



Botanischer Name:	<i>Lavandula angustifolia</i>
Deutscher Name:	Lavendel
Familie:	Lamiaceae (Lippenblütler)
Inhaltsstoffe:	Ätherische Öle (z.B. Linalool, Geraniol), Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine
Verwendete Pflanzenteile:	Blüte
Vermehrung:	Stecklinge vom halbreifen Holz im August
Sammelzeit:	Juni bis September (Blütezeit)
Zubereitung:	1–2 Teelöffel Blüten werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiesen. 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 wurde bereits bei Galen und Hildegard von Bingen als Heilmittel eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, schlaffördernd, krampflösend
<i>Äusserlich:</i>	juckreizstillend, desinfizierend, durchblutungsfördernd
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	Bauchkrämpfe, Nervosität, Kopfschmerzen
<i>Äusserlich:</i>	Ekzeme, Juckreiz, Neuralgien, Muskelverspannungen
Verwendung in der Küche:	Gewürz, Dessert, Genusstee
Warnhinweise:	keine
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.