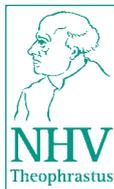
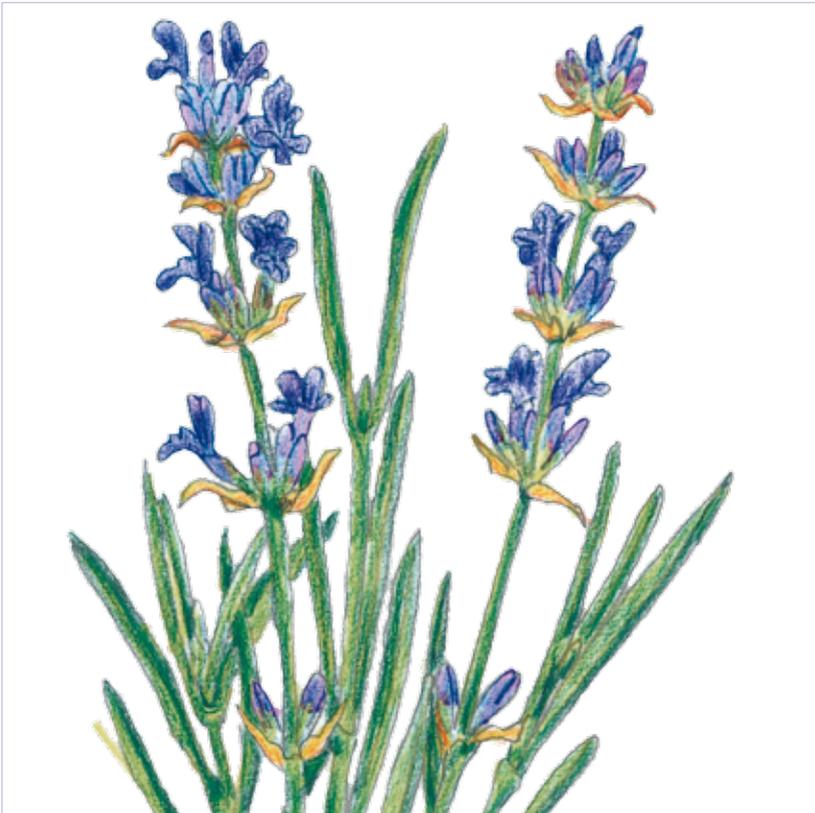


Lavendel

Lavandula angustifolia

Die Jury des NHV Theophrastus hat für den Verein den ECHTEN LAVENDEL
zur HEILPFLANZE DES JAHRES 2008 gekürt.



NHV Theophrastus

– Organisationsbüro –

Bayreuther Straße 12 · 09130 Chemnitz

Telefon 03 71/6 66 58 12 · Telefax 03 71/6 66 58 13

orgbuero@nhv-theophrastus.de

"So stößt man wohl mitunter auf ein altes Flakon,
das sich erinnert und dem nun, lebendig wiederkehrend,
eine Seele entspringt.

Tausend Gedanken schliefen, verpuppt und eingesargt,
in den schweren Finsternissen leis erschauernd;
nun recken sie befreit den Flügel
und schwingen sich empor, blau überhaucht,
mit rosiger Lasur und golddurchwirkt."

Aus Charles Baudelaire "Das Flakon"

Lavendel

Die Mittagssonne scheint heiß auf die scheinbar endlosen, violett blühenden Reihen. Es ist still, denn kein Vogel singt in der vor Hitze flirrenden Luft, die erfüllt ist vom Geruch nach trockener Erde und dem lieblichen, aber intensiven Duft der Lavendelstauden. Südfrankreich, Provence, Lavendelfelder und die Leichtigkeit des Seins – das sind die Assoziationen, die sofort bei diesen Begriffen aufsteigen. Die Freude an den einfachen Dingen im Leben, Entspannung, Zufriedenheit, Zeit, ein Leben ohne Druck und übermäßige Anspannung – kurz: Ein Leben wie in den Ferien. Auch wenn die Lavendelpflanze nicht zaubern kann, so hat sie doch die Kraft, unseren stressigen, oftmals dunklen Alltag zu durchleuchten und zu durchwärmen, um so Inseln der Ruhe und Kraft entstehen zu lassen.

