

Lavendel

Balsam für Körper und Seele

GESCHICHTLICHES

Lavendel ist eine der wenigen Pflanzen, die seit Jahrtausenden in vielfältiger Weise genutzt wird. Schon Perser, Griechen und Römer verbrannten die stark duftenden Lavendelzweige als Abwehrmittel gegen „schlechte Dünste“ in Krankenzimmern und beim Ausbruch von Epidemien. Zusammen mit anderen Pflanzen wie Rosmarin, Angelika oder Zitrone verwendete man die Lavendelzweige zum Ausräuchern von Pesthäusern.

Als Schutz vor Ansteckung stellte man einen Kräutereßig her, der unter anderem auch Lavendel enthielt. Damit tränkte man Tücher und Schwämme, die vor Mund und Nase gehalten wurden. Im Mittelalter, wo Pest und Cholera wüteten, blieben Arbeiter, die in der Parfumerstellung tätig waren, vor Ansteckung weitgehend geschützt. Das verdankten sie den antiseptischen, bakterien- und sogar Viren tötenden Eigenschaften der ätherischen Öle, die sie für die Herstellung rein natürlicher Parfums benutzten. Die Parfums auf Lavendelbasis beugten wirksam der Ansteckung vor.

Die schlaffördernde Wirkung schätzte auch der französische König Karl VI. über alles. Ein Lavendelkissen fand sich grundsätzlich in seinem Reisegepäck, da er ohne dieses keinen Schlaf finden konnte.

Römer verwendeten Lavendel als wohlduftenden Badezusatz, von ihnen hat der Lavendel seinen Namen bekommen: lateinisch lavare = waschen.

Seit dem 14. Jahrhundert wurde Lavendelwasser sowohl als Heilmittel als auch als Schönheitswasser zur Unterstützung von Anziehungskraft und Attraktivität eingesetzt.

Im 16. Jahrhundert beschreibt der Botaniker Martinhole den Lavendel als „Allheilmittel“ und erwähnt dabei neben anderen Krankheiten auch Epilepsie, den Schlaganfall und Geisteskrankheiten. In Wein gekocht, wurden die Lavendelblüten zur Behandlung von Harnverhaltung angewendet.

Vom Mittelalter bis ins 18. Jahrhundert galt der so genannte Theriak des Krankenhauses Carpentras als unfehlbares Heilmittel gegen schwere Krankheiten. Er enthielt Pflanzen (Ingwer, Kardamon, Pfeffer, Zimt, Opium, Safran, Fenchel etc.) und als wesentlichen Bestandteil Lavendel. Diese Mischung wurde mit spanischen Wein und Honig angesetzt.

Im 18. und 19. Jahrhundert trug man sogenannte Vinaigrettes mit sich herum, um sich vor schlechten Gerüchen zu schützen. Die Vinaigrettes waren kleine metallene Parfumbehälter, meist aus Gold oder Silber, in denen ein mit aromatischen Substanzen, beispielsweise einer Mischung aus Essig und Lavendel, voll gesogener Schwamm lag.

Die Pflücker verkauften ihre Ernte an Lyoneser Chemiker und vor allem an die Familie **Gattefossé**. Diese Chemikerfamilie versuchte als Erste, Lavendel anzubauen, und interessierte sich für Güte der Destillation und die therapeutische Anwendung von ätherischen Ölen. Die Kunde von der großartigen Wirkung bei Wunden und Verbrennungen hat sich mittlerweile in der ganzen Welt verbreitet.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte sich die Lavendelernte zu einem einträglichen Geschäft entwickelt. Aber das Pflücken an den steinigten Hängen war harte Arbeit. Deshalb begann man den Lavendel in tieferen Lagen und in Dorfnähe auf Feldern anzubauen – mit Erfolg! Man entwickelte eine neue Technik zur Verarbeitung der Lavendelblüten, nämlich die Wasserdampfdestillation.

ERNTE, GEWINNUNG UND AUSBEUTE

Die Ernte des Lavendel findet Anfang Juli bis etwa Mitte August statt, je nachdem um welche Lavendelart es sich handelt und in welcher Höhe sich das Anbaugebiet befindet. Der Ölgehalt der Pflanzen ist am höchsten, wenn mehr als die Hälfte der Blüten geöffnet ist.

