

### LAVENDEL – BLÜHT VON JULI BIS AUGUST

#### PFLANZE DES MONATS AUGUST 2010

Der Wärme liebende Lavendel zeigt bezüglich Bodenqualität wenig Anspruch. Er bevorzugt warme, mit Sonne geflutete Plätze, die möglichst kalkhaltig sind und über genügend Untergrundfeuchtigkeit verfügen. Für den Anbau eignen sich Flächen, die für eine landwirtschaftliche Nutzung kaum noch in Frage kommen. Eine der bekanntesten Regionen ist sicher die Provence. Auf der linken Seite der Rhône, in der Näh des französischen Städtchens Sault, liegen einige der schönsten und eindrucksvollsten Lavendelfelder. Trotz den relativ geringen Anforderungen gegenüber der Bodenbeschaffenheit, wächst der echte Lavendel erst ab einer Höhe von 600 Meter über Meer. Die Blüte- und Erntezeit des Lavendels beginnt im Juli und endet im August. Bei der Ernte werden die Zweigspitzen, wenn der mittlere Teil der Ähre blüht, geerntet. Sie werden maschinell oder mit der Hand etwa 10 cm unter ihrem Ansatz abgeschnitten. Um einen niedrigen Verlust an ätherischem Öl zu erzielen, muss die Trocknung schonend, vor allem im Schatten, erfolgen. Die Kelche bilden dabei den wertvollsten Bestandteil der Pflanze.



Die grosse Vielseitigkeit des Lavendels zeigt sich in den Anwendungen. Der Namensursprung verrät uns schon einiges. *Lavendula* leitet sich aus dem lateinischen «lavare» ab und bedeutet, waschen. Lavendel wurde und wird häufig als aromatischer Zusatz in der Körperpflegeproduktion eingesetzt. Am berühmtesten vertreten ist das ätherische Öl des Lavendels sicher in der Parfumindustrie. Nach dem Europäischen Arzneimittelbuch ist Lavendelöl als Heilmittel eingestuft. Es hat eine beruhigende, krampflösende Wirkung auf den Organismus und wird häufig in Heilbädern eingesetzt. Weil das Lavendelöl nicht reizt, darf es unverdünnt auf die Haut, zur Linderung von Verbrennungen, Sonnenbrand oder Mückenstichen aufgetragen werden. Aus wissenschaftlichen Studien ist bekannt, dass sich die Schlafqualität in einem mit Lavendelöl beduftetem Raum verbessert. Auch eine antimikrobielle Wirkung ist festgestellt worden. Wir verwenden dieses Öl in der Drogerie Roth für die Herstellung unserer Händedesinfektions sprays.

Als Tee kann Lavendel auch sehr gut eingesetzt werden. 1 bis 2 Teelöffel voll Lavendelblüten mit heissem Wasser übergiessen und nach 10 Minuten durch ein Sieb abgiessen. Soweit nichts anderes verordnet wird, kann der Tee mehrmals täglich, besonders abends vor dem Schlafengehen, frisch zubereitet und getrunken werden.