

## **Lavendel: Arzneipflanze des Jahres 2020**

### **Prof. Hademar Bankhofer informiert**

*Seit 1990 wählt der interdisziplinäre Studienkreis ‚Entwicklungsgeschichte der Pflanzenkunde‘ an der Universität Würzburg alljährlich die Arzneipflanze des Jahres. Für 2020 ist es der Echte Lavendel. TV-Gesundheitsexperte Prof. Hademar Bankhofer begrüßt diese Entscheidung und weist auf die zahlreichen Vorteile des Lavendel hin.*

### **Seit wann kennt man die natürlichen Kräfte von Lavendel?**

Bereits in der Antike hat man erkannt, dass Lavendel über gewisse Heilkräfte verfügt, dass er beruhigt und desinfiziert. Im alten Rom hat Plinius, der Ältere, Lavendelblüten zur Schmerzlinderung, bei Magenschmerzen, Nierenleiden und Insektenstichen eingesetzt. Römische Soldaten haben immer Lavendelessenz zur Beruhigung der Nerven und zur Behandlung von Verletzungen dabeigehabt. Die Römer haben der Heilpflanze auch den Namen gegeben. Da Frauen und Männer dem Badewasser Lavendelessenz beigegeben haben, und „waschen“ lateinisch „lavare“ bedeutet, entstand daraus die Bezeichnung Lavendel. In unseren Gegenden hat der Lavendel seine Anerkennung durch die Klostermedizin gefunden.

### **Wo wächst denn heute der für die Medizin wertvollste Lavendel, was seine Wirkstoffe betrifft?**

In Spanien, Marokko, Ungarn, Norditalien, England und Argentinien. Es gibt an die 400 Lavendel-Arten. An sich stammt der Lavendel aber aus Persien.

### **Welche Inhaltsstoffe machen den Lavendel für die Naturmedizin und für die Kosmetik so wertvoll?**

In erster Linie werden die Lavendelblüten und selten auch die Blätter verwendet. Die Blüten werden in den Sommermonaten Juni, Juli und August geerntet. Und zwar bei Sonnenschein, mittags. Da enthalten die Blüten den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen. Die Inhaltsstoffe der Pflanze sind gut erforscht. Es gibt 200 Substanzen. Die beiden entscheidend wichtigsten sind wie folgt:

- o Lavendel-Blüten enthalten **Linalyl-Azetat**. Oft bis zu 45 Prozent. Sie ist eine Heilsubstanz und auch für den Duft verantwortlich. Linalyl-Azetat beruhigt die Nerven, löst Verkrampfungen, entspannt, tröstet bei seelischen Tiefs, besänftigt, macht Mut und fördert die Ausschüttung des Hormons Serotonin für positives Denken.
- o Lavendel-Blüten enthalten weiters **Linalool**. Diese Substanz ist ein Bakterienkiller und wirkt antiseptisch sowie entzündungshemmend.

## **In welchen Formen wird denn Lavendel heute in der Naturmedizin verwendet?**

Da gibt es verschiedene Formen:

- o das **ätherische Öl**. Dafür kommen die Pflanzen in einen Behälter mit Wasserdampf. Die ätherischen Öle steigen mit dem Dampf auf und schlagen sich in Kühlrohren als Flüssigkeit nieder. Das ist das **Lavendel-Öl**.
- o Wenn etwas von diesem Öl in Wasser in einem speziellen Verhältnis verschüttelt wird, dann spricht man vom **Lavendel-Wasser**.
- o Wenn die frischen oder getrockneten Lavendelblüten in Alkohol gelegt werden, dann wird daraus die **Lavendel-Tinktur**.
- o Ein besonders konzentrierter Alkohol-Auszug wird dann ein **Lavendel-Fluidextrakt** genannt.
- o Der **Lavendelblüten-Tee** wird aus den getrockneten Blüten hergestellt. Ein gehäufte Teelöffel wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen, dann unbedingt zudecken, weil sich die ätherischen Öle leicht verflüssigen. Wenn der Topf mit einem Teller oder Deckel zugedeckt wird, sollten die Tropfen, die sich daran bilden, in die Tasse laufen, wo sich besonders viele Inhaltsstoffe befinden.
- o Es gibt aber auch **homöopathische Zubereitungen** von Lavendelblüten.
- o Dann gibt es noch die **Lavendel-Badezusätze**, die beruhigend wirken.

## **Wie setzt man Lavendel ganz konkret für die Gesundheit ein? Kann man Lavendel gegen Schlafprobleme anwenden?**

Ja, man reibt sich vor dem Zubettgehen die Schläfen mit Lavendel-Öl ein. Zusätzlich kann man ein paar Tropfen auf einen nassen Wattebausch geben und den Duft aus der Luft einatmen. Oder man gibt ein paar Tropfen aufs Kopfkissen. Oder man füllt ein Leinensäckchen mit getrockneten Lavendelblüten und legt es neben das Kopfkissen.

## **Was tue ich, wenn ich müde bin und arbeiten muss?**

Da sollte man eine frische Raumatmosphäre schaffen: Einfach in eine kleine Dessertschüssel mit Wasser 30 Tropfen Lavendel-Öl und 10 Tropfen Zitronen-Öl geben.

