



# Marias blauer Mantel

Reinheit, Schutz und Vergebung sind das Geschenk des Lavendels. Die anmutige, bescheidene Pflanze tröstet verletzte Seelen.

Yves Scherer

**N**eulich kaufte ich am Wochenmarkt blühende Lavendelsetzlinge. Als ich mit den Pflanzen im Arm eine ehemalige Schulkameradin traf, zeigte diese auf die Lavendelpflanzen und meinte: «Wie schön! Lavendel kann man immer brauchen.» Zuhause pflanzte ich die hübschen, violett blühenden Setzlinge an den Rand des sonnenbeschienenen Kiesplatzes, wo bereits ein kleiner Lavendelwald steht. Gekrönt von Bienen und Schmetterlingen ist die genügsame, aromatisch duftende Blume die stille Königin unseres Gartens.

Der Name *Lavandula* entstammt dem lateinischen Wort «lavare» (= waschen). Die Pflanze ist ein Sinnbild der Reinheit. Ihre feinen Stängel, die hoch erhobenen Blüten und ihr lieblicher Duft signalisieren eine aufgeräumte Leichtigkeit, Bescheidenheit und Zuversicht. In der Pflanzensymbolik steht Lavendel auch für Einverständnis, Erinnerung, Unversehrtheit und Demut. Der zarte und doch so zähe Lippenblütler wird mit der Gottesmutter assoziiert. So wie Maria ihren blauen Mantel schützend über die Gläubigen ausbreitet, schützt Lavendel vor allem Bösen. Als Trost spendende Geste und Bitte um Versöhnung legt man einen Lavendelstrauss auf die Gräber seiner Liebsten.

## Aromen zum Schutz vor Frassfeinden

Viele aromatische Küchenkräuter wie Rosmarin, Thymian, Salbei, Majoran, Oregano und Minze gehören wie der Lavendel zur grossen Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Ihre Heimat ist die trockene, heisse Mittelmeerregion. Die kräftigen Aromen, die wir in der mediterranen Küche schätzen, stammen von den leicht flüchtigen ätherischen Ölen. Die Vielstoffgemische locken bestäubende Insekten an, wehren unerwünschte Frassfeinde ab und dienen als antibiotisch wirksamer Schutz vor Pilzen und Bakterien. Lippenblütler werden darum kaum von Parasiten befallen.

Der Lavendel hat auch im Haushalt einen festen Platz. Ein Strauss frischer Lavendel im Kleiderschrank parfümiert die Wäsche und hält Motten fern. Das Aroma von geräucherten Lavendelblüten verbreitet eine warme, vertrauensvolle und schützende Atmosphäre.



Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Ein Aufguss von Lavendelblüten wurde früher oft ins Waschwasser gegeben. Lavendelseife ist ein Klassiker der Naturkosmetik. Frische oder getrocknete Blüten als Badezusatz wirken beruhigend und lassen mit Wohlgeruch den Tag ausklingen. Wohltuend sind Lavendelbäder und Einreibungen auch in den Wechseljahren. Lavendelduft klärt, fördert die Konzentration und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

## Die Geburt der Aromatherapie

Ein verdienter Förderer des Lavendel-Anbaus in Südfrankreich war René-Maurice Gattefossé. Der 1881 in Lyon geborene Chemiker und Parfümeur lernte von den einfachen Bauern der Haute-Provence die Heilwirkung des Lavendels kennen. Infolge eines Unfalls in seinem Labor zog sich Gattefossé schwere Verbrennungen zu. Er erinnerte sich an die Überlieferung der Bauern und



behandelte seine Wunden mit dem ätherischen Öl des Lavendels. Innerhalb weniger Tage besserte sich sein kritischer Zustand signifikant. Die wundheilenden Eigenschaften des Lavendelöls inspirierten ihn, die heilsame Wirkung ätherischer Öle weiter zu erforschen. Während des Ersten Weltkrieges und der Ausbreitung der Spanischen Grippe verzeichnete Gattefossé wesentliche Erfolge in der Bekämpfung potentiell tödlicher Infektionserkrankungen durch die Anwendung von Lavendel- und Rosmarinöl. Gattefossé gilt als Begründer der Aromatherapie.

### Ein Duft mit Heilwirkung

Lavendel enthält neben den reichlich vorhandenen ätherischen Ölen auch Rosmarinsäure. Aufgrund ihrer adstringierenden Wirkung wird diese den Gerbstoffen zugerechnet. Rosmarinsäure wirkt stark antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend.

