

Lavendel

(*Lavandula angustifolia* Mill.)

Name: Echter Lavendel, *Lavandula angustifolia* Mill.

Der Name „Lavendel“ leitet sich von lat. „lavare- waschen“ ab und liefert somit bereits ersten einen Hinweis auf seine mögliche Verwendung, „angustifolia“ deutet auf die Form der Blätter hin: „angustus - eng, schmal“ und „folia - Blätter“.

Botanische Familie: Lamiaceae (Lippenblütler)

Herkunft: Ursprünglich Mittelmeerraum, charakteristische Pflanze der Provence

Vorkommen: Wie die meisten Pflanzen aus der Familie der Lippenblütengewächse hat auch der Lavendel einen besonderen Bezug zu Wärme und Licht. Er wächst bevorzugt an warmen, trockenen, kalkhaltigen Hängen, auch in höheren Lagen. Bei uns ist er in vielen Gärten als Zierpflanze zu finden und freut sich über einen Standort nahe einer warmen Hauswand oder einer wärmespeichernden Mauer.



Beschreibung: Der Halbstrauch mit seinem charakteristischen Erscheinungsbild erreicht meist eine Höhe zwischen 30 und 60 cm. Die gegenständig angeordneten Blätter wachsen nicht mit dem Stängel in die Höhe Richtung Blüte, sie verbleiben im unteren Bereich und sind klar von der Blüte getrennt, ganz anders, als wir es beispielsweise von einer anderen Pflanze dieser Familie- dem Rosmarin- kennen, wo Blatt und Blüte sich durchdringen. Die weichen, silbrig-grünen Blätter sind schmal- lanzettlich, ganzrandig und zum Teil filzig behaart. Der Blütenstand sitzt an einem aufrechten, feinen Stängel und ist in 6-10 blütigen Scheinquirlen zu einer unregelmäßigen Ähre angeordnet. Die fünf Kelchblätter einer Einzelblüte sind zu einem eiförmigen Gefäß verwachsen, das von einem Kelchblattzahn abgedeckt wird. Sobald die Blüte herausdrängt, öffnet sich der Deckel und gibt die Blüte frei.

Verwendete Pflanzenteile: frische oder getrocknete Blüten; aus Blüten oder Blütenständen destilliertes Öl

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl (Hauptbestandteile: Linalylacetat, Linalool, Campher, 1,8-Cineol), Lamiaceengerbstoffe, Mono-, Triterpene, Flavonoide, Phytosterole, Hydroxycumarine

Wirkung: Lavendel wirkt beruhigend, schlaffördernd und karminativ. Auch eine angstlindernde, krampflösende Wirkung wird beschrieben. Zubereitungen aus Lavendel werden bei nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Spasmen eingesetzt und können auch funktionelle Herz-Kreislauf- Störungen lindern

Historisches: Bereits in der Antike waren die duftenden Blüten als Bade- und Waschzusatz beliebt. Seit dem Mittelalter wurde Lavendel mehr und mehr als Heilpflanze geschätzt und spielte auch in der Klosterheilkunde eine Rolle. Hildegard von Bingen (1098 - 1179) erwähnt Lavendel in ihrer Schrift „Physica“. Sie bezeichnete Lavendel auch als „Muttergottespflanze“.

Volksmedizinische Verwendung: Auch in der Volksmedizin ist der Lavendel schon seit Jahrhunderten bekannt und wird auch hier vorrangig zur Beruhigung und als krampflösendes Mittel eingesetzt. Ebenso bei Einschlafstörungen, Appetitlosigkeit und funktionellen Oberbauchbeschwerden findet Lavendel volksmedizinische Verwendung.

Pflanze in der Anthroposophischen Medizin: Ruhe und Geborgenheit, aber auch Stärke, Reinheit und Klarheit verspürt man beim Blick auf ein blühendes Lavendelfeld. Stabil, aufgerichtet und gleichzeitig doch weich bewegen sich die Blüten in der Sommerbrise und der Lavendel wirkt, als wäre er ganz Blüte. Zur Sonne, zum Kosmischen hin scheinen die Blüten zu streben. Gleichzeitig verströmen sie ihren beruhigenden, warmen Duft. Deutlich erkennbar wird hier die Wirkung der Pflanze auf das Seelische. Blüte und Duft sprechen im anthroposophischen Sinne die Empfindungsorganisation an. Beim Betrachten einer einzelnen Pflanze wird man der klaren Trennung von Blüte und Blatt gewahr. Die Blüte schwebt an einem geraden, zarten und doch festen Stängel über den Blättern. Diese Geste, verbunden mit der Bildung des ätherischen Öls gibt uns einen Hinweis auf die Wirkung dieser Pflanze: Überall dort, wo sich Seelenorganisation und Lebensprozesse zu stark durchdringen und ineinanderwirken oder gar verhaken hilft Lavendel loszulassen und auf sanfte Weise Klarheit zu schaffen. Diese Unterstützung des Lösens des Seelisch-Geistigen erklärt die Verwendung von Lavendel bei der Behandlung von Einschlafstörungen. Auch bei Nervosität und Unruhe durchdringen die seelischen Kräfte zu stark die Kräfte der Lebensprozesse, was zu körperlichen Symptomen führen kann. Lavendel führt an dieser Stelle zu der nötigen Trennung. Gleichzeitig wird die Ich- Kraft gestärkt und damit der Mensch wieder aufgerichtet.

Pflanze bei Weleda: Lavendel ist bei Weleda sowohl im Arzneimittelbereich, als auch im Naturkosmetikbereich von großer Bedeutung. Als alleiniger Wirkstoff oder in Kombination mit weiteren Wirkstoffen wird z.B. Lavendelöl in Arzneimitteln zur äußerlichen Anwendung verwendet.