Wildkräuter & Wildpflanzen

Lavendel

(Lavandula angustifolia)

Wenn ich an Lavendel denke, bin ich gedanklich in der Provence mit den Lavendelfeldern, die weithin in ihrem satten Blau leuchten, die ihren Duft verbreiten, über denen die Luft schon fast wabert in der wärmenden Sonne. Für mich ist diese Vorstellung gleichzusetzen mit dem Paradies auf Erden. Ein Genussgarten für Bienen und Schmetterlinge. Der Duft der Pflanzen lässt die Erinnerung an meine Mutter wach werden, die zu besonderen Gelegenheiten das Parfüm aus den Blüten auf ihre Haut aufgetragen hat. Sie verwendete Kölnisch Wasser oder Eau de Cologne und dieser Duft war für mich immer ein Zeichen, dass eine besondere Gelegenheit war, sie sich also speziell „herausputzte“, auch mit dem Duft.
Lavendel gehört zu den Lippenblütlern und ist verwandt mit dem Rosmarin, dem Majoran, dem Basilikum und der Minze, aber auch die Taubnesseln gehören zu den Lippenblütlern.
Es handelt sich bei der Pflanze um eine mehrjährige Staude, die Wuchshöhen bis zu 60cm erreichen kann. Die unteren Teile der Staude verholzen mit zunehmendem Alter, wenn sie nicht zurückgeschnitten werden. Die Blätter sind lanzettlich und haben eine Länge von rund 40mm. Sie sind grau-grünlich und rollen sich am Rand nach unten leicht ein. Die grünen Zweige sind vierkantig und stehen aufrecht nach oben. Vereinzelt sind an den Stängeln ansatzweise noch kürzere Blättchen vorhanden.

Die Blüten sitzen am Ende der aufrechten Stängel und sind blau-violett. Es handelt sich um mehrere Scheinquirle mit jeweils 6 bis 10 Blüten. Ein Blütenstand besteht aus mehreren Scheinquirlen, die zusammen eine bis zu 8cm lange Scheinähre bilden. Die einzelnen Lippenblüten besitzen eine zweigeteilte Oberlippe und eine dreiteilige Unterlippe.
Bei den Früchten handelt es sich um grau-braune Nüsschen mit einer Länge von 2mm.

Die Pflanze hat einen geringen Wasserbedarf und gedeiht deutlich besser in trockener Erde. Staunässe ist eher schädlich. Der Lavendel ist winterhart und kann gut in unseren Breiten kultiviert werden, obwohl er ursprünglich aus Persien stammt und später vermutlich von den Griechen in den Mittelmeerraum gebracht wurde. Bekannt ist vor allem die Provence als das Lavendelanbaugebiet. Wer kennt sie nicht, die riesigen Felder, die im Hochsommer mit ihren blau-violetten Streifen weithin sichtbar sind und schon auf den Fotografien eine magische Ausstrahlung besitzen? Man hat förmlich den Geruch in der Nase, selbst beim Betrachten eines Bildes.

Lavendel hat viele volkstümliche Bezeichnungen. Er heißt noch Balsamblüemli, Schwindelkraut, Welscher Kümmel, Römischer Thymian, Speik, Nervenkräutlein, Narden, Zöpfli, Hirnkraut, Zitterblümchen. In der englischen Sprache heißt er *common lavender* und die Franzosen sagen *lavande vraie* zu ihm.
Der botanische Name sowie der deutsche Name leiten sich von lateinisch *lavare* = waschen ab. Man setzte die Pflanze gern dem Waschwasser zu. Angustifolius bezieht sich auf die schmalen Blätter.