Eine große Seelenpflanze

Die Bezeichnung „Lavandula“ scheint vom lateinischen „lavare“ = „waschen“ abgeleitet zu sein. Jedoch enthält Lavendel keine Saponine, also „waschaktive“ Substanzen, sodass die Reinigung nicht stofflich zu verstehen ist. Es ist der Duft, welcher Reinheit und Klarheit vermittelt.

Lavendel ist eine der großen Seelenpflanzen, die von den Menschen unseres Kulturkreises über die Zeiten hinweg intuitiv verstanden und angewandt wurden. Auch



heute ist der Lavendel nicht nur in der Duschbadabteilung der Drogerien präsent. Seine aktuelle Beliebtheit zeigt sich in einer Fülle von Duftkompositionen zu den verschiedensten Zwecken, aber auch Kräuterkissen, Kochbücher, Kalender, Servietten, selbst Schokolade mit Lavendelgeschmack transportieren die „Leichtigkeit des Seins“ in unsere Seelen. Die eigentliche Bedeutung dieser Pflanze liegt aber in ihrem Duft, der gegensätzliche Wirkungen wie Entspannung und Anregung in sich vereint bzw. ausgleicht und damit zu echtem Wohlbefinden und innerer Harmonie führt.

Irrtümer werden beseitigt

Heute findet man in Südfrankreich, Italien und auch Spanien nur noch drei wild wachsende Lavendelarten: den Speiklavendel (*Lavandula latifolia*), den Echten Lavendel (*Lavandula angustifolia*) und den Schopflavendel (*Lavandula stoechas*). Der Echte



Lavendel (*Lavandula angustifolia*) trägt im Volksmund

die Bezeichnung Kleiner Speik, wobei in der Alpenregion stark duftende Pflanzen generell als Speik bezeichnet werden. Das Wort „Speik“ leitet sich vom lateinischen „spica“ ab und heißt „Ähre“. Narde oder Zöpfblüten sind ebenfalls je nach Region gängige Volksnamen. Häufig wird das seit biblischen Zeiten legendäre Nardenöl, welches im gesamten Altertum ein Zeichen für Luxus und Reichtum war, mit dem Lavendel in Verbindung gebracht. Um diesem Missverständnis vorzubeugen, sei ausgeführt, dass die in der Bibel mehrfach erwähnte Narde laut Calwer Bibellexikon zwar ein hochgeschätztes, duftendes Öl war, welches aber aus den unteren Stängelabschnitten eines indischen Baldriangewächses gewonnen wurde. Der Volksname Narde für Lavendel hat also nicht direkt mit dem berühmten Öl zu tun.

Die heutigen Hauptanbaugebiete des Echten Lavendels sind neben denen der Provence im italienischen Piemont, in Spanien, Bulgarien, auf der Krim und seit kurzem sogar in China zu finden. In Gärten und

kleineren Anbaugebieten wächst er fast überall in Mitteleuropa, den USA, Australien und Japan. Doch auch Marokko ist ein Lavendel-Land, wo gerade in den Gebirgen viele verschiedene Arten gedeihen und gesammelt werden.

Nicht unerwähnt bleiben sollte der weit verbreitete „Lavandin“ (*Lavandula x intermedia*). Der Arbeit fleißiger Bienen ist diese robuste Kreuzung aus Echtem und Speiklavendel zu verdanken. Ihr ätherisches Öl ist jedoch weniger fein und duftet leicht nach Kampfer.

Sault mit Mont Ventoux



*Zisterzienserkloster
Abbaye Notre-Dame
de Sénanque*

Im Schatten der Klöster

Ausgehend von der Provence, der Ursprungsregion verschiedener Lavendelarten, breitete sich die Pflanze nach Süden und in der gesamten Mittelmeerregion aus. Der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) gehört zur Familie der Lippenblütler, der viele Heil- und Gewürzkräuter wie Salbei, Thymian oder Rosmarin angehören. Von Schafen gemieden, wurde der wilde Lavendelstrauch gerade von den Schäfern als Allheilmittel geschätzt. Die eigentliche Entdeckung der Heilkräfte des Echten Lavendels vollzog sich jedoch auf den klösterlichen Besitzungen des Mittelalters. Hildegard von Bingen, die Mutter der Klostermedizin, rühmt den Echten Lavendel für sein starkes Aroma und empfiehlt ihn äußerlich gegen Läuse. Noch heute vertreiben Lavendelsäckchen die Motten aus den Kleiderschränken. Im Mittelalter galt der Lavendelstrauch als „Muttergottespflanze“, somit als Symbol für die Unberührtheit der Jungfrau Maria und der violett/blau Farbton der Blüten wurde auf eine seelische Weiterentwicklung bis hin zu echter Weisheit gedeutet.

