

Botanischer Name:	Lavandula angustifolia
Deutscher Name:	Lavendel
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle (Linalool, Geraniol) Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine
Verwendete Pflanzenteile:	Blüten
Vermehrung:	Stecklinge vom halbreifen Holz im August
Sammelzeit:	Juni-September (Blütezeit)
Zubereitung:	1-2 Teelöffel Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen lassen. Danach abgiessen. Bis 3-mal täglich eine Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Der Lavendel ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet. Heute findet man Lavendel von den Kanaren bis Vorderindien. Die Pflanze wird bereits bei Galen und Hildegard von Bingen als Heilmittel eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, schlaffördernd, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	juckreizstillend, desinfizierend, durchblutend
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	<i>Bauchkrämpfe, Nervosität, Kopfschmerzen</i>
<i>Äusserlich:</i>	<i>Ekzeme, Juckreiz, Neuralgien, Muskelverspannungen</i>
Verwendung in der Küche:	<i>Gewürz, Dessert, Genusstee,</i>
Warnhinweise:	<i>keine</i>
Mythologischer Hintergrund:	Lavendel ist ein Mittel gegen den bösen Blick und auch gegen den Teufel. Es ist eine Marienpflanze.“ Lavare“ bedeutet im lateinischen waschen. „Angustifolia“ steht für enges Blatt. Lavendel wird noch heute als Insektenschutz gebraucht.

