünglich kommt der Lavendel aus Persien, heute ist er beheimatet in Frankreich, Spanien, Italien und Kroatien. In den tieferen Regionen wird eine erst vor 50 Jahren entstandene Lavendelsorte auf grossen Feldern angebaut, der *Lavandin*. Dieser ist eine Kreuzung zwischen dem französischen wilden Lavendel und dem spanischen Lavendel *Lavendula latifolia*, auch *Speick-Lavendel* genannt.

Wir alle haben die grossen wunderschönen blauen Lavendelfelder Frankreichs vor Augen. Wie herrlich intensiv diese duften, wenn der Wind durch die Lavendelreihen bläst. Bienen die fleissig herumsummen und Blütenstaub für den Lavendelhonig sammeln.

Mit dem Duft des Lavendels, sei es mit einem wohlriechenden Lavendel-Körperöl oder einem beruhigenden Lavendel-Bad, tauchen wir ein in diese Ferienstimmung.

Der botanische Name leitet sich vom lat. „lavare“ = waschen ab. Der Duft des Lavendels ist rein und frisch und erinnert an würzige Bergluft. Die **Motten** mögen diesen „sauberen Duft“ nicht, weshalb oft Lavendelsäckchen zwischen die Wäsche in die Schränke gelegt werden.

Der Lavendel wurde seit jeher in der Naturheilkunde verwendet. Sein Duft erzeugt ein Gefühl der Weite und hilft **wiederkehrende Gedanken loszulassen**, kühlt den heissen Kopf und ist für Menschen die unter **Kopfschmerzen** leiden ein guter Begleiter. Die Lavendelessenz wird in der Aromatherapie zur Behandlung von **Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Depression, Melancholie, Angst** und **Reizbarkeit** unterstützend eingesetzt. Das Lavendelöl unterstützt das **Nervensystem** und wirkt so wie es gerade benötigt wird, anregend und regenerierend oder entspannend und beruhigend.

Massagen mit ätherischem Lavendelöl wirken **entspannend, Muskelverspannungen** können effektiv gelöst werden.



Durch die antiseptische und schmerzstillende Wirkung wurde das reine ätherische Lavendelöl zu einem beliebten **Hausmittel bei Insektenstichen** wie Mücken- und Bienen- oder Wespenstichen aber auch verdünnt mit einem fetten Öl (z.B. Mandelöl) zum Einreiben bei **leichten Bauchschmerzen** und unterstützend bei **Erkältungskrankheiten**.

Die Lavendelessenz lässt sich auch sehr gut mit anderen ätherischen Ölen kombinieren. Besonders gut harmoniert der Duft mit Essenzen aus Zitrusfrüchten, Nadelbäumen oder Blumen.

Verschiedene Anwendungsbereiche der ätherischen Öle

Duftlampe	Schale der Duftlampe mit Wasser bis knapp unter den Rand füllen Die Anzahl Tropfen der äther. Öle richtet sich nach der Raumgrösse normalerweise verwendet man 5-15 Tropfen.
Inhalationen	In grosse Schüssel mit heissem Wasser 3–5 Tropfen begeben. (von Thymian nur 1-2 Tropfen)
Kompressen	In eine Schüssel mit 2 L heissem Wasser 4–6 Tropfen äther. Öle geben. Kleines Handtuch eintauchen und auswringen, auf die ge- wünschte Körperstelle legen. Mit einem trockenen Tuch abdecken. Sobald das Handtuch auf Körpertemperatur abgekühlt ist, weg- nehmen und allenfalls wiederholen.
Vollbad	10–15 Tropfen ätherisches Öl mit 3-4 EL Rahm (rückfettendes Pflegebäd) oder mit 4-5 EL flüssiger Seife (Schaumbad) verrühren. Evtl. mit nur wenigen Tropfen äther. Öl beginnen, gefällt der Duft kann noch mehr dem Badewasser beigegeben werden.
Fussbad	In grosse Schüssel mit kaltem oder warmem Wasser 6–10 Tropfen ätherisches Öl begeben.
Körperöl	50 ml Basisöl (z.B. Mandelöl oder Jojobaöl) mit 15–20 Tropfen äther. Ölen mischen.



Qualität

Es lohnt sich auf gute Qualität zu achten, sei es für die fetten Öle wie auch für die ätherischen Essenzen. Empfehlenswert sind BIO-Qualität oder aus Wildsammlung.

Rezepte mit ätherischem Lavendelöl

Abend Bad

- 4 Tropfen Lavendelöl
- 4 Tropfen Rosenöl (Rosa damascena) oder Rosenholzöl
- 2 Tropfen römisches Kamillenöl

Duflampe für das Schlafzimmer

- 3 Tropfen Melissenöl
- 3 Tropfen Orangenöl
- 3 Tropfen Lavendelöl => oder auch nur 5 – 6 Tropfen Lavendelöl

Hautöl

- 50 ml Jojoba- oder Mandelöl
- 10–20 Tropfen Lavendelöl

Hautöl 1 Portion

- 2 EL Jojoba- oder Mandelöl in eine Schale geben
- 3–5 Tropfen Lavendelöl begeben, mit Finger verrühren

10.02.2021