Auch als Bestandteil der „Abwehrkräuter“



zum Schutz der Menschen und Häuser vor negativen Einflüssen und Unfrieden erfüllten die getrockneten

Blütenstängel ihren Zweck, wurden doch vielen Aromapflanzen aufgrund ihres Wohlgeruches teuflenswidrige Kräfte zugesprochen. Nebulöse Geister mussten vor diesem Duft der Klarheit und Reinheit weichen.

Der Duft des Südens im nebligen England

Die Freude der Menschen am Lavendel hat es möglich gemacht, dass wir unsere Vorstellung von einer Wärme und trockene Böden liebenden Bergpflanze revidieren müssen. Das neblige England gilt heute als die Wiege des "Gartenlavendels". Schon in den Kräutergärten der englischen Landsitze und Klöster des 16. Jahrhunderts wurde der

Der Ansatz für den "Vier-Diebe-Essig"



Echte Lavendel als eine wichtige Heilpflanze angebaut. Die Verhinderung von Ansteckung bei großen Seuchen spielte im großen Pestjahr 1665 in London eine Rolle. Große Räume wie Kirchen und öffentliche Gebäude wurden damals durch Verbrennung von



Lavendel desinfiziert. Doch erst Königin Viktoria erhob die Pflanze mit ihrem erlesenen Duft zum Symbol ihres Landes und sorgte damit für einen den Erdball umspannenden Anbau. So gehörten Blumenhändler, die bündelweise Lavendel verkauften, in dieser Zeit zum gewohnten Bild englischer Städte. Vielleicht wird in Anlehnung an den viktorianischen Geist heute der Lavendelduft mit dem Gedanken an alte Damen oder an Großmutter's Wäschetruhe verbunden.

Vier-Diebe-Essig

Im 17. Jahrhundert wütete die Pest nicht nur in England, halb Europa war von dieser Seuche betroffen. So soll sich auch folgende

Geschichte im Jahre 1630 in einer südfranzösischen Stadt, entweder Toulon oder Marseille, da gehen die Berichte auseinander, zugetragen haben. In der Stadt herrschte der schwarze Tod. Eines Tages erwischte die Stadtwache vier Männer, die die Toten ausraubten, scheinbar ohne Angst vor Ansteckung zu haben. Obwohl auf Leichenflederei die Todesstrafe stand, versprachen die Ratsherren den Dieben die Freiheit, wenn sie ihr Geheimrezept verrieten. Die Lösung war einfach und doch originell: ein Kräutereisig, mit dem sie vor ihrem „Dienst“ den Mund spülten und sich einrieben. Dieser ging als der „Vier-Diebe-Essig“ in die Medizingeschichte ein.

Hier nun ein Rezept:

Je einen Esslöffel Lavendel, Salbei, Rosmarin und Thymian mit $\frac{3}{4}$ Liter Apfelessig ansetzen und in einem warmen Zimmer zwei Wochen ziehen lassen und dann absieben. Bei Erkältungen oder zur Vorbeugung morgens mit einem halben Glas warmem Wasser, dem ein Esslöffel Vier-Diebe-Essig zugesetzt wurde, gurgeln.

Der Duft der Seelenwärme

Die Gunst der großen Parfümhersteller erweist sich trotz der weltweiten Verbreitung nur dem Lavendel der Provence. Vielfach wird zur Herstellung von Parfümen und Kosmetikprodukten leider auf synthetische Duftstoffe zurückgegriffen. So steht der natürliche Lavendelduft auch für Ursprünglichkeit.