Während man früher mit der Sichel die Blüten samt Stielen wenige Zentimeter über den holzigen Teilen abschnitt, erledigt das seit 1952 die Maschine. Durch diese erfolgt ein Schnitt, der Teile der Stängel zusätzlich abschneidet. Damit ein Teil des Wassers verdunsten kann, legt man die Bündel auf bereits geschnittenen Büsche und lässt sie so drei bis vier Tage trocknen, bevor sie auf den Anhänger geladen werden, der sie zur Brennerei bringt.

Die Ernte birgt einige Risiken, und ein Sommergewitter ist für alle Lavendelbauern ein Grund zu großer Sorge. Für eine reife, noch nicht geschnittenen Pflanze bedeutet Regen eine Katastrophe. Die Blüten können schimmeln und diesen Geruch an das Öl abgeben, das damit unbrauchbar wird. Stärker als der Anbau anderer Kulturpflanzen erfordert der Lavendelanbau den regelmäßigen prüfenden Blick an das Blau des Himmels, um die Wetterlage ständig abzuschätzen.

Die Wasserdampfdestillation

Die Lavendelblüte zu destillieren heißt, ihr Parfüm zu extrahieren, ihre Seele einzufangen. Die Wasserdampfdestillation von ätherischen Ölen ist eine Kunst und setzt viel Erfahrung voraus. Technische Kniffe und Erfahrungen werden von Generation zu Generation weitergegeben. Es gibt 3 Methoden der Destillation. Die Grundausstattung ist immer die gleiche: Ein Alambic mit 6.000-7.000 Liter Fassungsvermögen wird schichtweise zwischen Platten mit Destillationsgut befüllt. Diese Platten sind mittig an einer Achse befestigt. Nur so kann am Ende der Destillation das leere Kraut mit Hilfe eines Flaschenzuges herausgehoben werden. Noch bis vor kurzem wurde das Kraut getrocknet und als Brennmaterial verwendet. Ist das Lavendelkraut eingeschichtet, wird bei der primitivsten Methode Wasser aufgefüllt, der Alambic geschlossen und die Anlage von unten befeuert. Bei dieser Methode schwimmt die Droge im Wasser und wird so teilweise ausgekocht. Bei der verfeinerten Methode bleibt zwischen dem Boden des Destillationsgefäßes und dem ersten Zwischenboden ein Hohlraum, der mit Wasser befüllt wird. Feuer man nun von unten an, dann durchdringt der Dampf das Destillationsgut. Bei der dritten Methode, der modernsten, wird von unten heißer und leicht überspannter Dampf aus einem externen Erzeuger durch den Alambic gepresst und dabei verwirbelt. Dies ist auf alle Fälle die effektivste Methode mit den besten Ergebnissen bei Ertrag und Qualität. Der Kühlvorgang ist bei allen Varianten gleich.

Ausbeute und Qualität

Betrachtet man das „Destillationsgut Lavendel“ genauer, fällt einem auf, dass die Blüten den kleinsten Teil der Pflanze darstellen. Sowohl volumenmäßig als auch gewichtsmäßig sind Blätter, Stengel und Spleiße der größte Teil.

Untersuchungen, welchen Beitrag Spleiße und Stengel zum Ertrag des Öls beisteuern, brachten etwa folgendes Resultat: 20 kg Lavendelblüten ergaben etwa 600 ml Öl, aus der gleichen Menge Stengel und Spleiße erhielt man nur wenige Milliliter. Zudem wiesen die Öle unterschiedliche Zusammensetzungen und Inhaltsstoffe auf.

Entscheidend für die **Qualität** des Öls sind folgende Kriterien:

- Sehr großen Einfluss auf Qualität, Ertrag und Zusammensetzung hat die Dauer der Destillation. Zwischen 30 und 45 Minuten dauert der Destillationsvorgang. Nach dieser Zeit ist der größte Ertrag guter Qualität erreicht. Das so erhaltene Öl ist wasserklar bis leicht gelblich.

Verlängert man die Dauer, so wird die Farbe dunkelgelb und am Ende fast braun. So kann die Farbe bereits ein Qualitätsmerkmal des Öls sowie eine saubere Arbeit des Destillateurs sein.