Es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten für den Lavendel, angefangen bei der Heilkunde über die Küche zur Kosmetik bis hin zur Insektenabwehr.
Die Wirkung ist beruhigend, schlaffördernd, antiseptisch, harntreibend, fiebersenkend, durchblutungsfördernd, galletreibend, erfrischend, krampflösend, blähungswidrig, menstruationsfördernd, blutdrucksenkend, schmerzlindernd, antimykotisch. Er ist hilfreich bei Asthma, Kreislaufschwäche, Nervosität, Migräne und Schlaflosigkeit. Auf der seelischen Ebene mindert er Verlustängste, wirkt Stress entgegen und hat antidepressive Wirkung. Seine entspannende Wirkung auf Gelenke und Nerven entfaltet sich, wenn man den Absud von einer Tasse Lavendelblüten in einem Liter Wasser dem Badewasser zugibt. Hier ist er eine wirkliche Hilfe bei Gichtschmerzen und rheumatischen Beschwerden, selbst Muskelkater wird gelindert. Auch in der Sauna macht man sich gerne die entspannende Wirkung des Lavendel zunutze, indem man ihn dem Aufguss beigibt. Als Zusatz zum Fußbad hilft er bei Schweißfüßen. Dazu übergießt man eine Handvoll Lavendelblüten mit einem Viertelliter heißen Wassers. Diesen Absud gibt man dem Fußbad bei.

Das Öl des Lavendel hat vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Auf Verbrennungen und Hautabschürfungen aufgetragen lindert und kühlt es. Es regt den Heilungsprozess bei Prellungen und kleineren Schnittwunden an und verhindert die Narbenbildung. Auf Insektenstiche aufgetragen, nimmt das Öl den Schmerz und den Juckreiz. Auch bei Migräne oder Kopfschmerzen ist die kühlende Wirkung des ätherischen Öls hilfreich. Dafür gibt man ein paar Tropfen davon in eine Duftlampe mit Wasser und lässt es verdampfen, träufelt etwas Lavendelöl auf ein Taschentuch oder tupft das Öl direkt auf die Stirn. Ein paar Tropfen auf dem Kopfkissen sorgen für einen erholsamen Schlaf. Selbst dem „Jetlag“ bei Reisen nach Übersee soll das Öl entgegenwirken.
Hildegard von Bingen empfahl Lavendelwein bei Lungen- und Leberbeschwerden. Sie schrieb:

Der wilde Lavendel ist warm und trocken, und seine Wärme ist gesund. Und wer Lavendel mit Wein kocht oder, wenn er keinen Wein hat, mit Honig und Wasser kocht und so lau oft trinkt, der mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge und die Dämpfigkeit in seiner Brust, und er bereitet sich reines Wissen und einen reinen Verstand.

Um einen Liter Lavendelöl zu gewinnen, benötigt man 120kg Blütenähren und Stängel. Es wird mittels Waserdampfdestillation gewonnen. Dabei sollte man zwischen dem Lavendelöl und dem Lavandin unterscheiden. Die wirklich heilkräftige Essenz wird aus dem echten Lavendel gewonnen, der meist wild in den Bergen wächst. Lavandin ist eine Kreuzung zwischen dem spanischen Lavendel oder Speiklavendel und dem wilden Lavendel, der in Frankreich wächst. Diese Sorte ist unfruchtbar. Auf den weitläufigen Feldern in den Ebenen der Provence wird der Lavandin kultiviert. Dieses Öl kann in großen Mengen produziert werden, es ist allerdings nicht so wirksam wie die Essenz des wilden Lavendel, dafür ist es preisgünstiger als das Öl des echten Lavendel.

