

# Erste Hilfe aus der Natur: Stress Ade! – Lavendel

Sabine Hurni | Ausgabe 6 - 2008



Als Duftstoffe in der Parfümerie sind die Lavendelblüten schon lange verbreitet. Die Lavendelblüten riechen nicht nur gut, sie haben auch eine entspannende und beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem. Diese Wirkung kommt vor allem durch die ätherischen Öle zustande. Doch auch die Gerbstoffe und die Flavonoide tragen dazu bei.

## **Innerliche Anwendung:**

Innerlich wirkt Lavendel gegen Unruhezustände und Einschlafstörungen, sowie bei nervösem Reizmagen, nervösen Darmbeschwerden und Blähungen.

## **Teezubereitung:**

Für eine Tasse übergiesst man 1 bis 2 Teelöffel Lavendelblüten mit kochendem Wasser, und trinkt den Tee bei Bedarf vor dem Schlafengehen oder auch unter Tags bei Nervosität.

## **Äusserliche Anwendung:**

Ätherische Lavendelöle finden in Badezusätzen, Duftölen, Massageölen und vielen weiteren Gebieten Verwendung.

### **Unser Tipp: So finden Sie die verdiente Ruhe**

- Trinken Sie vor dem Schlafengehen eine Tasse Lavendeltee
- Gönnen Sie sich eine Stunde vor dem zu Bett gehen Ruhe. nehmen Sie ein Bad, lesen Sie etwas Entspannendes und hören Sie beruhigende Musik.
- Sorgen Sie für genügend Schlaf und einen regelmässigen Schlafrhythmus. Wenn möglich immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und zeitig aufstehen
- Verzichten Sie auf ein schweres Abendessen mit Fleisch, Käse, Vollrahm, Eiern und Rohkost

Im Fachhandel gibt es Lavendel in Form von Frischpflanzentropfen, homöopathischen Urtinkturen, spagyrischen Essenzen sowie als Bestandteil von Dragées und Teemischungen zu kaufen. Auch Kräuterkissen, offene Teekräuter und Lavendelbäder sind erhältlich.



### «natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.

[Zum Download](#)

Bild: Petra Glanz (Firma GLANZ Bustouristik Haibach). / [pixelio.de](#)

Empfehlen

Teilen

0