- Der Boden sollte sehr kalkhaltig sein
- Die Höhe der Anbauflächen: je höher die Kulturen liegen, desto feiner die Qualitäten, jedoch vermindert sich der Ertrag an Öl
- Die Sonneneinstrahlung
- Die Bienen: die Bauern nennen sie auch den besten Freund der Lavendelpflanze. Es ist eine Symbiose der beiden. Die Ausbeute an Lavendelöl steigt durch den Fleiß der Bienen bis zu 15%!
- Der Ertrag hängt natürlich auch von der Witterung des Erntejahres, von der Region und dem Alter der Kulturen ab. Im Durchschnitt liegt der Ölertrag bei 0,7 bis 0,9 %. Das bedeutet, dass 120-130 kg Lavendelpflanzen zur Gewinnung eines Kilogramms Öl notwendig sind.

LAVENDELARTEN

Lavendel ist nicht gleich Lavendel!

In der Aromapflege und -therapie unterscheidet man zwischen

- echter Lavendel
- Speiklavendel
- Lavandin
- Schopflavendel

Alle Lavendelarten gehören zur Familie der Lippenblütler, Labiatae

Echter Lavendel



Botanischer Name

Lavandula angustifolia,

Synonyme: *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera* (vera=echt), Lavendel fein oder Lavendel extra

Anbaugebiete

Bulgarien, China, Frankreich, Kroatien

Echter Lavendel wächst auf kargen Böden der gebirgigen Mittelmeerregionen in Höhen von 700 bis 2000 Metern. Dort setzt sich der kleine kugelige Busch bei Gluthitze im

Sommer und eisiger Kälte im Winter durch. Die graublauen Lavendelblüten verströmen im Juli einen sehr schönen, harmonischen, blumig-krautigen Duft. Sie bilden die Grundlage für das echte Lavendelöl.

Die Bezeichnung der Öle „fein“ oder „extra fein“ bezieht sich im wesentlichen auf die Höhe, in der die Pflanze, aus der das Öl gewonnen wird, wächst. So wird Lavendel fein aus Pflanzen destilliert, die in tieferen Regionen wachsen, während Pflanzen, die das Öl „extra fein“ liefern, in Hochtälern kultiviert werden. Öle von Pflanzen aus Wildsammlungen gibt es heutzutage kaum mehr, da sie unbezahlbar sind.

Aufgrund ihrer hohen Qualität werden die Öle von Lavendel fein und Lavendel extra fein am häufigsten in der Aromatherapie verwendet.

Botanik

30-50cm hoher Halbstrauch, Stängel aufrecht, steif, Blätter blaugrün, linear, Blüten leuchtendblau in endständigen Blütenständen; Blätter und Blüten duftend

Duftprofil: frisch, blumig-krautig, luftig klar, mit Blüten- und Holzbasisnoten

Duftthema: ausgleichend, besänftigend, ein Öl der „Mitte“, verbindend, stärkt Selbstvertrauen, für ruhigen, wonnigen Schlaf, hautpflegend

Duftnote: Herznote

Farbe und Konsistenz: gelblich, leicht dünnflüssig

Gewinnung

Dampfdestillation der frisch geschnittenen Spitzen und Stängel der Pflanzen

Wirkstoffe

Ester: 40 - 50 %
Monoterpenole: 30 - 40 %
Monoterpene: 7 - 13 %
Sesquiterpene: 5 - 8 %
Oxide: bis 1,5%

Mischt sich gut mit

Bergamotte, Orange, Zitrone, Geranie, Muskatellersalbei, Kiefer, Neroli, Rose

Eigenschaften

Körperliche Wirkung	Anwendungsbereiche
antiseptisch	Verbrennungen, Furunkel, Abszesse
antiviral	Herpes
krampflösend	Bronchitis, Asthma, Erkältung
sch	Kopf-, Ohren- und Wachstumsschmerzen
blutdrucksenkend	Bluthochdruck
wundheilend	Wunden, Ekzeme