Das blaue Gold der Provence

Nachdem Anfang des 20. Jahrhunderts das Pflücken des wilden Lavendels von den Berghängen in tiefere Lagen verlegt wurde und die provencalischen Bauernfamilien den Lavendel auf großen Feldern in geraden Reihen kultivierten, begann die „blaue Epoche“ der Provence. Die Lavendelsaison beginnt dort mit der Sommer-sonnenwende und kann bis in den August dauern. Gepflückt werden die Stängel mit

den sich gerade öffnenden, satt violetten Blüten. Früher ein Wettlauf mit der Zeit, um die empfindlichen Blüten in kleinen beweglichen und zerlegbaren Apparaten schnell zu destillieren, entstanden bald feste Anlagen, die mittels schonender Wasserdampfdestillation der Unmengen maschinell geernteter Blüten jedoch immer noch in harter Arbeit Herr wurden. Dicke Rauchfahnen aus den Schornsteinen erfüllen auch heute noch die Umgebung mit schwerem Duft. Anne Simonet-Avril schreibt: „Die Lavendelblüte zu destillieren heißt, ihr Parfüm zu extrahieren, ihre Seele einzufangen.“ Um ein Kilogramm Lavendelöl zu erhalten, müssen 100 Kilogramm Lavendelblüten destilliert werden. Die zur Aromatherapie bestimmten hochreinen natürlichen Öle werden meist traditionell in Handarbeit aus biologisch angebautem oder in höheren Lagen wild wachsendem Lavendel in kleinen Apparaten destilliert, während industriell destillierte Lavendelöle vorrangig für die Waschmittelindustrie bestimmt sind.

Kleine Lavendelöl-Apotheke

Da ein ätherisches Öl in der Regel aus einer Vielzahl an Einzelbestandteilen besteht, seien hier nur die wichtigsten Monoterpene Linalylacetat, Linalool, Cineol und Campher erwähnt. Der Anteil der beiden ersten bestimmt die Güte des Öles. Das so genannte „Lavendelöl extra“ gilt als beste Qualität.



- Die ätherischen Öle des Echten und des Speiklavendels sind hoch konzentrierte, sehr effektive Wirkstoffe und besonders Letzterer sollte deshalb mit Vorsicht angewandt werden. Echtes Lavendelöl ist das einzige ätherische Öl, das direkt auf die Haut aufgetragen werden kann. Jedoch ist bei Kindern eine Verdünnung mit fettem Öl zu empfehlen. Lavendelöl, ein Antistressöl par excellence, beruhigt und entspannt nach einem hektischen Arbeitstag oder wirkt bei Erschöpfung erfrischend und anregend, ob nun als Einreibung, Badezusatz oder in der Duftlampe angewandt. Letztere ist auch das Mittel der Wahl zum Herbstbeginn, wenn die Sonne dem Regen und Nebel das Feld überlässt. Lavendelöl zur Raumbedeftung desinfiziert die Raumluft und verbessert die Atmung in Husten- und Schnupfenzeiten. Gleichzeitig wirkt es stimmungsaufhellend, ausgleichend und aufbauend.
- Neben einer Muskelentspannung verbunden mit besserer Durchblutung und Entgiftung eignet sich eine Einreibung des Brustkorbes mit dem Massageöl auch bei Erkältungen und Husten. Hier kommen besonders die durchwärmenden Eigenschaften des Lavendels zum Tragen. **Aromamassageöl:** 10 Tropfen Lavendelöl mit ca. 100 ml fettem Öl (z.B.



Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl) vermischen.

- Eine freundliche Wohlfühl-Mischung speziell für Babymassagen besteht zu gleichen Teilen aus Lavendel- und Mandarinenöl. Als Trägeröl eignet sich kalt gepresstes Mandelöl für die zarte Babyhaut am besten.
- Da ätherische Öle leichter als Wasser sind, mischen sich diese nicht mit dem Badewasser. Hier hilft ein Trick: Einige Tropfen Lavendelöl werden mit einer Tasse Milch verrührt, da ätherische Öle fettlöslich sind. Die Milch kann dann im Badewasser verteilt werden. Auch können 6 – 8 Tropfen Öl mit 2 – 3 Esslöffel Honig vermischt und im Wasser bei entsprechender Temperatur gelöst werden.
- Das Inhalieren stellt eine andere Anwendungsmöglichkeit dar. Dazu werden ca. 3 Tropfen Lavendelöl mit einem Esslöffel Honig gemischt und in ca. ¼- ½ Liter warmes Wasser eingerührt. Dieser warme Lavendeldampf wirkt beruhi-



gend auf Hautausschläge und Akne, auf Infekte und entzündete Schleimhäute. Lavendelöl dringt gut durch die Haut in den Körper ein und entfaltet dort seine Wirkung.

