



Lavendelblüten

Schon im Mittelalter wurde Lavendel als natürliche Heilpflanze entdeckt und bis heute häufig in der Naturheilkunde verwendet. Mittlerweile ist Lavendel ein zugelassenes Arzneimittel. Lavendel wurde 2008 zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

Die blaue Pflanze enthält zahlreiche heilende Wirkstoffe. Wirkt entspannend ohne müde zu machen. Sie stärkt den Kreislauf und fördert die Konzentration, vertreibt Depressionen und hellt die Stimmung auf. Außerdem kommt Lavendel zur Anwendung bei innerer Unruhe, nervösen Erschöpfungszuständen, Angststörungen sowie Einschlafproblemen, psychischem Stress, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden.

Der **echte Lavendel** *Angustifolia* enthält mehr als hundert wirksame Inhaltsstoffe zum Beispiel Gerbstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, wie Kumarine, Lippenblütlergerbstoffe, Flavonoide, Saponine und Phytosterole und einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, etwa 1-3 %. Dessen Zusammensetzung ist allerdings äußerst komplex. Die Hauptbestandteile Linalool und Linalylacetat machen zusammen etwa 75 % aus. Doch auch andere Bestandteile – wie zum Beispiel Cineol, Borneol und Campher – leisten einen wichtigen Beitrag zum Gesamtaroma und hat eine desinfizierende Wirkung und wird daher gerne in der **Naturkosmetik** eingesetzt. Bei der Herstellung von Cremes und Körperölen sollten Sie es mit der Menge an ätherischem Lavendelöl allerdings auch nicht übertreiben. Tasten Sie sich vorsichtig an die richtige Menge heran, denn einige wenige Tropfen reichen meist völlig aus.

Verwendungsmöglichkeiten:

Mottensäckchen mit getrockneten Lavendelblüten:

Getrockneter Lavendel hilft, lästige Insekten wie Motten zu vertreiben. Dazu den Lavendel ernten, wenn die Blüte voll entfaltet ist - nur dann bewahrt er beim Trocknen seine Wirkstoffe. Dann die Stängel zusammenbinden und mit den Blüten nach unten und an einem schattigen Platz aufhängen. Alles gut trocknen lassen, dann sorgsam jede Blüte abreiben und in kleine Baumwollsäckchen füllen.

Entspannungsbad:

Lavendelbäder helfen vor allem gegen Unruhe und Einschlafstörungen, wirken **entspannend** und zugleich herrlich **erfrischend** ist ein Lavendelbad. Das kannst du selbst herstellen:

50 Gramm getrockneten Blüten mit
1 Liter kochendem Wasser überbrühen und
15 Minuten ziehen lassen, abseihen und
das Lavendelwasser zum Badewasser hinzufügen.

ODER

Ein paar Tropfen natürliches (kein synthetisches) ätherisches Lavendelöl ins Badewasser tropfen.

Lavendel-Tee:

Aus den frischen oder getrockneten Blüten lässt sich ein Tee zubereiten. Er **beruhigt** bei Nervosität, innerer Unruhe und (Ein-)Schlafstörungen, wirkt **fiebersenkend** und hilft bei **Verdauungsproblemen, Wechselbeschwerden, hohem Blutdruck**.

Zubereitung:

1 TL getrocknete Blüten mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen, damit die wertvollen Lavendel-Öle ins Teewasser übergehen. Den Tee dreimal täglich trinken.

Der Sud kann auch **äußerlich** angewandt werden: Er hilft gegen Unreinheiten und unterstützt die Wundheilung, denn Lavendel wirkt antimikrobiell.

Anmerkung: Wie bei allen Kräutertees soll wegen des Gewöhnungseffekts eine Anwendungszeit von sechs Wochen nicht überschritten werden.

