Henrike März

Lavendel

Die Heilpflanze für alle Sinne

Naturheilkunde | Aromatherapie

Rezepte | Kosmetik

Crotona

Deutsche Originalausgabe
1. Auflage 2019
© Aquamarin Verlag GmbH
Voglherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner
Bildnachweise:
© shutterstock.com

Druck: Finidr
ISBN 978-3-86191-102-9

Inhalt

Ein Wort voraus 7
Die Botschaft des Lavendels 9
Merkur- und Luftpflanze 12
Atemübung mit Lavendelduft 15
Der Duft des Lavendels 19
Lavendelöl gegen Albträume 22
Wo Lavendel zu Hause ist 27
Lavendelblüte 27
Lavendel in der Pflege 31
Lavendel im Garten 35
Ernte und Trocknung 36
Lavendel im Kräuterbüschel 38
Pflanz- und Pflegetipps 40
Lavendel für die Bienen 43
Lavendelhonig 44
Rezepte mit Lavendelhonig 45
Lavendel für die Seele 49
Lavendel in der Krebstherapie 50
Die Wirkung der Farbe 51
Lavendel in der Trauerbegleitung 53
Wenn Lavendel die Liebe weckt 57
Lavendel-Rezepte für die Liebe 58
Lavendel in der Lebensmitte 62
Räuchern mit Lavendel 63
Lavendel und Selbstliebe 64
Lavendel mit Schwips 67
Lavendel-Rezepte mit Alkohol 68
Lavendeltinktur 71
Meine Lavendel-Geschichte 75
Ein Augenblick für den Lavendel 77
Augenpflege mit Lavendel 77
Lavendel vertreibt die Angst 81
Lavendelritual gegen die Angst 90
Lavendel für Herz und Kreislauf 93
Speiklavendel gegen niedrigen Blutdruck 94
Echter Lavendel gegen Bluthochdruck 96
Lavendel als Reisebegleiter 97
Tipps für den Umgang mit ätherischen Ölen 101
Lavendel für den Bauch 103
Unterdrückte Gefühle befreien 105
Die Bauchmassage 106
Lavendel gegen Regelbeschwerden 108
Dreimal Bauchwohl-Tee 110
Dem Bauchgefühl vertrauen 113
Lavendel für den Kopf 115
Berühren mit Lavendel 117
Von Kopf bis Fuß 119
Köstlicher Lavendel 123
Würzmittel und Salate 123
Süßes und Desserts 129
Gebackenes und Sonstiges 134
Lavendel für die Schönheit 141
Mundpflege mit Lavendel 143
Haarpflege mit Lavendel 145
Hautpflege mit Lavendel 148
Im Dialog mit der Gesundheit 153
Selbstinterview mit Lavendeltee 153
Lavendeltraum 157
Anmerkungen 158

Popeye haben möchte – genau das bekommt es durch das Öl. Die einfühlsame Aufmerksamkeit und Berührung beim Massieren trägt ebenfalls zum Sicherfühlen und Fernhalten der Albträume bei.

Lavendelwasser äußerlich anwenden

Lavendelwasser lässt sich vielseitig einsetzen. Zum Beispiel kann man vor dem Bügeln die Wäsche damit besprühen, sodass sie tagelang frisch duftet. Auch das Kopfkissen verträgt ein paar Spritzer, damit wir mit Lavendelduft süß träumend schlafen.

Zutaten

90 ml destilliertes Wasser
30 ml Wodka (zur Konservierung)
10 Tr. Öl Echter Lavendel
1 Schraubdeckelglas
1 Sprühflasche

Zubereitung

Die Zutaten in einem Schraubdeckelglas gut mischen. Wodka hilft, dass sich das Lavendelöl mit dem Wasser verbinden kann. Anschließend die Flüssigkeit in die Sprühflasche füllen.

Das Lavendel-Labyrinth in Kastellaun

Lavendel für die Seele

»Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele.«
(Sprichwort)

Lavendel-Labyrinth

Während ein einzelner Lavendelzweig eher unscheinbar aussieht, bietet ein Lavendelfeld die Möglichkeit, in einen wahren Duft- und Farbenrausch einzutauchen. In dem kleinen Städtchen Kastellaun im Rhein-Hunsrück-Kreis haben sich Lavendelliebhaber deshalb etwas Besonderes ausgedacht. Sie pflegen seit nunmehr dreizehn Jahren ein Lavendel-Labyrinth. Im Hochsommer ist es voller Leben, es summt und brummt, umtanzt von bunten Schmetterlingen. Wer möchte da nicht mittanzen? Der Freundeskreis *Lavendel-Labyrinth* lädt jährlich zu einem Lavendelfest ein, wobei gemeinsam meditiert, getanzt und Lebensfreude gepflegt wird. Die Kombination von Seelenpflanze und Labyrinth verströmt eine einzigartige Kraft. Das Labyrinth symbolisiert den Lebensweg, und Lavendel bietet sich als duftiger Begleiter auf den verschlungenen Wegen an. Er sorgt für Klarheit und Zuversicht. An Kehren und Kreuzungen schenkt er Gelassenheit, damit wir die richtige Entscheidung treffen können; und er spendet Trost, wenn plötzliche Veränderungen dem Leben eine neue Richtung geben. Die Initiatorin *Christa Wendling* hat bewusst den Standort beziehungsweise die Nähe zum Friedhof gewählt. Als Hospizhelferin und Trauerbegleiterin führt sie Menschen zum Lavendel-Labyrinth, um mit den Trauernden in Gedanken den Lebensweg des Verstorbenen nachzugehen. Wenn der Lavendel blüht, addieren sich Farbe und Duft zu einem tröstenden Seelenbalsam.