Insekten abweisend	Insekten, Bienen, Wespen
regt Verdauungssäfte an	Gallenbeschwerden
herzstärkend	nervöse Herzbeschwerden, Herzklopfen
antirheumatisch	Rheumatismus
hemmt die Vermehrung von Pilzen	Pilzinfektionen
antibakteriell	infizierte Wunden, Akne
antiphlogistisch	Schwellungen, Entzündungen
abwehrsteigernd	Vorbeugung von Erkältungskrankheiten, fördert die Bildung der Leukozyten
Haut	
zellerneuernd, epithelisierend	Wunden, Verbrennungen
durchblutungsfördernd	Durchblutungsstörungen
entstauend	gestaute Haut, Ödeme
entschlackend	Akne
juckreizstillend	Insektenstiche, Dermatitis, Sonnenbrand
Hautpflegend	trockene Haut, Couperose, Hauterkrankungen
fördert Vernarbung	Narben, Entzündungen
Haare	bei Haarausfall und Schuppen

geistig-seelische	Anwendungsbereiche
--------------------------	---------------------------

Wirkung	
ausgleichend	extreme Stimmungen, Gemütsschwankung
reinigend	reinigt Räume von negativen Energien
anregend	Depression, Melancholie
angstlösend, entspannend	Angst, Anspannung, Mutlosigkeit
beruhigend	Nervosität, Stress, Erschöpfung, Ärger, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Schock

Lavendelöl ist ein Lieblingsöl der Kinder. Sie lieben den Duft und es ist ein Heilmittel für viele Leiden: Nervosität, Schlafstörungen, Wachstumsschmerzen, Bauchschmerzen, Erkältungskrankheiten.

In der Naturkosmetik schätzt man die milde, ausgleichende und durchblutungsfördernde Wirkung des Lavendelöls auf der Haut. Es eignet sich für alle Hauttypen, besonders für trockene Haut

EINSATZBEREICHE IN DER PFLEGE

In der Aromapflege und -therapie ist das ätherische Öl des Lavendels das beliebteste und wichtigste Öl, es ist ein Universalöl. Es hilft körperlich wie auch seelisch, Extreme auszugleichen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Wegen seiner umfangreichen Wirkungsweise sagt man über dieses Öl: „Es ist imstande, alles und alle zu heilen und zu pflegen!“

1. Verdunstung

Elektrischer Duftstein

Duftlampe

Aromastreamer

Duftbrunnen

- Zur Sterbebegleitung: Rose, Lavendel, Sandelholz
- Bei Unruhe- und Angstzuständen: Bergamotte, Lavendel
- Bei Schlafstörungen: Lavendel, Geranie, Rose oder Neroli, Melisse, Rose und Lavendel

2. Waschungen, Bäder

- Beruhigende Waschung mit Lavendel
- Beruhigendes Lavendelbad am Abend bei Einschlafproblemen
- Sitzbäder bei Blasenentzündung
- Fußbad bei Schweißfüße

3. Kompressen

Kühlende Lavendelkompressen

- Bei Phlebitis
- Prellungen, Hämatome
- Sonnenbrand
- Nervenentzündung
- Dermatitis
- Stirnkopfschmerz

4. Einreibungen

- **Beruhigende Einreibung** mit Mandelöl und Lavendel fein, bei Angst- und Stresszuständen, Tachypnoe, onkologischen Patienten
- Einreibung mit verdünnter Lavendelessenz über der Herzgegend bei nervösen Herzbeschwerden

5. Massagen

- **Beruhigende Handmassage:** Mandelöl und Lavendel fein und Rose z.B. bei onkologischen Patienten
- **Bei Muskelverspannungen:** Mandelöl mit Neroli, röm. Kamille (oder Rose) mischen

6. Inhalation

Niedrig dosiert zur Behandlung von Asthma - reizt nicht und entkrampft körperlich und seelisch

7. Anwendungen auf der Haut

- **Hautpflege:** Olivenöl oder Mandelöl mit Lavendel
- **Intertrigo- und Dekubitusprophylaxe:** Basisöl (z.B. Olivenöl) mit Lavendel und Rose
- **Pur oder als Wundauflage:** bei oberflächlichen Hautdefekten, Wunden, Insektenstichen, Verbrennungen, Beingeschwüren
- **Ohrenschmerzen:** Johanniskrautöl und Lavendel - Wattebausch tränken - vorsichtig in die Ohrmuschel stecken
- **After sun:** bei sonnenverwöhnter (gestresster) Haut - Jojoba- und Aloe Veraöl mit Lavendel fein
- **Schönheits- und Kosmetikpflege:** als Öl , Hydrolat, Creme z.B. Gesichtspflege mit Lavendelhydrolat: straffend (Kampfer), tonisierend (Linalol) und regenerierend Gesichtsmaske mit Heilerde
- **Parfüm**

