

Pflanze der Saison



Herbst

Der Lavendel

Zur Zeit der römischen Kaiser, wurde Lavendel zum Baden und zu Reinigungszeremonien verwendet. Auf Lateinisch bedeutet lavare waschen. Von dort hat das "Nervenkräutlein" auch seinen Name erhalten.



Im Mittelalter, der Zeit der grossen Seuchen, wurden Lavendelblüten, Thymiankraut und Rosmarinadeln auf die Fussböden gestreut. Einen solchen Seuchenschutz nutzten auch die Handschuhmacher von Grasse einer kleinen Stadt im Süden Frankreichs. Sie aromatisierten das Handschuhleder mit Lavendelöl.

In den Schnabelmasken der Pestärzte, füllte man neben andern Heilpflanzen mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen, auch Lavendelblüten ein. Als Schutz vor einer Ansteckung mit der tödlich verlaufenden Krankheit.

1710 wurde in der Kölner Glockengasse ein Eau de Cologne mit der Nr. 4711 auf Lavendelbasis kreiert. Das zunächst weniger als Duftwasser, denn als Medikament beliebt war. So soll Napoleon I. vor

jeder Schlacht zur Nervenberuhigung davon getrunken haben.

Heute erinnert uns der Duft von getrockneten Lavendelblüten an den Geruch von Seife, Schaumbad und an Grossmutter's Mottensäcklein. Vielleicht auch an Produkte der Kosmetikindustrie wie Gesichtscrèmes, Reinigungsmilch und Massageöl. Weniger bekannt in unseren Regionen ist die Verwendung der Lavendelblüten und Blätter in der Küche. Ungewohnt und manchmal auch etwas speziell für unsere Geschmacksknospen sind Gaumenfreuden wie Lavendelguezli, Lavendeleis oder glasierte Pouletbrust mit Lavendelblüten.

In der Haute-Provence im Süden Frankreichs, dort, wo der Lavendel seine Heimat hat, wird Lavendel in der Küche, in der Volksheilkunde und in der Parfumindustrie geschätzt. In der kleinen südfranzösischen Stadt Grasse, welche östlich von Nizza liegt, hat Lavendel in der Parfumindustrie auch heute noch einen hohen Stellenwert.

Bevor die maschinellen Erntemethoden ihren Einzug hielten, wurde der früher wild wachsende Lavendel rund um Grasse in Handarbeit geerntet. Dies geschah, immer nach dem 14. Juli, kurz bevor

die Blüten abfielen. Das Erntegut wurde in grossen, groben

Leinen-, Baumwoll- oder Hanftüchern in die Destillen der Parfumfabriken, wie Molinard oder Fragonard gebracht. In den Destillierbasen aus Kupfer, den cucurbite, wurden und werden auch heute noch die zerkleinerten Lavendelblüten eingefüllt und unter Wasserdampfdestillation wird dann zum einen das kostbare ätherische Lavendelöl und als Nebenprodukt Lavendelhydrolat gewonnen. Diese zwei Lavendel Substanzen werden mit weiteren verschiedenen Aromen, bis zu 40 an der Zahl, zu neuen Parfumkreationen weiterverarbeitet.



Botanik

Auf den sehr sonnigen, trockenen und kalkhaltigen Böden der Haute-Provence fand man den Lavendel ursprünglich als Wildpflanze. Bis zum 20. Jahrhundert erfolgte die Ernte in höheren, bergigen und steilen Gebieten von Hand und mit einer kleinen Sense als Wildsammlung. Dies war recht anstrengend und natürlich auch arbeits- und zeitintensiv. Findige Gärtner zogen aus Stecklingen Neupflanzen und so entstanden in tieferen Lagen die bekannten geradlinig verlaufenden, im Sommer lila-farben blühenden Lavendelfelder.

Zu medizinischen Zwecken wird der echte Lavendel, *Lavendel angustifolia* Miller, und der grosse oder auch Speiklavendel, *Lavendel latifolia* Medicus, eingesetzt.

Heilanzwendung

Lavendelblüten stehen für Ruhe, Stille, Erholung, und Harmonie. Die Inhaltsstoffe des ätherischen Lavendelöls lassen das "Balsambüemli" in der Volksheilkunde als beruhigend, krampflösend, keimtötend, entspannend, schmerzstillend, blähungswidrig und Gallensaft fördernd gelten. In der Heilpflanzenkunde sind die Anwendungsgebiete des Lavendels weit reichend. So wird Lavendel bei Befindungsstörungen wie innere Unruhezustände, Einschlafstörungen und funktionelle Oberbauchbeschwerden als Tee verschrieben. In den Wechseljahren, wo Unruhezustände uns begleiten, oder auch nervös bedingte Herzprobleme auftreten kön-

nen, hilft uns der Lavendel zu entspannen. Wir finden mit der Heilpflanze wieder zur inneren Harmonie. In der Duftlampe angewendet, verbreitet das sehr sparsam dosierte ätherische Öl, (1-2 Tropfen) einen angenehmen Duft, welche die Raumluft erfrischt und zugleich Ruhe und Entspannung vermittelt. Wer unter Kopfschmerzen und Migräne leidet, kann auch einmal ein warmes Unterarmbad mit einem in der Drogerie oder Apotheke erhältlichen Lavendelbadezusatz als Entkrampfungs- und Entspannungsmassnahme anwenden. Lavendelspiritus, oder auch ätherisches Lavendelöl, gemischt mit einem guten Basisöl, regen äusserlich eingerieben die Durchblutung an und wärmen uns somit in den kalten Wintermonaten.

Unruhigen Säuglingen und Kleinkindern, welche den Schlaf schwer finden, kann zur Beruhigung ein kleines Duftsäcklein mit getrockneten Lavendelblüten übers Bettlein gehängt werden. Jeden Abend an dem Duftsäcklein etwas reiben und der beruhigend wirkende Geruch des Lavendels strömt ins Zimmer.

Violette Tanner

Quellenangaben:

- ▶ Praxis Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde
Ursel Bühring
- ▶ Sonntag Verlag
- ▶ Natürlich gesund mit Heilpflanzen Bruno Vonar-
burg AT Verlag
- ▶ Handbuch der Klosterheilkunde Zabert und
Sandmann
- ▶ Maurice Mességué Die Natur hat immer recht
- ▶ Aus der guten alten Zeit Rezepte und Hausmittel
- ▶ Jane Newdick Christian Verlag