In den Lavendelblüten ebenfalls gut vertreten, ist die Wirkstoffgruppe der Flavonoide. Diese Farbstoffe schützen die Pflanze vor der schädigenden Wirkung der Sonnenstrahlen. Im menschlichen Körper eliminieren Flavonoide die freien Radikale – wirken also dem oxidativen Stress entgegen, der beispielsweise durch chronische Entzündungen, Genussmittelmisbrauch oder anhaltenden Stress entstehen kann. Flavonoidhaltige Drogen sind die Anti-Aging-Mittel der Naturkosmetik. Ausserdem stärken sie das Immunsystem und beugen Krebserkrankungen vor. Die Naturheilpraktikerin Margret Madejsky empfiehlt in ihrem Buch «Lexikon der Frauenkräuter» (AT Verlag) Lavendel-Anwendungen, um Pilzkrankungen (Mykosen) vorzubeugen und zu behandeln. Ein oder zwei Tropfen ätherisches Lavendelöl auf eine Binde gegeben, schützt vor Scheidenpilz-Infektionen. Bei einer bestehenden Vaginalmykose kann das Lavendelöl mit zwei Esslöffeln Joghurt vermischt in die Scheide eingeführt werden. Dazu eignen sich saubere Einwegspritzen. Die Applikation erfolgt abends im Liegen. Auch bei Fuss- oder Nagelpilz kann das ätherische Lavendelöl helfen.

Der Lavendel als Heilpflanze und dessen ätherisches Öl weisen ein sehr breites Wirkspektrum auf. Der Tee beruhigt, fördert den Schlaf und stärkt die Nerven. Er durchwärmt, regt Leber und Galle an, entgiftet und stärkt Herz und Magen. Das ätherische Öl – äusserlich angewendet – zeigt stark antiseptische, antimykotische, entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Beruhigend und ausgleichend wirkt auch ein Hydrolat-Spray. Diese Anwendung eignet sich wunderbar für Kinder. Beispielsweise als Einschlafhilfe. Der Lavendel ist eine Pflanze, die sich gut sammeln und trocknen lässt. Die violetten Blüten entfalten von Juli bis August ihre grösste Wirkung. Gesammelt wird am frühen Vormittag bei trockenem Wetter, bevor die ätherischen Öle in der



Ein malerisches Lavendelfeld in voller Blüte

heissen Sommerluft verdunsten. Die Sträusschen am Schatten zum Trocknen aufhängen. Wenn man von der frisch geernteten Pflanze die Blätter abstreift, können die blühenden Stängel zu dekorativen Körbchen geflochten werden.

### Anwendungstipps für Lavendel

#### Lavendeltee:

Für einen Krug Lavendeltee einen Esslöffel voll frischer oder getrockneter Blüten mit heissem Wasser übergiessen und fünf Minuten ziehen lassen. Der Aufguss beruhigt und stärkt die Nerven. Weitere klassische Entspannungsmittel sind: Baldrian (*Valeriana officinalis*), Melisse (*Melissa officinalis*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Orangenblüte (*Citrus sinensis flos*) und Passionsblume (*Passiflora incarnata*).

#### Lavendelöl zur äusserlichen Anwendung:

Das ätherische Lavendelöl eignet sich hervorragend zur Behandlung von leichten Verbrennungen, zur Pflege von schlecht heilenden, trockenen Wunden und Operationsnarben. Hierzu wird es mit einem hochwertigen Pflanzenöl vermischt aufgetragen – zum Beispiel mit Bio Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl. Im Gegensatz zu den meisten anderen ätherischen Ölen wirkt es nicht hautreizend und darf tröpfchenweise unverdünnt aufgetragen werden. Unverdünnt mag es als antiseptisches Lokalanästhetikum dienen.



Ätherisches Lavendelöl ist ideal zur Behandlung von Verbrennungen, Wunden und Narben, da es antiseptische Eigenschaften besitzt.



### Sprudelnde Lavendel-Badekugeln für kalte Winterabende:

#### Zutaten für 4–5 Badekugeln:

- 200 g Natron, 100 g Zitronensäure,
- 50 g Speisestärke,
- 35 g pflanzliches Fett wie Kokosöl, Kakao- oder Sheabutter,
- ca. 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl,
- getrocknete Lavendelblüten

#### Vorgehen:

Natron, Zitronensäure und Speisestärke in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Pflanzenfett im Wasserbad verflüssigen, das ätherische Öl hinzugeben und gut verrühren. Danach das flüssige Fett in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben, verrühren und kneten bis die Masse sich zu Kugeln formen lässt. Anschliessend die Lavendelblüten auf die Oberfläche der Kugeln drücken. Die fertigen Badekugeln trocknen lassen oder im Kühlschrank aufbewahren.



#### Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet Kräuterwanderungen in der Innerschweiz an: [www.medicinwald.com](http://www.medicinwald.com)