8. Anwendungen auf der Schleimhaut

- **Mundpflegelösung:** Behandlung von Soorinfektionen
- Behandlung von Scheidenerkrankungen (Candida)

9. Anwendungen auf Haar und Kopfhaut:

- Als Haarschampoo oder Haarwasser: bei Haarausfall und zur Behandlung von Schuppen und fettigen Haar
- Als Haarspülung: die Spülung mit Lavendelwasser verleiht dem Haar lang anhaltenden Glanz

10. Sonstige Anwendungen:

- **In der Schwangerschaft:** bei Nabelschmerzen oder Hautjuckreiz der Schwangeren – Lavendelkompresse, kühlendes Lavendelbad
- **Bei der Geburt:** Lavendelbad
- **Im Wochenbett:**
 - Wundauflage bei Dammwunden
 - Pur bei gereizten und wunden Brustwarzen der stillenden Mutter
 - Sitzbad bei Windeldermatitis des Neugeborenen

Speiklavendel



Botanischer Name

Lavandula latifolia Vill. (latifolia=großes Blatt)

Synonyme: Lavandula spica

Anbauggebiete

Bulgarien, Frankreich, Spanien

Der Speiklavendel ist weitaus wärmebedürftiger und blüht später als der Echte Lavendel. Er ist im Gebirge bis höchstens 1000 Meter Höhe anzutreffen. Als mediterrane Pflanze liebt er trockene Böden. In Frankreich gedeiht er in der dort als Garrigue bezeichneten Heide und an

regenarmen Küsten. In Spanien und Portugal ist er sehr verbreitet, aber meistens ist dort sein Gehalt an Kampher höher als bei den französischen Sorten.

Der Speiklavendel trägt Pollen von höchster Ausbeute, während der Echte Lavendel nur wenig ergiebig ist. Er wird drei bis vier Wochen später als der Echte Lavendel geerntet, zwischen Mitte und Ende August.

Es gibt kaum Anbau, der größte Teil wird als wilder Speiklavendel mit der Sichel geerntet.

Botanik

Wächst in großen Büschen, Blätter an der Basis; Blätter länglich und spatelförmig; blütentragender Zweig, verzweigt 70-80 cm, Blätter breiter als bei Lavendel extra und fein

Duftprofil: weniger stark duftend, mit kampheriger Schärfe

Farbe: hellgelblich

Gewinnung

Dampfdestillation aus frischen blühenden Zweigspitzen

Wirkstoffe

Monoterpenole:	35 - 40 %
Oxide:	25 - 35 %
Monoterpenketone:	10 - 20 %
Sesquiterpene:	1 - 2 %
Ester:	bis 2 %

Eigenschaften

Wirkung	Anwendungsbereiche
antimikrobiell	Akne, Abszesse
durchblutungsfördernd, belebend	schlecht durchblutete Haut
Hautregenerierend	empfindliche- und gestaute Haut
Hautfestigend, Hautglättend tonisierend	gut geeignet für Sauna-, Massage- und Sportölmischungen
Herztonikum	Herzschwäche
aktiviert die Gehirntätigkeit	fördert logisches Denken
analgetisch	

Von allen Lavendelarten hat der Speiklavendel die stärkste antimikrobielle (gegen Bakterien, Viren und Pilze gerichtet) Wirkung, ohne die natürliche Darmflora zu schädigen. So kann es das Wachstum von Tuberkelbazillen völlig hemmen.

Speiköl hat eine ausgeprägte antihämolytische Wirkung, was besonders bei Streptokokkinfektionen beobachtet wurde. Außerdem wird die Wirkung des Staphylococcus aureus deutlich herabgesetzt.