Vielseitige Verwendung in Küche:

- Für einen köstlichen **Essig** 2 EL getrocknete Lavendel-Blüten in ein Schraubglas füllen und mit 500 ml Weißweinessig übergießen. Gut verschlossen drei Wochen ziehen lassen und zwischendurch öfters schütteln. Danach die Blüten abseihen und fertig ist der Lavendel-Essig für ein leckeres Salat-Dressing.
- **Lavendel-Gewürzsalz:** Frische Pfefferkörner mörsern, getrocknete Tomaten und Rosmarin klein hacken. Getrocknete Lavendelblüten fein hacken. Alles mit grobem Salz mischen. Lecker auf gegrilltem Lammfleisch oder mit Butterbrot und Radieschen.
- **Lavendel-Gelee:** Eine Tasse Lavendelblüten in einem Liter Apfelsaft aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Dann mit dem Saft einer Zitrone und einem Kilo Gelierzucker vier Minuten kochen und sofort heiß abfüllen. Der Gelee schmeckt als blumiger Brotaufstrich oder zu Fisch und Fleisch.
- **Lavendel-Zucker:** Schnell und einfach gemacht und auch als liebevolles kleines Mitbringsel gut geeignet. Wenn es ein Geschenk werden soll, dann hebe am besten ein paar Lavendelblüten auf, um sie oben auf den Zucker zu legen, oder stecke einige Blütenstiele außen an das Glas und mache sie mit einem bunten Bändchen fest.

Zubereitung: 150 g Zucker, davon 1-2 EL zusammen mit 50 g getrocknete Lavendelblüten mörsern. Mit dem restlichen Zucker mischen und in ein passendes verschließbares Glasgefäß füllen und ein paar Tage durchziehen lassen.

- **Lavendelblüten-Sirup:** So kannst du Süßspeisen oder Getränke wie Tee, Sekt oder selbst gemachte Limo mit einem Hauch von Lavendel aromatisieren.

Zubereitung: 500 g Zucker und 500 ml Wasser aufkochen und für fünf Minuten unter ständigem Rühren weiter kochen. Topf vom Herd nehmen, 30 g frische Lavendelblüten und die ½ Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben. Abdecken und 24 Stunden ziehen lassen. Den Sirup durch ein Tuch abseihen und nochmals aufkochen. Noch heiß abfüllen, die Flaschen verschließen und abkühlen lassen. Durch das heiße Abfüllen in luftdicht verschließbare Flaschen entsteht ein Vakuum, sodass der Sirup mehrere Monate ohne Kühlung haltbar ist.

Vielseitige Verwendung im Bad und für die Kosmetik:

- Lavendelblüten-**Badesalz**: Ist im Handumdrehen hergestellt und eignet sich hervorragend als Mitbringsel. Damit wird das Wannen-Bad zu einem wahren Dufterlebnis. Gleichzeitig pflegt es natürlich und schonend die Haut.

Zubereitung: 250 g grobes Totes-Meer-Salz, 50 g Lavendelblüten (diese können auch gemörsert werden, um den Duft zu intensivieren), 2 Esslöffel Bio-Magermilch-Trockenpulver. Alle Zutaten in ein Schraubglas geben und schütteln bis alles gut vermischt ist und eine Woche durchziehen lassen, damit das Salz die Aromen aufnehmen kann. In dieser Zeit das Glas offen stehen lassen wenn frischen Blüten verwendet wurden, damit die Feuchtigkeit der Blüten entweichen kann

- Lavendelblüten-**Badepralinen**: In ca. 15 Minuten stellst du ca. 16-18 kleine Badepralinen her.

Zubereitung: 100 g Natron, 50 g Zitronensäure in Pulverform, 40 g Speisestärke in einer Schüssel gründlich vermischen. 70 g Sheabutter oder Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles zu einem gleichmäßigen, bröseligen Teig (vergleichbar mit feuchtem Sand) verrühren. 4-5 g getrocknete Blüten optional 10 Tropfen natürliches ätherisches Öl dazugeben. Auf Wunsch noch ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe dazugeben. Alles nochmals gründlich vermengen. Die fertigen Masse in bereitgestellte Förmchen füllen, gut andrücken, damit sie eine kompakte Form erhalten und später nicht zerfallen, und im Kühlschrank für mehrere Stunden aushärten lassen.

- Lavendelblüten-**Gesichtswasser**:

Zubereitung: In einer Mischung von 1:3 (ein Teil Lavendelblüten-Essig, drei Teile Wasser) kann man sich ein tolles Gesichtswasser machen, das gerade im Sommer entfettend und erfrischend wirkt.

Öl-Auszug

Dieser eignet sich für den Hausgebrauch. Beispielsweise zur **Wundheilung** bei Verbrennungen und kleinen Verletzungen einsetzen. Sie können es aber auch als **Massageöl** für **verspannte Muskeln**. Schon nach 5 Minuten entfaltet sich die schmerzlindernde, entkrampfende und durchblutungsfördernde Wirkung bei Rückenschmerzen. Im Sommer auf unbedeckte Körperstellen auftragen, hält **Mücken fern**. Ein Tropfen Lavendel-Öl auf die Schläfen gerieben, kann **Spannungs-Kopfschmerzen** lösen.

