

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 27 // Lavendel

❁ Blaues Wunder

Augenblick, verweile doch, du bist so schön.« Dieses Goethe-Zitat kommt einem unmittelbar in den Sinn, wenn man sie vor sich sieht – eine unendliche Weite an blauvioletten Lavendelfeldern, die sich bis zum Horizont erstrecken. Zusammen mit dem leuchtenden Rot des Mohns und dem Gold der Getreidefelder ergibt sich ein wundervolles Farbspiel, das typisch für die Provence ist. Kein Wunder, dass Maler wie Renoir, Cézanne oder van Gogh an diesem Ort Inspiration für ihre Werke suchten.

Jetzt im Juli findet hier ein ganz besonderes Ereignis statt: die Lavendelernte. Überall steigen Rauchwolken aus Brennereien, die einen schweren, betörend sinnlichen Duft verströmen. Mit Hilfe von Wasserdampfdestillation werden die ätherischen Öle des Lavendels in großen Kesseln gewonnen. Großer Aufwand für wenig Ertrag: denn für ein Kilogramm Lavendelöl bedarf es 50 Kilogramm Lavendelblüten. Der Aufwand lohnt sich – die edlen Tropfen sind heiß begehrt. Von Seife über Parfüms bis hin zu Kerzen – die

Einsatzmöglichkeiten des Lavendels scheinen unermesslich, wenn man sich in den kleinen provenzalischen Läden umschaut.

Einer der größten Fans seines Odeurs soll Napoleon Bonaparte gewesen sein – ohne einen Hauch von Lavendelduft verließ er nicht das Haus.

Hildegard von Bingen empfahl Lavendelwein z. B. bei Erkrankungen der Atemwege und Lungen-schwäche. Heute haben sich seine Einsatzgebiete noch erweitert: Besonders die Aromatherapie setzt auf seine Künste: Lavendelduft hat bei Erschöpfung, Kreislaufschwäche oder Nervosität eine entspannende und beruhigende Wirkung. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass Lavendelgeruch die Bildung von Serotonin anregt, einem



➔ BUCHTIPP

Lavendel Der Duft des Südens

Die Autorin berichtet über Anbau und Ernte des Lavendels, seine Anwendung in der Kosmetik oder bei der Parfümherstellung. Außerdem finden Sie kreative Rezepte zur Nutzung in der Küche und schöne Landschaftsaufnahmen der Provence. Dieses Buch lässt jeden Leser zum Lavendel-Liebhaber werden.

Autorin: Anne Simonet-Avril.
144 Seiten | 24,90 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



LAVENDEL // LAVANDULA ANGUSTIFOLIA



Dufter Alleskönner

Zu den Hauptbestandteilen des ätherischen Lavendelöls gehören *Linalool*, *Linalylacetat*, *Kampfer*

und *Cineol* sowie Gerbstoffe. Das Öl ist farblos bis gelblich und sorgt für den intensiven Geruch. Den höchsten Gehalt tragen die Blüten in sich. Einige Tiere sind vom Duft der Pflanze nicht sonderlich angetan: Im Haus vertreibt er Mücken und Spinnen und hält Motten aus Kleiderschränken fern. Und auch draußen ist er nützlich, denn im Garten hält er Ameisen und Schnecken ab – ein biologischer Schädlingsbekämpfer also.

»Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung«

Heinrich Heine
(1797–1856)

Botenstoff, der Stress entgegenwirkt. Wer Schlafprobleme hat, sollte sich vor dem Zubettgehen Lavendeltee, -tropfen oder ein -bad gönnen, um damit schnell ins Land der Träume aufzubrechen.

Für alle, die eine andere Form der Reise geplant haben, ist Lavendel ebenfalls hilfreich:

Falls Sie unter Flugangst leiden, können Sie sich ein kleines Fläschchen Lavendelöl ins Handgepäck legen und daran riechen. Das entspannt ganz ungemein. Äußerlich wird Lavendelöl als Badezusatz bei Gicht,

Rheuma, Verspannungen oder Gliederschmerzen eingesetzt. Die ätherischen Öle haben eine stimulierende und durchblutungs-

fördernde Wirkung. Auch die Kosmetikhersteller lieben es, denn Lavendelöl wirkt positiv auf die Haut und kann zusammen mit anderen Ölen z. B. gegen Schuppenflechte eingesetzt

werden. Bereits in geringen Konzentrationen hat es die Fähigkeit, verschiedene Hefe- und Fadenpilze abzutöten. Diese können Haut- und Nagelpilzkrankungen verursachen. Seine leicht antiseptische Wirkung eignet sich auch hervorragend für die Behandlung kleinerer Wunden oder Abschürfungen.

Holen Sie sich ein Stück Provence ins Haus – als duftender Farbtupfer auf der Fensterbank oder als

ein in ein Organa-Säckchen gehüllten Traumspender im Bett. Es gibt so viele Möglichkeiten, das blaue Wunder zu erleben. ➔ rsc

Bewährt bei ...

... **Erschöpfung,**
Kreislaufstörungen, Asthma,
Schlafstörungen, Akne,
Oberbauchbeschwerden,
Appetitlosigkeit, Durchfall,
Verspannungen,
Rheuma, Migräne,
Wunden, Nervosität,
Pilzkrankungen

auch Narden, kleiner Speik und Lavender genannt



MEDITERRANES LAVENDELSALZ

Für den Grillabend

Schlemmen wie Gott in Frankreich: Grillgemüse und Salate bekommen mit einer feinen Lavendelnote das gewisse Extra. Nehmen Sie 1 EL Lavendelblüten und mahlen Sie diese im Mörser oder in einer Küchenmaschine fein. Das Ganze mit 4 EL Meersalz und 1 TL Olivenöl vermengen. Ein Hauch von Thymian und Zitrone ergänzt den Geschmack des Lavendels wunderbar.



Muskeln und Nerven DIREKT entspannen



- hochdosiert und wohlschmeckend
- bequem und schnell zu nehmen
- direkt, ohne Wasser

GRANDELAT magnesium DIREKT 400mg

Bei körperlicher, geistiger oder seelischer Anspannung verbraucht unser Organismus mehr Magnesium. Damit dieses wichtige Bioelement seine entspannende Wirkung übernehmen kann, muss es daher stets ausreichend ersetzt werden.

Bequem und schnell mit GRANDELAT magnesium DIREKT.



DR. GRANDEL Dialog · 86041 Augsburg
E-Mail: dialog@grandel.de · www.grandel.de

Natürlich von DR. GRANDEL



QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen und informieren, mitmachen und gewinnen!
www.grandelat.de