

Der echte Lavendel

Lavendula angustifolia

Serie Heilpflanze

Jasmin Ursprung, dipl. Aktivierungsfachfrau HF, Heilpflanzenfachfrau mit Phytotherapie-Ausbildung

Der Lavendel ist in der Schweiz zwar keine Wildpflanze, dafür aber ein Tausendsassa mit guter Verträglichkeit obendrein. Und vielleicht habt ihr einen Lavendelstrauch in eurem Garten, der darauf wartet, beachtet und genutzt zu werden.

Erscheinungsbild

Der Lavendel trägt schmale, gegenständig angeordnete Blätter, welche am Rand leicht eingerollt sind. Der Name «angustifolia» bedeutet schmalblättrig, was auf die Blattform hinweist. Die Farbe ist grau-grün, wobei die jungen Blätter eher grün mit grauem Filzüberzug und die älteren eher gräulich ohne Filzbezug sind.

Die älteren Äste verholzen. Der Strauch wird selten mehr als zwei Meter hoch.

Die Blüten sind von Juni bis August anzutreffen und mit ihrer violetten Farbe und dem starken Duft unverkennbar. Die Blüten stellen eine wichtige Futterquelle für verschiedenste Insekten, vor allem auch Schmetterlinge dar.

Heilwirkung

Es gibt verschiedenste Lavendelarten. Heilwirkungen sind jedoch nur für den echten Lavendel nachgewiesen.

Inhaltsstoffe der Blüte sind ätherisches Öl und Gerbstoffe.

Die Wirkung ist beruhigend und angstlösend. Aber auch juckreizstillend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und antiseptisch.

Von Tee, Massageöl, Duftlampen über Körperwaschungen ist mit Lavendel vieles möglich. In der Regel ist er gut verträglich. Den starken Duft muss man aber mögen.

Wenn du Bewohnende hast, die gerne stricken, könnte man Lavendelsäckli für interne Zwecke herstellen.

Übrigens stammt das Wort Lavendel von «lavare» (waschen) ab. Bereits die Römer nutzten den Lavendel zum Waschen und auch heute wird er gerne in Seifen und Waschmitteln verarbeitet. Vielleicht möchten die Bewohnenden eine eigene Seife als Geschenk herstellen?

Kulinarik

Vom Lavendel werden für die Apotheke wie auch die Küche die Blüten genutzt.

Lavendelzucker, Lavendelcake, Teemischungen mit Lavendel, Lavendelkekse, Zuckerguss mit Lavendel für den Muffin, Lavendelsirup, als Pfefferersatz bei Fisch-/Fleischspeisen ... Mit dieser Vielfältigkeit wird er auch in der kulinarischen Verwendung seinem Ruf als Tausendsassa gerecht.

Signatur

Seit jeher wird der Lavendel als Seelenpflanze betrachtet. Er beruhigt, wirkt klärend, beseelend und reinigt den Geist, so die Überlieferung. «Lavare» erhält somit eine weitere Bedeutung und steht beim Lavendel auch für geistige Klärung/Reinigung.

www.naturspruenglich.ch