Zubereitung:

20 g getrockneten Lavendelblüten in ein verschließbares Glas füllen und leicht andrücken. $\frac{1}{2}$ natives Pflanzenöl (z.B. Olivenöl, Avocadoöl, Mandelöl, Distelöl oder ein anderes geruchsneutrales Öl) dazugeben bis alle Blüten vollständig bedeckt sind. Das Glas verschließen und bei Zimmertemperatur an einem sonnigen Ort aufbewahren. Das Glas täglich sanft schütteln damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird.

Nach vier bis sechs Wochen das Öl abseihen und in Braunglasflaschen füllen. An einem kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, kannst du auch einen Heißauszug ansetzen. Stell dazu das Glas in ein Wasserbad und erwärme das Wasser für etwa zwei Stunden auf maximal 60 °C. Nimm anschließend das Glas aus dem Wasser, verschließe es, sobald das Öl auf Zimmertemperatur abgekühlt ist und lass es für weitere drei Tage reifen. Beachte jedoch, dass beim Erhitzen auch einige der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.

Lavendel Tinktur

ist ein Alkoholauszug aus Lavendelblüten, der sich leicht selbst herstellen lässt.

Zutaten

- 1 Handvoll frisch geerntete, möglichst geschlossene Lavendelblüten
- 200-350ml 40%-iger neutraler Alkohol, z.B. Weingeist, Wodka oder Kornbrand

Utensilien

- Weites Schraubglas mit Deckel
- Teenetz oder Sieb
- Dunkle Flasche mit Pipetten- oder Spray-Aufsatz

So wird's gemacht

1. Lavendelblüten in das Schraubglas geben und mit Alkohol aufgießen, so dass alle Blüten mit Alkohol bedeckt sind.
2. 3-6 Wochen bei Zimmertemperatur ziehen lassen, täglich schütteln.
3. Tinktur durch ein Teenetz oder Sieb filtern und in dunkle Flasche mit Pipetten- oder Spray-Aufsatz füllen. Kühl und dunkel gelagert ist die Tinktur ca. 1 Jahr haltbar.

Äußerliche Anwendungsmöglichkeiten

Bei leichtem **Sonnenbrand** wirkt die Tinktur desinfizierend und sorgt für eine schnelle Wundheilung. Hierfür mit dem **Pump-Spray** Lavendelblütentinktur auf die betroffenen Hautstellen sprühen.

Auch **Lavendelöl** hilft.

Die Lavendelblütentinktur fördert auch als Einreibemittel die Durchblutung bei **rheumatischen** Beschwerden oder **Neuralgien**.

Bei **Migräne und Spannungskopfschmerzen** können ein paar Tropfen **Tinktur** mit der Pipette auf die Schläfen gegeben und sanft einmassiert werden (funktioniert auch mit **Lavendelöl**).

Zur **Erfrischung und Entspannung** im Sommer kann man verdünnte Lavendelblütentinktur (1EL/Glas Wasser) auf die geschwollenen, heißen **Füße** geben.

Als **Gesichtswasser** zwischen Reinigung und Eincremen. Lavendel sorgt für eine gründliche Desinfektion der Haut. und beugt so **Pickeln und Mitessern** vor.

Die Tinktur eignet sich wegen ihrer reinigenden, desinfizierenden sogar pilzhemmenden Wirkung außerdem zur Behandlung von **Akne, Haut- und Nagelpilz**.

Innerliche Anwendungsmöglichkeiten

Lavendelblütentinktur eignet sich aber auch zur innerlichen Anwendung. Hierfür nimmt man **dreimal täglich 1 TL** Tinktur mit etwas Wasser verdünnt über **mehrere Wochen** zu sich.

Bei **psychisch** bedingter **Angst, Unruhe, depressiver Verstimmung, Stress und Einschlafproblemen** kann eine regelmäßig eingenommene Lavendelblütentinktur ein ergänzendes Begleitmittel zu einer Therapie darstellen. Auch bei psychosomatischen Beschwerden des Verdauungstrakts wie **Reizmagen, Reizdarm und starken Blähungen**, die durch Stress und **Anspannung** bedingt sind, kann Lavendel die Entspannung begünstigen.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*