Lavendel-Gesichtsdampfbad

Wohltuend für Augen, Atemwege und Haut ist auch ein Lavendel-Gesichtsdampfbad. Dafür werden einige getrocknete Lavendelblüten in einer Schüssel mit heißem Wasser übergossen. Mit einem Handtuch abgedeckt, lässt man nun die wohltuenden Dämpfe einige Zeit wirken. Durch die Wärme öffnen sich die Poren, und der Schweiß fließt. Bei trockener und empfindlicher Haut reichen drei Minuten. Ansonsten darf fünf bis acht Minuten geschwitzt werden. Lavendel unterstützt die lokale Reinigung der Haut, während wir den balsamischen Duft einatmen und dabei entspannen. Nach dem Dampfbad wird das Gesicht trocken getupft. Damit sich die Poren wieder schließen und zum Tonisieren der Haut können gekühlter Lavendeltee oder Lavendelhydrolat eingeklopft werden.

Lavendelhydrolat

Beim Lavendelhydrolat handelt es sich um Blütenwasser, das als Nebenprodukt bei der Herstellung ätherischen Lavendelöls anfällt. Zunehmend erkennt man, dass dieses Blütenwasser mehr ist als nur die kleine Schwester des ätherischen Öls. Im Grunde lässt sich Lavendelhydrolat viel problemloser anwenden, weil es bei zu hoher Konzentration nicht reizend wirkt. Besonders für Kinder, ältere und empfindliche Menschen bietet sich Lavendelblütenwasser mit seiner sanften Wirkung an. In einem kleinen Pumpfläschchen kann Lavendel so zum ständigen Begleiter in der Handtasche werden. Übrigens befand sich in Goethes Reiseapotheke auch ein Fläschchen mit Lavendelblütenessenz.[16] Heilwässer, anorganische Salze und Pflanzenauszüge stellten zu Goethes Zeiten wesentliche Arzneimittel dar. Da Goethe gelegentlich von Depressionen geplagt wurde, nutzte er offenbar Lavendelblütenwasser zur Aufheiterung und Erfrischung. Wir

selbst können uns nach einem anstrengenden Büro- oder Arbeitstag eine kurze Lavendelauszeit gönnen und uns das Lavendelblütenwasser ins Gesicht sprühen, wodurch auch die Augen einen Frischekick erfahren. Das Hydrolat riecht im Gegensatz zum ätherischen Öl dezent. Es zaubert einen Hauch von Lavendel auf die Haut. Auch hier muss beim Kauf auf Qualität geachtet werden. Sind die Temperaturen und der Druck bei der Öldestillation zu hoch, kann das Blütenwasser unangenehm verbrannt riechen. Somit sollten Produkte aus sorgfältiger Herstellung gewählt werden, die zudem alkoholfrei sind. Kühl und dunkel gelagert, ist das Lavendelhydrolat auch ohne den Konservierungsstoff Alkohol, der die Haut eher reizt und austrocknet, gut haltbar.

Lavendel-Augenkissen herstellen

Wer gern näht oder Stoffreste übrig hat, kann daraus Augenkissen herstellen. Sie werden mit Reiskörnern oder Leinsamen und Lavendelblüten befüllt. Sie müssen nicht die Form einer Augenbrille haben, sondern können einfach rechteckig und etwa zwanzig Zentimeter lang und sieben Zentimeter breit sein. Im günstigsten Fall näht man einen Innenbezug, der das Füllmaterial enthält, und einen farbenfrohen Überzug, der gelegentlich gewaschen werden kann. Durch einen schmalen Reißverschluss am Innenbezug lässt sich die Füllung erneuern. Beim Außenbezug reicht es, einen Umschlag einzuarbeiten, sodass der Innenbezug entnommen werden kann.

Lavendelsirup

Durch die Zugabe von Lavendelsirup erhalten prickelnder Sekt und spritzige Limonade eine blumig-herbe Note. Auch Desserts, Eiscreme, Obstsalate, Gebäck, Pfannkuchen, Tee und Kakao lassen sich mit Lavendelsirup verfeinern.

Zutaten

150 ml Wasser
3 EL Zitronensaft
200 g Zucker
3 EL getrocknete Lavendelblüten

Zubereitung

Wasser, Zitronensaft und Zucker in einem Topf unter Rühren erhitzen. Etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, die Lavendelblüten hineinrühren und einen Tag durchziehen lassen. Zum Schluss abfiltern, in Glasflaschen füllen und beschriften.

