

Lavendel

Lavandula angustifolia

Lamiaceae · Lavandula · Lamiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Eine duftende Pflanze, die in vielen Gärten und als Heilpflanze angebaut wird.

WIRKUNG

Beruhigend, entzündungshemmend, antibakteriell

ANWENDUNG

- Tee oder -tinktur
- Aromatherapie (Duftlampen, Badezusätze)
- Lavendelöl in der Aromatherapie
- Kamillen-Lavendel-Tee
- Lavendel-Brustwickel
- Lavendelkissen oder -säckchen unter dem Kopfkissen für besseren Schlaf
- Lavendelbad vor dem Schlafengehen

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Innerlich: e und äusserliche Anwendung.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Angstzustände
- Blähungen
- Völlegefühl
- Appetitlosigkeit
- leichte Verbrennungen

- Insektenstiche
- Ekzemen
- Husten
- Bronchitis
- Erkältungen
- trockenem Reizhusten
- Krämpfe
- PMS

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Multifunktionales Heilkraut
- Beruhigende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blüten

ZUBEREITUNG

- Tee
- Aufguss
- Öl
- Tinktur

ERNTZEIT

- Teil: Blüte · Monate: [6, 7, 8] · Hinweis: Während der Blüte (Juli–September), morgens bei trockenem Wetter.
- Teil: Samen · Monate: [8, 9, 10] · Hinweis: August bis Oktober.

SAMMELN

- Monate: [7, 8, 9] · Hinweis: Ernten, wenn die Blüten vollständig geöffnet sind · Tageszeit: morgens · Bedingungen: bei trockenem Wetter · Pflanzenteil: Blüte · Reifezustand: reif
- Bedingungen: das ganze Jahr über, aber besonders aromatisch nach der Blüte · Pflanzenteil: Blatt

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Flavonoide
- Cumarine
- Bitterstoffe
- Tannine

ÄTHERISCHE ÖLE

- Linalool (bis zu 40%)
- Lavandulylacetat (bis zu 45%)
- Campher (in Spuren)
- Terpinen und Pinene

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft (hohe Dosen können wehenfördernd wirken)
- Kinder (nur verdünnte Lavendelöle verwenden)

WECHSELWIRKUNGEN

- Theoretisch möglich mit Blutverdünnern (z. B. Marcumar, da Lavendel gerinnungshemmend wirken kann)