

# Lavendel

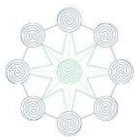
*„Ich lasse dich etwas sehr Wichtiges fühlen: in dir verbinden sich Himmel und Erde miteinander. Die Verbindung mit dem Himmel lässt dich klar denken, durch gute Verwurzelung in der Erde fühlst du dich genauso harmonisch an deinem Platz im Leben verankert!“*



Lavendel, vor allem sein Duft, wirkt beruhigend. Er macht uns aber nicht benommen oder schläfrig, sondern klar und strukturiert. Besonders wenn der Kopf sich vom vielen angestrengt durcheinander Denken so anfühlt, als hätte er mindestens 1 Meter Durchmesser. Und schwer im Nacken liegt.

Der Lavendel „spricht“ mit uns in erster Linie über sein unverwechselbares ätherisches Öl. Es ist das einzige ätherische Öl neben dem der Rose, dass man ohne Probleme pur auf der Haut anwenden kann.

Die Entdeckung dieser guten Verträglichkeit geht auf ein recht bekanntes Missgeschick zurück: der französische Chemiker und Parfümeur René-Maurice Gattefossé erlitt bei einer Explosion in seinem Labor schlimme Verbrennungen an Händen und Kopfhaut. Intuitiv hielt er die Hände in ein großes Glas mit Lavendelöl, was sofortige Schmerzlinderung brachte. Durch die weitere Versorgung seiner Verbrennungen mit Lavendelöl heilte die Haut erstaunlich rasch und ohne Narbenbildung. Damit war die Aromatherapie als eigene Behandlungsform geboren.



# Lavendel

Drei Arten von Lavendel werden als ätherisches Öl viel verwendet.

Der **Speiklavendel** liefert das sogenannte Lavandin-Öl, das besonders ergiebig destilliert werden kann, ein wenig herber im Duft und in der Wirkung und deshalb gerne als „Putzlavendel“ verwendet wird. Übrigens: mit Lavandin-Öl kann man ohne Rupfen hervorragend Kaugummi aus Kinderhaaren lösen!

**Wilder Berglavendel**, auch Lavendel extra genannt, ergibt das intensivste und kräftigste Öl mit der stärksten Wirkung auf der körperlichen Ebene (Schmerzen, Entzündungen, Krämpfe,...).

**Lavendel fein** wird aus dem Arzneilavendel destilliert und ist das Öl für alle Fälle, auch für Babys und Kleinkinder. Die wunderbarsten Erfahrungen habe ich bei Kindern, die sich schlecht erden können, deshalb oft in der Nacht sehr unruhig sind und/oder auch Probleme mit dem Sauberwerden haben. Johanniskrautöl mit ein paar Tropfen Lavendelöl morgens und abends in die Fußsohlen einmassiert tut Kindern und Eltern gut.

Das Hydrolat oder Lavendelwasser, das bei der Wasserdampf-Destillation als Nebenprodukt anfällt, gewinnt auch immer mehr an Bedeutung. Mittlerweile destillieren die meisten Kräuterfrauen gar nicht mehr mit dem Ziel des abgetrennten ätherischen Öles – das Hydrolat bleibt einfach vollständig.

Es bildet zum Beispiel die Basis für Raumsprays, mit denen man in Situationen mit „dicker Luft“ für deutliche Entspannung sorgen kann. Ebenso bewährt ist diese Form für die Anwendung in Kinderzimmern, um den Kindern das Einschlafen zu erleichtern.

Die getrockneten Lavendelblüten sind neben der bekannten Form als Lavendelsäckchen auch gut beruhigend in Schlaftee-Mischungen (nicht zu viel, schmeckt sonst zu parfümiert). Auch Sirup aus frischen Blüten ist beliebt.