

## Heilpflanzenporträt »Lavendel«

Eine typische Pflanze des westlichen Mittelmeerraums ist der Lavendel. Man kennt die herrlich violett blühenden Felder der Provence. Auch bei uns erfreut sich die Pflanze wachsender Beliebtheit in Gärten oder großen Kübeln auf Balkon und Terrasse.

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) gehört zur Familie der Lippenblütler. Der Halbstrauch wird bis zu 1 m hoch. Die unteren Teile der Pflanze sind verholzt, die oberen krautig. Die Zweige stehen aufrecht und tragen lanzettliche grau-grüne Blättchen. Im unteren Teil der Pflanze sind die Blättchen an beiden Seiten mit einer weißlichen Behaarung überzogen. Im Juli und August zeigen sich die ährenförmig angeordneten violetten Blüten.

Geerntet werden die Blüten, wenn sie sich gerade entfaltet haben. Man bindet die Blütentriebe zusammen und trocknet sie. Die Blüten kann man abreiben und in kleine Säckchen füllen und in den Kleiderschrank hängen. Das hält Motten fern.

Das wertvolle ätherische Lavendelöl gewinnt man durch Wasserdampfdestillation aus den Blüten. Es wird in der Parfümindustrie sehr geschätzt. Auch in der Medizin wird es als Heilmittel eingesetzt.

Im Mittelalter wurde Lavendel in den Klostergärten angebaut und die Äbtissin Hildegard von Bingen empfahl Lavendelwein gegen Lungenbeschwerden. Während der Pest glaubte man,



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

sich durch Lavendel vor einer Ansteckung schützen zu können und man verwendete Lavendelöl auch zur Wunddesinfektion und ab dem 16. Jahrhundert als „Nervenkraut“. Auch heute noch gibt es phytotherapeutische Präparate mit Lavendel, die zur Behandlung von Unruhe und ängstlicher Verstimmung sowie bei Einschlafstörungen eingesetzt werden. Lavendelblüten werden auch in Nerven- und Beruhigungstees eingesetzt. Auch bei nervösen Magenbeschwerden kann Lavendel hilfreich sein, z.B. in Teemischungen.

Sehr gute beruhigende und entspannende Eigenschaften hat ein Lavendelbad. Man kann Badezusätze fertig kaufen oder selbst bereiten. Dazu übergießt man 50 bis 60 Gramm Lavendelblüten mit 1 Liter Wasser, erhitzt zum Sieden und seht nach 10 Minuten ab. Diesen Ansatz gibt man auf ein Vollbad.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**