Pfirsiche mit Mandeln und Lavendelhonig

Zutaten

Für zwei Portionen
4 reife Pfirsiche
2 EL Lavendelhonig
2 EL Mandelblättchen
Lavendelblüten zum Garnieren

Zubereitung

Pfirsiche abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lavendelhonig über die Stücke geben, Mandelblättchen hinzufügen und alles vorsichtig vermischen. Mit wenigen Lavendelblüten bestreuen und genießen.

Birnenkompott mit Lavendel

Zutaten

Für zwei Portionen
175 ml Wasser
½ TL Lavendelblüten
2 reife Birnen
1 EL Zitronensaft
½ TL gemahlene Vanille
2 EL Lavendel-Akazien-Honig

Zubereitung

Das Wasser mit den Lavendelblüten aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Dann abfiltern und das Lavendelwasser auffangen. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in größere Stücke schneiden. Die Birnenstücke in einen Topf mit dem Lavendelwasser geben, den Zitronensaft und die Vanille hinzufügen und die Birnenstücke etwa zwei Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss den Lavendel-Akazien-Honig vorsichtig unterheben. Das Kompott in Dessertschälchen füllen und genießen.

Heidelbeerparfait mit Lavendel (vegan)

Zutaten

Für zwei Portionen
50 g feste Kokoscreme
6 EL pürierte Heidelbeeren
4 EL Lavendel-Akazien-Honig
50 ml Mandelschlagcreme

Zubereitung

Die Kokoscreme schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit den pürierten Heidelbeeren und dem Lavendel-Akazien-Honig gut vermischen. Die Mandelschlagcreme mit einem Rührgerät aufschlagen und unterheben. Die Masse in einer Eismaschine oder im Gefrierfach unter gelegentlichem Umrühren gefrieren lassen. Das Parfait kann mit Heidelbeersoße übergossen und Lavendelblüten bestreut werden.

Hautpflege mit Lavendel

Auch die Haut spiegelt den psychisch-seelischen Zustand eines Menschen wider. Das beste Beispiel ist die Pubertät, in der viele Jugendliche unter entzündlichen Hauterscheinungen im Gesicht leiden. Gerade jetzt treten diese unschönen Pickel auf, wenn der Wunsch erwacht, mit einem Partner in näheren Kontakt zu treten. Hintergrund kann ein innerer Konflikt sein, der sich aus Ängsten vor dem Unbekannten, zum Beispiel der Sexualität, den damit verbundenen neuem Gefühlserleben und der gleichzeitigen Sehnsucht nach Nähe und Berührung ergibt. Es bedeutet, die Kindheit loszulassen und in einen neuen Lebensabschnitt zu treten, in dem die Beziehung zu einem Mädchen oder Jungen plötzlich eine andere Dimension bekommt. Es ist nicht so leicht, einem Pubertierenden gleichzeitig Entfaltungsfreiraum und Sicherheit zu geben. Offene Gespräche und ein natürlicher Umgang mit der Sexualität in der Familie erleichtern den Wandlungsprozess. Gesichtsdampfbäder mit Lavendel können hier hilfreich sein, wobei sich eine Kombination aus Speiklavendel und *Echtem Lavendel* empfiehlt. Speiklavendel wirkt direkt auf die Haut aufgetragen antibakteriell und entzündungshemmend. Echter Lavendel unterstützt auf mentaler Ebene den Wandlungsprozess, umhüllt, entspannt, vertreibt Ängste und schenkt Zuversicht. Um abgestorbene Hautzellen zu entfernen, eignen sich sanfte Peelings, die leicht aus natürlichen Zutaten selbst hergestellt werden können.

Kokosöl-Zucker-Peeling mit Lavendel

Zuckerkristalle eignen sich hervorragend als Peelingpartikel, welche abgestorbene Hautzellen abschilfern. Kokosöl hat mit seiner Laurinsäure antibakterielle Eigenschaften. Lavendel zaubert zudem einen angenehmen Duft, der uns während der Anwendung entspannt.

Zutaten

Für ein Glas
200 g Kokosöl
100 g braunen Zucker
50 g Honig
3 Tr. feines Lavendelöl

Zubereitung

Kokosöl in ein verschließbares, ausreichend großes Glas geben und im Wasserbad schmelzen. Zucker, Honig und Lavendelöl hineinrühren. Mit dem Abkühlen wird das Kokosöl wieder fest. Bei Zimmertemperatur entsteht eine formbare Masse, die auf der Haut schnell weicher wird. Einmal wöchentlich sanft einmassieren und fünf Minuten einwirken lassen. Bei sehr empfindlicher Haut können statt Zucker ganzer Mohn und statt Lavendelöl getrocknete Lavendelblüten eingearbeitet werden. Die runden Mohnkörner sorgen für einen sanfteren Peelingeffekt.