- Zur Zeit unserer Großmütter half ein Tropfen Lavendelöl auf Zucker gegen Würmer und eine Haarwäsche mit anschließender 20-minütiger Kopfhautmassage mit Lavendelöl zeigte sich gegen Läuse wirksam. Diese Behandlung war auch hilfreich bei Ausschlägen der Kopfhaut und Haarausfall. Heute wird das Lavendelöl pur bei Verbrennungen, Schnittwunden und Insektenstichen direkt auf die verletzte Haut zur Kühlung und Schmerzminderung aufgetragen und mehrfach wiederholt, bis Linderung eintritt. Natürlich funktioniert dies nur bei Personen, die nicht allergisch auf das Öl reagieren.

Verbündeter unserer Gesundheit

Lavendel gehört zu den Pflanzen, die fast das Unglaubliche können: Hitze kühlen, Kälte vertreiben,



Leere füllen, Fülle senken, entkrampfen und Stagnationen lösen; kurz eine Pflanze, die weiß, was sie in unserem Körper zu tun hat.

Eine Pflanze der Gegensätze

Schon ihre äußere Gestalt ist gegensätzlich. Auf der einen Seite sind die violetten Blütenstände zu finden, die auf den vierkantigen Stängeln dem Himmel zu zustreben scheinen und Träger des ätherischen Öles sind. Ätherisches Öl ist immer ein Ausdruck von materialisierter Wärme. Andererseits die Blattrosetten, die durch ihre Nähe zum Erdboden die Verbundenheit mit dessen feuchter Kühle repräsentieren. Die Blätter selbst haben die typische schmallanzettliche Form wie andere mediterrane Lippenblütler auch, z.B. Rosmarin. Jedoch weisen sie nicht deren ledrige Härte auf, sondern sind weich und biegsam. In der Lavendelpflanze verbinden sich Himmel und Erde miteinander, weshalb diese Menschen helfen kann, denen es schwer fällt, sich im Alltagsgrau dem blauen Himmel zuzuwenden. Stärkung in großen und kleinen Lebenskrisen,



"Einschlafkissen" helfen den Kleinen häufig für eine gute Nacht.

in Phasen der Neuorientierung, aber auch Hilfe bei Einschlaf- bzw. Schlafstörungen bis hin zur Begleitung Sterbender vermittelt die Lavendelkraft.

Die Pflanze wird aufgrund ihrer Blütenfarbe und der rhythmischen Gestalt dem Prinzip Merkur zugeordnet, was sich auch in der Wirkrichtung Nervensystem und Atmungsorgane widerspiegelt. Schließlich war Merkur sowohl der Götterbote (Hermes in der griechischen Mythologie) als auch der Gott der Händler und Diebe. Blaue Blüten wurden von den Kräuterkundigen des Mittelalters oft zur Behandlung nervöser Erschöpfung und zur Steigerung der geistigen Leistung eingesetzt.

Lavendel - pharmazeutisch betrachtet

Auch für die heutige Pflanzenheilkunde werden nur die Blüten verwendet, welche neben dem ätherischen Öl (1 – 3 %) noch milde Gerbstoffe (z.B. Rosmarinsäure), Cumarine und Flavonoide enthalten. Wissenschaftlich anerkannt sind die Wirkungen der Lavendelblüten bei innerer Anwendung bei Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität, Unruhe und Einschlafstörungen sowie bei funktionellen Oberbauchbeschwerden, Reizmagen, Blähungen und nervösen Darmbeschwerden. Bei äußerlicher Anwendung z.B. als Badezusatz wur-

de eine Wirkung bei funktionellen Kreislaufstörungen bestätigt.