Des Weiteren hat es eine ausgeprägte auswurfördernde Wirkung (enthält bis zu 38% an 1,8-Cineol) und schleimlösende Wirkung (Ketone). Es wird daher als adjuvante Therapie bei chronischen infektiösen Bronchitiden und anderen Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Nebenwirkungen

In zu hohen Dosierungen auf der Haut und in der Duftlampe kann Speiklavendelöl als Einzelöl bei Menschen, die zu **Krampfanfällen** neigen, einen solchen Anfall provozieren.

Nicht bei Schwangeren und Kindern verwenden!

Anwendungsmöglichkeiten

- Halswickel in einer Mischung mit Cajeput und Rosenholz bei Halsschmerzen
- Atemstimulierende Einreibung mit Mandelöl und Speiklavendel bei Atemwegserkrankungen, Pneumonien, Bronchitis
- Als Sportöl, bei Muskelverspannungen und Muskelkater

Lavandin



Botanischer Name

L .hybrida Reverchon (L. latifolia, L. officinalis)

Synonyme: L. angustifolia P.Miller

Anbauggebiete

Bulgarien, Frankreich, Spanien

Botanik

wächst in großen Büscheln, robuste Zweige, große Blätter, lavendelblaue Blüten

Duftprofil: frisch, krautig, ohne das Bouquet des echten Lavendels, mit sehr typischer Holz- und Gewürznote

Duftthema: ausgleichend, erfrischend, aber nicht sedierend – wegen Kamphergehalt

Farbe: hellgelblich

Der Lavandin ist eine Hybride – eine natürliche Kreuzung aus der im Bergland ab 800 Meter wachsenden *Lavandula angustifolia* und der in tieferen Lagen heimischen *Lavandula latifolia*. Ursprünglich entstand er durch Insektenbestäubung. Durch Stecklingsvermehrung wurde Lavandin aus der natürlichen Kreuzung kultiviert. Gleichzeitig ging jedoch der Anbau von Echtem Lavendel stark zurück.

Die Lavandinpflanze ist unfruchtbar, besonders robust und resistent gegen zahlreiche Krankheiten und kann auch in Höhen unter 600 Meter in großen Plantagen angebaut werden. Hauptanbauggebiet ist die Provence in Südfrankreich. Sie ist eine besonders blütenreiche Lavendelsorte – eine dankbare Nutzpflanze, sehr ertragreich, leicht mit Maschinen (Anfang August) abzuernten. Die Hybride ist größer, buschiger und von intensiverem Blau als der Echte Lavendel. Die ganze Pflanze ist hocharomatisch – es duften Stengel, Blätter und vor allem die Blütenrispen. Die Ölausbeute ist höher, die Qualität aber minderwertiger (aus ca. 70-100 kg Lavandin erhält man 1 kg Lavendelöl). Die beste Ware mit einem Estergehalt von 50/52 wird unter der Bezeichnung „Lavandinöl super“ gehandelt.

Unterschiedliche Lavandinsorten wurden gezüchtet:

- Der **Lavandin grosso** liegt zwischen L. abrialis und L. super. Von ihm erhält man die höchste Ausbeute an ätherischen Öl, es ist daher auch das preisgünstigste.

- Der **Lavandin abrialis** (nach seinem Entdecker Abrial benannt) ähnelt dem Speiklavendel am meisten. Er ist die frischste, belebenste und spritzigste Lavendelsorte. Das ätherische Öl ist leider nur schwer zu bekommen und daher auch teuer.
- Der **Lavandin super** ist dem Echten Lavendel am ähnlichsten, es duftet blumig. Aufgrund der Anteile seiner Inhaltsstoffe (hoher Estergehalt, geringste Cineol- und Keton-Konzentration) steht seine entspannende Wirkung im Vordergrund. Dieses ätherische Öl eignet sich auch ausgezeichnet für Kinder.

