



LAVANDULA ANGUSTIFOLIA



Carolina Gisel Matti



STECKBRIEF

Name Lavandula angustifolia / Echter Lavendel
Familie Lamiaceae / Lippenblütler



Der Name „Lavandula – Lavendel“ leitet sich von seiner schon früher verbreiteten Verwendung als wohlriechender Zusatz zum Badewasser her (lat. lavare = waschen). Das Artepitheton angustifolia (lat. = schmalblättrig) bezieht sich auf seine schmalen Blätter.

Verwendete Droge Lavendelblüten / Lavandulae flos: die getrockneten Blüten.
Inhaltsstoffe Ätherisches Öl (das Lavendelöl, Lavandulae aetheroleum) mit Bestandteilen wie Linalylacetat und Linalool, Flavonoide, Cumarine und Gerbstoffe.
Wirkungen Beruhigend, spasmolytisch, antidepressiv, angstlösend und antiseptisch.
Indikationen Unruhe, Erregung, Nervosität, Angst und Schlafstörungen.
Kontraindikationen Überempfindlichkeit, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren.
Unerwünschte Wirkungen Die Einnahme der Lavendelölkapseln kann zu Aufstossen, Übelkeit und allergischen Hautreaktionen führen. Das Öl soll nicht überdosiert werden. Tees sind in der Regel besser verträglich, weil sie weniger konzentriert sind.
Interaktionen Ein additiver Effekt bei der Verabreichung zentral dämpfender Arzneimittel kann nicht ausgeschlossen werden.
Zubereitung und Dosierung **Zubereitungen:** Lavendelblüten als Tee, auch als Teebeutel und in Kombination mit anderen Drogen und als Zusatz zu Vollbädern, Lavendelöl in Weichkapseln, Lavendelöl in Bädern. **Dosierung:** Fertigarzneimittel: siehe Packungsbeilage. Teeaufguss: Erwachsene, Jugendliche und Kinder mehrmals täglich 1 Tasse Lavendeltee warm trinken. Lavendelöl: Erwachsene und Jugendliche können mehrmals tägl. 1 – 4 Tropfen auf einem Stück Zucker oder in Wasser einnehmen. Als Badezusatz werden 10 bis 100 g Lavendelblüten auf ein Vollbad verwendet. Bereitung des Teeaufgusses: 1 bis 2 Teelöffel (0,8 bis 1,6 g) Lavendelblüten mit 150 ml heissem Wasser übergießen (nicht kochen!), 5 bis 10 Min. ziehen lassen und abseihen. Den Tee für Kinder (4-10 Jahre) mit 1 g Droge zubereiten.

BOTANIK

Der Lavendel ist Heilpflanze des Jahres 2008.

Vorkommen Die Heimat des Lavendels ist die Küstenregion des Mittelmeerraums.
Statur 20–60 cm hoher aromatischer Halbstrauch mit aufrechten Zweigen.
Blätter Schmal-lanzettlich, etwa 4 cm lang und ca. 5 mm breit und mit umgerolltem Rand. Besonders die Unterseite der Blätter erscheint von Sternhaaren graufilzig.
Blüten Am Ende der Zweige in ährig angeordneten Scheinquirlen angeordnet. Die Krone ist violett, etwa 1 cm lang und mit vorn erweiterter Röhre. Die Oberlippe ist aufwärts gebogen, 2teilig und behaart, die Unterlippe ist 3teilig. Die 4 Staubblätter ragen nicht aus der Krone heraus.
Früchte Teilfrüchte, eiförmig, glatt und etwa 2 mm lang.

Geschichte

Im antiken Rom sahen die Römer im Duft des Lavendels etwas Okkultes und verwendeten den Lavendel als Räucherkraut in verschiedenen Zeremonien. Die Soldaten im alten Rom sahen es einfacher: Die Soldaten kannten die Heilwirkung des Lavendelöls und rieben sich vor einer Schlacht damit ein. Diese Prozedur sollte vorsorglich bei Verwundungen helfen, zudem schenkte der Duft frischen Mut und Zuversicht.