Seelenbalsam für Genickschläge

Paracelsus, der große Arzt und Gelehrte des Mittelalters, verwendete den Echten Lavendel als Universalmittel bei seelischer Erschöpfung und nachlassender Lebenskraft. Er bezeichnete ihn als Seelenbalsam und Energiemittel zur Behandlung von cerebralem Schwindel und Lähmungen, besonders nach Schlaganfall. Als begleitende Behandlung zur schulmedizinischen Therapie können basierend auf den Erfahrungen des Paracelsus bei Schlaganfall Lavendelduftkissen ins Krankbett gelegt werden sowie Abreibungen der Extremitäten mit Lavendelwasser oder Einreibungen des Nackens mit Lavendel-Massage-Öl oder Lavendel-Salbe vorgenommen werden. Der Nacken ist eine wichtige Reflexzone für schicksalhafte Ereignisse. Die Angst sitzt im Nacken und der Schlag ins Genick trifft uns aus heiterem Himmel. In diesem Zusammenhang ist auch der lindernde Einfluss des Lavendels auf den Bluthochdruck zu erwähnen. Weiterhin war Lavendel ein fester Bestandteil verschiedener Lebenselixiere.

Wobei hilft uns Lavendel noch?

Neben den Atemwegen werden als weitere innerliche Anwendungsgebiete Magen-



Darmbeschwerden sowie zur äußerlichen Anwendung rheumatische und Hauterkrankungen genannt.

Ein selbst zubereiteter Tee aus Blüten regt die Leber und damit den Gallefluss an und verhilft so zu einer besseren Verdauung. Gleichzeitig werden Blähungen, Übelkeit und Durchfall gemildert. Auch bei Reiseübelkeit lohnt sich ein Versuch, wobei hier auch schon das Riechen am ätherischen Öl eine Besserung bringen kann.

Die äußerliche Anwendung erfolgt über Waschungen und Bäder sowie mittels Einreibungen von Lavendelspiritibus aus der Apotheke.

Lavendelblüten-Tee: zwei Esslöffel Blüten in ¼ Liter Wasser geben, kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, abgießen und trinken

Lavendelblüten-Badezusatz: 2 Hände voll Blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen und ins Vollbad geben

Ein alter Duft kommt wieder in Mode

Als 1922 das Grab von Tut-Anch-Amun aus dem ägyptischen Sand der Zeit ans Licht geholt wurde, fand man Gefäße mit einer Salbe, die noch nach 3000 Jahren schwach nach Lavendel duftete. Die Beliebtheit des

Lavendelduftes hat sich bis in unsere Zeit hin erhalten.

„Lavendel: eine frische, lebhaft Note. Ein blumiger Duft, der nicht berauschend ist, eine grüne Note ohne Bitterkeit. Er ist spritzig, frisch, blumig, ohne süßlich zu sein. Man benutzt ihn als Kopfnote.“ So beschreibt ein bekannter Parfüm-Experte den Lavendel. Er ist auch heute noch ein fester Bestandteil der verschiedenen Eaux de Cologne (Kölnisch Wasser), einer Gruppe von erfrischenden und desodorierenden Duftkompositionen, die unter Verwendung bestimmter vorgeschriebener Citrusöle hergestellt wurden und werden.

Ein Parfüm aus Lavendel, Citrusöl und Bergamotte war der Duft der Liebe zwischen Josephine und Napoleon, das unter dem Namen „Napoleons Lavendelwasser“ in die Parfümgeschichte einging. Und nicht zu vergessen der erlesene Duft des „English Lavender“, der als Markenzeichen Englands um die Welt zog.

Frische und aromatische Lavendelduftmischungen waren im ausgehenden 19. Jahrhundert vorerst bei Herren sehr beliebt. Die moderne Frau zog nach und bevorzugte bis in die dreißiger Jahre des Europas des 20. Jahrhunderts hinein Parfümkompositionen, die auf Lavendel basierten. Später wurde der Lavendelduft vernachlässigt und erst

in den neunziger Jahren des ausgehenden 20. Jahrhunderts erlebte er eine Renaissance. Heute ist der Lavendelduft in den Pflegeprodukten für jeden Tag sowie in den teuren Parfüms der großen Parfümhersteller allgegenwärtig. Er scheint ein Bindeglied zwischen Altem und Neuem, Einfachheit und Luxus, Gesundheit und Schönheit und besonders zwischen Natur und Mensch zu sein.

Wer gern mehr über den Lavendel erfahren möchte:

Zum Abschluss seien noch drei Publikationen über den Lavendel vorgestellt, die je nach Vorliebe zum Weiterlesen empfohlen werden.

