

Lavendel – Lavandula



Lavandula angustifolia - „echter“ Lavendel
(auch L. vera oder L. off.)

Lavandula latifolia (L. spica) - Speiklavendel

L. hybrida (L. x intermedia) - Provençelavendel

Lavandula stoechas - Schopflavendel

Familie: Lamiaceae/Labiatae - Lippenblütler

von Christine Pommerer

www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

Inhaltstoffe: Äther. Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Cumarine

Wirkung: Lav. off.: wundheilend (epithelisierend), entzündungshemmend, keimwidrig, schmerzlindernd, vor allem bei Verbrennungen (Öl, Hydrolat oder Tee bei Sonnenbrand), stärkend, emotional ausgleichend (auch bei Hysterie und Apathie), antidepressiv, schlaffördernd (Kissen: Lav. mit Rose, Melisse), Einreibungen bei Rheuma und Verspannungen (Lavendelgeist/-öl) Räuchern (L. off.): antidepressiv, beruhigend aufs ZNS, gut bei Schlafstörungen und nervösen Beschwerden, seelisch: anregend, klärend, reinigend
Speiklavendel: reinigend, klärend, belebend (!!), konzentrationsfördernd

Geschichtliches - ganz kleine Auswahl -

Lavendel ist seit Alters eine geschätzte Duft- und Heilpflanze - für Bäder, Waschungen, Parfümierung, Heilung von Nerven, Leber, Lunge, Wunden... berichten Dioskurides, Paracelsus, Hildegard v. Bingen, Matthiolus, Pfr Kneipp..
- Hildegard von Bingen empfiehlt es als Herzstärkungsmittel, gegen Leber- und Lungenleiden, sowie bei Haut- und Gelenkproblemen
- seit dem 14. Jh schätzte man Lavendelwasser sowohl innerlich als Heilmittel als auch äußerlich als Schönheitsmittel (es sollte Anziehungskraft und Attraktivität unterstützen). In Burgund legte man erste Lavendelkulturen an.
- 16.Jh Gewinnung des kostbaren äther. Öls durch Wasserdampfdestillation
- Eau de Cologne (Kölnisch Wasser): 1508 in einem Kloster bei Florenz entwickeltes hochwirksames Heilmittel mit Lavendel, verwendet als Kosmetikum, Antiseptikum, Nerventonicum, sowie allgem. Heilmittel bei div. Beschwerden wie Rheuma, Infektionen... (innerl. u. äußerlich). 1710 wird es in der Kölner Glockengasse 4711 als „Kölnisch Wasser“ weltberühmt.
- Matthiolus: „lavendel ist wider alle kalten gebresten des hirsns vnd der Sennadern/ als do ist der Schwindel/gantze vnd dalbe schlag/der fallend siechtag/ die schlaffsucht/ krampff/ zittern/ contact und läme. Sie erwärmen den blöden kalten magen/ zerteylen die winde. Treiben den harn/ der weiberzeit/ das bürdle/ vnd erwärmen die mutter. Oeffnen die verstopfte leber vnd milz/ benemen also die geelsucht/ vnd anhebende wasserseuch.
Lavendel in wenig wein gelegt/ dieser in mund genommen/ stilltet den schmerz der zan/ bringet die verlegene sprach widerumb. Ist auch gutt/ die lamem/ kalten glieder damit gerieben. - Viel Freude beim Ausprobieren! -

Lavendeliges von Christine

Oma's Lavendelplätzchen

500g Dinkelvollkornmehl (oder Weizen) mit 100g Zucker (am besten Vollrohrzucker), etwas Vanillezucker oder Vanillemark und ca 2 EL Lavendelblüten gut mischen. Mit 250g Butter (gerne auch etwas mehr) und, so man hat, 2-3 Eigelb zu einem mürben Teig kneten. Den Teig zu Stangen rollen und im Kühlschrank ruhen lassen, Scheiben abschneiden und bei 200°C ca 10 -15 min goldgelb ausbacken.

Lavendelzucker

Frische Lavendelblüten (evtl. auch Blätter) mit Zucker in einem Glas mischen und ziehen lassen. Zum Aromatisieren von Speisen und Getränken.

Verzuckerte Lavendelblüten

Eiweiß anschlagen, daß es flüssig ist. Mit weichem Pinsel die Blüten bestreichen, in Zucker wälzen und gut trocknen lassen - zum Naschen oder Verzieren. In einer Dose zwischen Backpapier trocken und dunkel lagern (gut haltbar).

Lavendelgeist - Urtinktur -

Blüten (und evtl. Blätter und/oder Samen) zerkleinern und in Doppelkorn ansetzen, einige Zeit in die Sonne stellen, dann weiterruhelassen (ca 1 Jahr).
Äußerlich: Einreibungen z.B. bei Verspannungen, zum Bad bei Kreislaufstörungen.
Innerlich: 1-3 Tropfen auf die Zunge - entspannend, beruhigend, blähungswidrig

Lavendelessig

Blüten in guten Apfelessig einlegen oder noch besser gleich im Saft ansetzen und mit vergären lassen, das bringt die besten Kräuternessige, da alle Auszugsphasen (wässrig, alkoholisch und dann mit der Essigmutter) mitgenommen werden können. Der Essig ist wunderbar für Haut und Haar.

Lavendel-Öl - als Siedeauszug mit Sonnenreifung -

Frische Lavendelblüten, -blütenstiele und Blätter (möglichst an einem Blütentag geerntet) kleinschneiden und mit gutem (Oliven-) Öl übergießen. Etliche Stunden im Wasserbad sanft ausköcheln lassen, wenn möglich einige Zeit in die Sonne stellen. Abseihen und in dunklen Flaschen gleichmäßig kühl und dunkel aufbewahren. Wunderbar bei Verspannungen, Verbrennungen oder einfach als feine Hautpflege.

Trocknen

Blüten für Sträußchen.... kurz vor dem Erblühen

Blüten für Tee - bei Blühbeginn (Juli - Aug)

Blüten zum Destillieren - gegen Ende der Blühzeit, wenn schon Samen dabei waren, gab es meine besten Ergebnisse. Generell kann man alle Rückschnitte, alles und zu jeder Zeit, als Duftsäckchen, Badezusatz... nützen - die Heilkräfte sind aber in den Blüten zu Beginn der Blühzeit am größten.

Lavendelstäbe

Eine ungerade Zahl frischer Lavendelblüten (z.B. 7) unterhalb der Blüten zusammenbinden. Die Blüten selbst in die Hand nehmen und die Stiele der Reihe nach runterklappen. Mit dem Band immer einmal oben und einmal unten durchfädeln, bis die ganze Blüte eingebunden ist. Schön in Wäscheschränke, an Servietten...

www.kraeuterzentrum-wasenhof.de

Kräuter, Düfte & Klang in 71577 Großarlach/Wasenhof