In der Küche ist der Lavendel ein Tausendsassa, kann man ihn doch sowohl für süße wie auch für salzige Gerichte einsetzen. Die Blüten sollten jedoch mit Bedacht verwendet werden, weil sie stark würzen und ihr Duft dominant ist. Sie eignen sich zum Aromatisieren von Süßspeisen wie Eiscreme, Sorbets oder Marmelade und die kandierten Blüten können als Dekoration für Torten und Desserts verwendet werden. Obstsalate mit Beeren bekommen mit ein paar Lavendelblüten ein wunderbares Aroma. Lavendelzucker, eine aromatische Backzutat, erhält man, wenn man 3 Teile Zucker mit 1 Teil Lavendelblüten mischt und dies einige Wochen ziehen lässt.
Man kann Essig mit dem Aroma der Pflanze anreichern, indem man ein paar Zweiglein davon in eine Flasche guten Essigs gibt und mindestens zwei Wochen mariniert. Es ist empfehlenswert, den Lavendel vorher etwas anzutrocknen, damit er im Essig nicht schimmelt.
Als Zugabe zu Gemüse oder jungen Kartoffeln eignen sich die Blätter der Pflanze, ähnlich wie der Rosmarin. Lavendel ist vielfach Bestandteil der *Kräuter der Provence*, einer Gewürzmischung, die sich aus Kräutern zusammensetzt, die in der Provence heimisch sind, wie der Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei, Bohnenkraut. Nicht zuletzt ist Lavendelhonig eine Delikatesse, die Bienen sind möglicherweise der gleichen Ansicht.

Am wirkungsvollsten sind die Blüten kurz bevor sie sich öffnen. Dann entfalten sie ihr volles Aroma und haben den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen. Die Inhaltsstoffe der Blüten sind – außer den ätherischen Ölen – Gerbstoffe, Pflanzensäuren, Flavonoide, Cumarine. Je höher die Pflanze in den Bergen wächst, umso mehr Wirkstoffe hat sie.

Bekannt ist der Lavendel auch als Schutz gegen Motten. Bereits römische Hausfrauen legten ein Lavendelsträußchen zwischen ihre Kleider. Dies verlieh der Wäsche nicht nur einen frischen Duft, sondern hielt auch Motten fern. Ich habe in meinen Schränken ein kleines Säck-

chen mit getrockneten Lavendelblüten – gegen Mottenbefall.
Angeblich sollen Läuse abgehalten werden, wenn Lavendel zwischen Rosenstöcke gesetzt wird. Ich habe in meinem Garten Lavendel und Rosen kombiniert – nicht wegen der Läuse, sondern weil es mir die Farbzusammenstellung gefällt. Läuse habe ich jedoch auch keine an den Rosen.

Die Lavendelpflücker im Mittelalter blieben von der Tuberkulose verschont, was wohl den desinfizierenden Eigenschaften des Duftes zuzuschreiben war. Der Lavendel wurde auch eingesetzt, um sich vor der Pest zu schützen. Man streute die Blüten auf den Fußboden, was bewirkte, dass Ratten und Flöhe, die für die Verbreitung der Pest verantwortlich waren, diesen Bereich mieden. Früher wurden Krankenzimmer desinfiziert, indem man Lavendel verbrannte.
Lavendelsträucher rund ums Haus gepflanzt, sollen böse Geister fern halten, das Kraut in die Schlüssellöcher gestopft, soll dieselbe Wirkung haben. Lavendel ist ein wichtiges Hexenkraut. Elfenkraut, wie die Hexen den Lavendel nannten, wurde für Rituale benutzt. Die Pflanze hilft, Geister fernzuhalten und schützt vor negativen Energien, bösen Hexen und dem Teufel. Versieht man einen Brief mit dem Duft des Lavendel, gehen Wünsche in Erfüllung, die im Brief geschrieben sind. Lavendel hilft den bösen Blick abzuwenden.

Der Lavendel war Heilpflanze des Jahres **2008**.
Für die Astrologen:
Der Lavendel ist dem **Merkur** zugeordnet wegen der schmalen Blätter und den blau-violetten Blüten und er ist eine **Sonnen**pflanze, weil er auffällig mehr Blüten als Blätter besitzt.
Das *Wesen* der Pflanze ist Reinigung und Klärung, und tatsächlich vermittelt der Duft der kleinen Blüten ein Gefühl von Sauberkeit und Klarheit.

Marie-Luise Stettler

* * *