Gewinnung

Dampfdestillation der angetrockneten Blüten und Stängel

Wirkstoffe

Ester:	35 - 45 %
Monoterpenole:	30 - 40 %
Monoterpene:	5 - 10 %
Monoterpenketone:	4 - 5 %
Oxide:	2 - 3 %
Sequiterpene:	ca. 2%

Eigenschaften

Wirkung	Anwendungsbereiche
Herz-Kreislauf-tonisierend	reguliert niedrigen Blutdruck, Herzschwäche
antiseptisch, entzündungswidrig	Stiche, Schnitte, fördert die Wundheilung
schmerzlindernd	Schmerzen in Finger-, Kniegelenk und Rücken
Muskeltonisierend	Muskelverspannungen
entkrampfend	Muskelkrämpfe
antiviral, antibakteriell	grippale Infekte
angstlösend, entspannend	Stress, Panik

körperlich und geistig vitalisierend, erfrischend

Anwendungsmöglichkeiten

Das Lavandinöl ist sehr mild, es kann deshalb kurzfristig auch höher dosiert werden (10-20 Tropfen auf 10ml Basisöl)

Lavandin wird gerne im Haushalt verwendet

- zum Putzen 5 Tropfen ins Putzwasser geben: reinigt und aromatisiert die Wohnraumatmosfera
- in die Wandfarbe
- als Mottenmittel in den Kleiderschrank
- zur Pflanzenpflege bei Schädlingsbefall
- Raumspray: in Kombination mit anderen Ölen z.B. Lemongrass

Schopflavendel



Botanischer Name

Lavendula Stoecha
Synonyme: Welscher Lavendel, heiliger Rosmarin

Anbaugebiete

Frankreich

Im Gegensatz zu den anderen Lavendelarten, die kalkhaltige Böden bevorzugen, ist Schopflavendel als Wildpflanze auf sandigen Böden in den mediterranen Küstenländern bei 300 – 600 Meter Höhe zu finden.

Der Lavendelanbau ist recht langwierig: erst im dritten Jahr ist mit einer mittleren Ernte zu rechnen, ab dem fünften Jahr werden die Erträge wieder niedriger.

Botanik

20 bis 40 cm hohe Halbstrauch mit beiderseits filzigen länglichen Blättern, dichte Scheinähre mit dicken Blütenquirnen mit hellvioletten Hochblättern. Blütenkrone schwarzviolett, blüht März bis Juni

Duftprofil: balsamartig, warmer, belebender kampferähnlicher Duft

Farbe: zart hellgelb

Gewinnung

Wasserdampfdestillation aus den Blüten

Wirkstoffe

Ketone	75 - 80 %
Monoterpene	7 - 10 %
Oxide	5 %
Ester	3 %

Eigenschaften

Wirkung	Anwendungsbereiche
Mukolytisch	Erkältungskrankheiten, Rhinitis
Spasmolytisch	Asthma bronchiale, Bronchitis

Zellregenerierend	Verletzungen, Wunden
Entblähend	Meteorismus, Völlegefühl
Nervenstärkend	nervöse Schwäche, Stress
Herztonikum	Herzschwäche

Unterstützt die Narbenbildung

Schopflavendel sollte immer mit Echten Lavendel gemischt werden:

1 Tropfen Schopflavendel und 4 Tropfen Lavendelöl.

Das ätherische Öl des Schopflavendels zeichnet sich durch einen besonders hohen Ketongehalt aus (80 %) und gehört deshalb in die Hände erfahrener Therapeuten. In geringer Dosierung wirken diese hochaktiven Ketone klärend und belebend, aber trotzdem entspannend. Dabei wird der Gehirnstoffwechsel angeregt.

Nebenwirkungen

Nicht für Kinder geeignet!!

Bei Überdosierung nach äußeren Einreibungen oder Einnahme können diese Ketone Krampfanfälle auslösen. Sie schädigen das Nervensystem und können bei Schwangeren zu einem Abgang führen. Bei insulinabhängigen Diabetikern kann es zu Hypoglykämie kommen.

Da er nur in erfahrene Hände gehört, werden auch keine Anwendungsarten angeführt.

Literatur:

Lavendel, Teebaum und Manuka – Stark als Team – Ruth von Braunschweig

Lavendel, der Duft des Südens – Anne Simonet-Avril

Bewährte Aromamischungen – Ingeborg Stadelmann

Duftberatung, Pflanzen, ätherische Öle und Essenzen – Inge Andres

Himmlische Düfte, Aromatherapie – Susanne Fischer-Rizzi

Was sie von Primavera Life schon immer über Ätherische Öle wissen wollten –
Erlebnismagazin

Forum für Aromatherapie und Aromapflege – 1/1996, 25/2004

Autor, DGKS Gerlinde Huber September 2007

