



Lavendel

Die reinigende Kraft der Natur

Text: Sabine Seiter

Lavendel ist ein echtes Geschenk der Natur an uns Menschen. So unscheinbar und anspruchslos das Gewächs für sich scheint, umso vielfältiger sind die positiven Wirkungen für unseren Körper und unsere Psyche.

Der intensive Duft des Lavendel macht uns auf ihn aufmerksam, so als wollte er uns einladen ihm zu begegnen. Das sanfte Blauviolett - Lavendel eben - und auch die strukturierte Anordnung der zarten Lavendelknospe gibt uns schon einen Hinweis auf die subtile feinstoffliche Wirkkraft dieser Heilpflanze.

Ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet ist der Lavendel heute auch als Zier- und Arzneipflanze in Mittel- und Nordeuropa, sowie im Fernen Osten heimisch. Für Heilzwecke werden insbesondere „*Lavandula officinalis*“ und „*angustifolia*“ verwendet.

Schon die alten Ägypter verwendeten Lavendel für die Einbalsamierung und die alten Römer als Heilpflanze, für Zeremonien und zur Stärkung des Muts.

Der Name des Lavendel lässt sich aus dem Lateinischen ableiten von „lavare“ und bedeutet „waschen, reinigen“. Lavendel eine gute Kraft, die im wahrsten Sinne des Wortes die „bösen Geister“ vertreibt, weshalb die Pflanze auch in jedem Garten und auf jeder Fensterbank einen Platz haben sollte. Lavendel liebt die Sonne und bringt uns eben diese Energie.

Die Blüten, Blätter und Stengel sind für die innerliche und äußerliche Anwendung geeignet, das Öl empfiehlt sich vorrangig für die äußerliche Anwendung in Form der Aromatherapie oder durch direktes Auftragen auf die Haut. Wie für alle Heilkräuter gültig, ist auf einen maßvollen Einsatz hinsichtlich Menge und Dauer zu achten.

Überblick über die Wirkungen und typische Einsatzbereiche des Lavendel

Lavendel wirkt beruhigend, nervenstärkend, harmonisierend, reinigend, klärend, aufhellend bei Depressionen, vertreibt schlechte Gedanken, stressregulierend, lindert und löst körperlichen wie seelischen Schmerz, hilft bei Ängsten, Erschöpfung, fördert die Regeneration auf körperlicher und psychischer Ebene.

Lavendel ist hilfreich bei Magen- und Darmbeschwerden oder Durchfall, bei Infektionen aller Art, wirkt desinfizierend, antimykotisch, stoffwechsellanregend, empfiehlt sich auch bei Husten, Bronchialkatarrhen und Asthma, fördert einen guten Schlaf, auch zur Unterstützung bei Erkältungen und Grippe, wirkt fiebersenkend, stark immunstimulierend, für Rheuma und Gicht, Muskelverspannungen, krampflösend, herzstärkend, blutdruckregulierend (hoher, niedriger), hilfreich bei zahlreichen Hautproblemen, Gallensteinen, Kopfschmerzen, Migräne, Ausfluss, fördert den Haarwuchs, unterstützt die Wundheilung, ist durchblutungsfördernd, zellregenerierend, hilft bei Quetschungen, Ergüssen, bei Mittelohrentzündung, Gürtelrose, Nervenentzündungen und -schmerzen, bei Ischias, Gelenkentzündungen, Krampfadern, Menstruationsbeschwerden, Unterschenkelgeschwüren (*Ulcus cruris*), klimakterisches Syndrom, Hämorrhoiden, Blasenentzündung, Lymphstau, Wasseransammlung in den Beinen, zur Mundpflege, bei Fußschweiß, Pubertätskrisen, etc.

Das Öl pur aufgetragen hilft auch bei Insektenstichen, Verbrennungen, Sonnenbrand und empfiehlt sich für die unterstützende Behandlung von Narben.

Lavendel gilt als insektenabweisend, hilft bei Läusebefall, vertreibt Motten und Hausstaubmilben.

Der Duft des Lavendel reinigt und erfrischt die Luft.

Ein paar Tropfen Lavendelöl ins Wischwasser unterstützen die tiefgreifende Reinigung im Haushalt und ersetzt ganz hervorragend jegliches chemische Desinfektionsmittel.



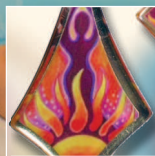
Anshelot

die Fülle des Lebens



Der Anshelot Katalog:
124 Seiten für Körper, Geist, Seele,
Bewusstes Leben, Gesundheit, Sinn
und Sinnlichkeit.

Bestellen Sie Ihren Gratis-Katalog!
Hotline: 01/710 11 03 11
www.anshelot.com



Anregungen für die Verwendung und Anwendung:

Die Ernte erfolgt idealerweise kurz nachdem sich die Blüten entfaltet haben. Wenn du die anreichernde Kraft des Mondes berücksichtigen willst, dann ernte vorzugsweise in der aufgehenden Mondphase und eher am späten Vormittag kurz vor der stärksten Sonneneinwirkung.

Schneide die Stengel samt Blüte und lasse den Lavendel in Sträußen an einer gut gelüfteten (aber nicht zugigen) lichten Stelle ohne direkte Sonnen- oder Hitzeeinwirkung trocknen.

Die Blätter und Blüten des Lavendel können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Die Blüten werden im getrockneten Zustand vom Stengel abgerebelt.

Lavendel-Bad:

Übergieße etwa 100g der getrockneten Blüten und Blätter mit heißem Wasser und lasse diesen Aufguss für etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen, dann abseihen und in ein Vollbad geben. Du kannst dieses Bad noch mit etwas Honig anreichern.

oder

4 EL Meersalz mit 10 - 15 Tropfen Lavendelöl.

Das Lavendel - Bad ist vor allem für Hypotoniker sehr hilfreich, während es für den überreizten Menschen beruhigend wirkt.

Gesichtswasser:

Die frische Blüten für eine Woche in Weißweinessig einweichen. Die Flasche täglich schütteln. Lavendelessig ist vor allem für fettige Haut geeignet.

Lavendel-Tee:

2 gehäufte Teelöffel Lavendelblüten mit ¼ L kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.

Die getrockneten zerkleinerten Blätter eignen sich auch gut als Gewürz zu Lamm- und Fischgerichten, Salaten und Gemüse.

Pfirsich-Lavendel-Salat von Michaela Haager und Fred Neuner, Angaben pro Person:

„2 TL Honig mit 2 TL Cognac erwärmen, 1 TL frischen Lavendel (Zweige und Blüten) grob gehackt dazugeben und einige Minuten darin ziehen lassen. 1- 2 frische Pfirsiche waschen, entkernen, mundgerecht schneiden und gut mit etwas Zitronensaft vermischen. Alle Zutaten nochmals gut miteinander verrühren und noch mindestens eine Stunde ziehen lassen“ (Die Magie der Küche, Rezepte durch vier Jahreszeiten, Edition Grüne Erde, 4644 Scharnstein).

Quellen und weiterführende Literatur:

Rieder, Beate Dr. med. und Wollner, Fred, Duftführer: Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter, Edition Methusalem, ISBN 3-9804431-0-8.

Hirsch, Siegrid und Grünberger, Felix, Die Kräuter in meinem Garten, ISBN 3-902134-79-8



Mag. Sabine Seiter
„Balance durch
Kinesiologie“

Kontakt:

1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45

Tel.: 0676 507 37 70

E-Mail: sabine.seiter@chello.at

Home: <http://members.chello.at/sabine.seiter>