## **Was bringt das Einmassieren von Lavendel-Öl ?**

Man kann leichte rheumatische Schmerzen lindern. Man kann damit das Bindegewebe stärken. Man kann Stress abbauen. Man kann sich für den Freizeitsport ideal aufwärmen. Man kann Bauch- und Unterleibsschmerzen, wenn sie keine gefährliche Ursache haben, erfolgreich bekämpfen. Aber man nimmt dazu nicht das Lavendel-Öl. Man stellt sich selbst ein **Massage-Öl** her. Man nimmt etwas Olivenöl oder Sesam-Öl und gibt ein paar Tropfen Lavendel-Öl dazu.

### **Wie setzt man Lavendel gegen Ängste ein?**

Man kann ein Lavendel-Bad nehmen. Oder aber man trinkt täglich zwei Tassen Lavendel-Tee mit etwas Honig. Man kann damit auch sehr oft **erhöhten oder zu hohen Blutdruck** normalisieren. An der Universität Gießen hat eine Studie ergeben, dass man die Wirkstoffe vom Lavendel hochdosiert gegen Ängste auch in der Psychotherapie einsetzen kann.

### **Wie behandelt man depressive Verstimmungen mit Lavendel?**

Man massiert ein paar Tropfen Lavendel-Öl am Bauch direkt ins sogenannte Sonnengeflecht am Nabel ein. Und man trinkt eine Tasse Lavendelblüten-Tee.

### **Kann man Lavendel auch gegen Erkältungen einsetzen?**

Da gibt es mehrere Möglichkeiten:

- o Gegen Halsschmerzen: 4 Tropfen Lavendel-Öl in ein Glas lauwarmes Wasser. Damit mehrmals am Tag eine Minute gurgeln.
- o Bei Atemwegsentzündungen: 5 Tropfen Lavendel-Öl in einen Topf mit heißem Wasser geben und die aufsteigenden Dämpfe zehn Minuten lang einwirken lassen.
- o Ein Fußbad nehmen: 20 Tropfen Lavendel-Öl in einen Eimer mit sehr warmem Wasser geben, da für 15 Minuten die Füße hineinstellen. Danach gut abtrocknen.

### **Wie kann man bei Nervosität Lavendel sinnvoll einsetzen?**

Das ist eine ganz einfache Anwendung: Öffnen Sie einfach mehrmals am Tag das Fläschchen mit Lavendel-Öl und riechen Sie intensiv daran. Man spürt sofort, wie man ruhig und entspannt wird. Man kann aber auch ein paar Tropfen in ein Taschentuch geben und mehrmals am Tag daran riechen. Oder man gibt drei Tropfen Lavendelöl auf ein Stück Würfelzucker und lässt dieses langsam im Mund zergehen. Dieses Rezept ist natürlich nicht für Diabetiker.

### **In der Antike hat man mit Lavendel Insektenstiche behandelt. Ist diese Behandlung auch heute noch sinnvoll?**

Ja, das ist medizinisch nachgewiesen. Vor allem bei Gelsen. Man träufelt einfach zwei Tropfen Lavendel-Öl auf die Einstichstelle und wiederholt die Anwendung nach ein paar Minuten. Dann schwillt die Stichstelle nicht an.

### **Lavendel ist ja auch als Mittel für die Schönheitspflege bekannt. Was kann man denn damit alles für die Haut tun?**

Da gibt es zwei Beispiele:

- o **Pickel** vergehen schneller, wenn man mehrmals am Tag ein Wattestäbchen in Lavendel-Öl trinkt und damit den Pickel betupft. Damit wird die betroffene Stelle desinfiziert. Die Heilung der betreffenden Hautstelle wird unterstützt.
- o Und hier eine **Gesichtskompresse** zum Beruhigen von entzündeter, gereizter Haut: In 1/4 Liter Wasser gibt man drei Tropfen Lavendelöl. Ein Tuch eintauchen, auswringen

und für zehn Minuten aufs Gesicht auflegen. Das wirkt auch schmerzlindernd bei leichtem Sonnenbrand.

\* \* \*

Bildtext: Prof. Bankhofer rät: „Es ist bereits ein medizinisches Erlebnis, wenn man an einem Lavendel-Beet steht und den Duft der Blüten einatmet.“

### **Über Prof. Hademar Bankhofer:**

Prof. Hademar Bankhofer, Jahrgang 1941, zählt zu den führenden Gesundheitspublizisten im deutschsprachigen Raum, ist seit 50 Jahren in den Printmedien vertreten und seit 40 Jahren in Fernsehen und Radio präsent. Seine Kernthemen sind gesunde Ernährung, Naturarzneien, Hausmittel, Prävention und Lebenshilfe. Er hat bisher 61 Bücher geschrieben, wovon viele Bestseller geworden sind. Bankhofer gibt auch Tipps im Fernsehen: jeden Freitag um 07:30 Uhr in der Morning-Show auf oe24.TV im Frühstücks-Talk.

Bankhofer im WEB-TV: [www.einfachbankhofer.tv](http://www.einfachbankhofer.tv)

### **PR-Kontakt:**

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

[office@sabinewolfgang.com](mailto:office@sabinewolfgang.com)