1. „Lavendel - Der Duft des Südens“ von Anne Simonet-Avril, Walter Hädecke Verlag, Weil der Stadt, 2005, ISBN 3-7750-0438-6
Ein Buch mit wunderschönen Fotos, das die Atmosphäre des Lavendels eindrücklich darstellt, was nicht zuletzt auch der guten Übersetzung zu verdanken ist. Das Hauptaugenmerk der französischen Autorin liegt dabei erwartungsgemäß auf den südfranzösischen Anbaugebieten. Es werden Ernte, Ölherstellung und der Lavendelanbau in den Gärten dieser Welt kurzweilig beschrieben. Dabei kommt auch die Geschichte nicht zu

kurz. Der große Abschnitt: „Lavendel im Haus“ widmet sich ausführlich der französischen Lavendel-Küche mit ausgesucht leckeren Rezepten sowie den Haus-, Heil- und Schönheitsmitteln von Großmutterzeiten an bis heute.

2. „Vom Zauber des Lavendels“ von Tessa Eveleigh, Kaleidoskop Buch im Christian Verlag, München, 2000, ISBN 3-88472-450-9
Dieses Buch scheint die „englische“ Sicht auf den Lavendel darzustellen. Es beginnt mit den gesundheitlichen Aspekten, die recht ausführlich dargestellt wurden. Hervorzuheben ist dabei der kleine, aber hilfreiche Abschnitt „Erste Hilfe mit Lavendelöl“. Das anschließende Kapitel widmet sich sehr genau Aussehen, Anbau, Vermehrung und Trocknung der verschiedenen Lavendelarten. Der praktische Teil befasst sich mit





dem Duft, also der Herstellung von Duftkissen, Seifen, Duftwasser oder den typischen geflochtenen „Lavendelstäben“, um mit einigen Würz- und Rezeptvorschlägen abzuschließen. Das ganze Buch ist durchzogen von interessanten historischen Anekdoten und anschaulichen Fotos. Jedes Kapitel wird außerdem mit einem Lavendelspruch eingeleitet.

3. „Lavendel“ von Joanna Sheen, Verlagshaus Würzburg GmbH & Co. KG, 2004, ISBN 3-88189-531-0

Ein kleines Büchlein, das sich ganz der Verarbeitung des Lavendels widmet. Es werden zahlreiche, kurze Anregungen gegeben, wie uns die Schönheit und der Duft des Lavendels das ganze Jahr über erfreuen können. Die Palette reicht von Sträußchen, Stäben, Potpourris über Duftbeutel und Seifen bis hin zu Senf-, Honig- oder Gebäckrezepten. Dieses Buch eignet sich als Geschenk für Kräuterliebhaber und Hobbydekorateure, die sich darüber hinaus für englische Lebensart begeistern.

Literatur:

- Beuchert, M.: Symbolik der Pflanzen, Insel Verlag Frankfurt a.M. und Leipzig, 2004
Calwer Bibellexikon, Calwer Verlag Stuttgart, 1967, Spalte 952
Evelegh, T.: Vom Zauber des Lavendels, Kaleidoskop Buch im Christian Verlag, München, 2000
Lubinic, E.: Handbuch Aromatherapie, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2004
Mayer, G., Uehleke, B., Saum, K.: Handbuch der Klosterheilkunde, Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2002
Mosheim-Heinrich, E.: Westliche Kräuter in der TCM – Lavendel, Der Heilpraktiker und Volkshelkunde 5/2000, S. 58-60
Rippe, O., Madejski, M.: Die Kräuterkunde des Paracelsus, AT Verlag, Baden und München, 2006
Sheen, J.: Lavendel, Verlagshaus Würzburg GmbH & Co. KG, 2004
Simonet-Avril, A.: Lavendel Der Duft des Südens, Walter Hädecke Verlag, Weil der Stadt, 2005
Walther, H.-J.: Lavendel, www.nhv-theophrastus.de, 2007

Verfasserin:

Dipl.-Ing. Heilpraktikerin Anke Herrmann, Großvoigtsberg, November 2007



Selbst große Tiere werden vom Duft des Lavendels angezogen ...

Fotos: Archiv NHV Theophrastus

Layout: CCP Kummer&Co. GmbH

© Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e.V. (NHV Theophrastus)

11-07-0253

Auch wenn die Lavendelpflanze nicht zaubern kann,
so hat sie doch die Kraft, unseren stressigen, oftmals dunklen Alltag
zu durchlichten und zu durchwärmen, um so Inseln der Ruhe
und Kraft entstehen zu lassen.



Lavendel