



## Echter Lavendel

*Lavandula angustifolia*

**Nervenkräutel, Narden, Lavander, Speick, Schwindelkraut, Spikatblüten, Spiklavendel, Tabaksblüten, Balsam, Fander, Hirnkraut, echter Lavendel, kleiner Speik, Spiket, Zitterblümchen**

Es gibt vom Lavendel verschiedene Arten, von denen sieben in Europa vorkommen.  
Die bedeutendsten sind:

- **Echter Lavendel** (*Lavandula angustifolia* Mill.). Er ist in Westasien (Mittelmeergebiet) heimisch und wird auch in Mitteleuropa kultiviert.
- **Französischer Lavendel** (*Lavandula dentata* L.)
- **Breitblättriger Lavendel** oder **Großer Speik, Großer Lavendel** (*Lavandula latifolia* Medik.)
- **Schopf-Lavendel** (*Lavandula stoechas* L.)

**Der Echte Lavendel ist vom „Theophrastus-Naturheilverein“ zur „Heilpflanze des Jahres 2008“ gewählt worden.**

Der Name des Lavendels ist abgeleitet vom mittelhochdeutschen Wort *lavendel(e)*, welches wiederum dem italienischen Begriff *lavendola* entstammt.

Der Name ist wahrscheinlich abgeleitet vom lateinischen *lavare* = „waschen, baden“ und bezieht sich vermutlich auf seine Verwendung als Badezusatz.

Der Zusatz „angustifolia“ geht zurück auf das lateinische Wort „angustifolius“ und bedeutet schmalblättrig.

## Woran erkennt man Echten Lavendel?



Lavendel ist ein Halbstrauch mit verzweigten, rutenförmigen Stängeln. Er wird bis zu 60 cm hoch.

Die Stängel sind mit schmallanzettlichen, ganzrandigen, umgerollten Blättern besetzt, die filzig behaart sind. An den kahlen aufsteigenden Trieben entwickeln sich lockere, hellblaue bis violette Ähren mit Lippenblüten (Labiatae = Lippenblütler). Sie entfalten sich im Juni bis August. Ihr Kelch ist röhrenförmig, längsgerippt, von blaugrauer Farbe. Geruch stark aromatisch; Geschmack erfrischend und bitter. Die Droge muss stark riechen, sonst enthält sie nur wenig Öl.

## Wo findet man Echten Lavendel?

Echter Lavendel ist beheimatet in den westlichen Mittelmeerländern. Er wächst auf trockenem, kalkhaltigem Boden und wird vor allem in Südfrankreich (Provence) kultiviert, aber auch in Spanien, Italien, Ungarn, Russland (Küsten des Schwarzen Meers) und in England (Mitcham).

## Wie wirkt Echter Lavendel?

Die Blätter der wegen ihres angenehmen Duftes beliebten Pflanze verwendete man in der Volksmedizin mehr oder weniger gegen alles: von Gelbsucht über Nervenschwäche und Gicht bis hin zu Lebererkrankungen und Lähmungen.

Heute findet Lavendel intern Anwendung bei Unruhezuständen, Einschlafstörungen sowie funktionellen Oberbauchbeschwerden. Extern erfolgt eine Anwendung in der Balneo-Therapie bei funktionellen Kreislaufstörungen.

Ein sinnvoller Einsatz des Lavendels mit seiner beruhigenden und blähungtreibenden Wirkung ist jedoch hauptsächlich in Kombination mit anderen beruhigend und/oder karminativ wirkenden Drogen zu sehen.

Hauptanwendungsform ist das ätherische Lavendelöl, nur in selteneren Fällen der Tee.

Lavendel ist auch in einigen Fertigarzneimitteln enthalten, so in Salben für die Wund- und Narbenbehandlung und Spülungen für den Mund- und Rachenraum.

Kleine Beutelchen mit Lavendelblüten werden häufig in Kleiderkästen gelegt, wo sie angenehm duften und vor Motten oder anderen Kleiderschädlingen schützen (sollen). Lavendel hilft auch gegen Ameisen und Wanzen, wenn er um andere Nutzpflanzen gesetzt wird.

## Zusammengefasst noch einmal die Anwendungsgebiete für Echten Lavendel:



Man verwendet man die Hauptmengen der Blüten für die Gewinnung des ätherischen Öls. Arzneilich wirken die Blüten mild nervenberuhigend (*Nervinum*) und werden bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, ferner gegen Magen- und Gallenleiden angewandt. Lavendel wird äußerlich zu Waschungen, hautreizenden Bädern und zur Bereitung von Kräuterkissen eingesetzt.

Manchmal setzt man die Blüten Teemischungen als „Verschönerungsmittel“ zu und verwendete sie in früheren Zeiten auch im Tabak zur „Geruchsverbesserung“.

Bei der Teezubereitung bevorzugt man den Aufguss.

Nebenwirkungen sind bei Lavendel nicht bekannt, weshalb Lavendelöl auch als Öl gegen Kopfschmerzen eingesetzt werden kann, ohne die Schleimhäute der Augen zu reizen. Lavendelöl gehört zu den ätherischen Ölen, die auch unverdünnt auf die Haut gebracht werden dürfen.

Eine kleine Anekdote dazu:

Ein berühmter Chemiker arbeitete einmal an der Destillation von Benzol und las nebenbei eine interessante Literaturstelle. Dabei entging ihm, dass das Benzol übergelaufen war und sich entzündete. Die Flammen griffen auf die Hand des Chemikers über und instinktiv versuchte er den Brand zu löschen, indem er die Hand in einen Behälter mit Flüssigkeit hielt. Bei dieser Flüssigkeit handelte es sich um Lavendelöl. Die befürchteten Brandblasen blieben aus, so dass auf diese Weise der „Beweis“ erbracht war, dass Lavendelöl bei Verbrennungen ersten Grades helfen kann.

### Welche Wirkstoffe enthält Echter Lavendel?

Ätherisches Öl (bis zu 2%, enthält 30 bis 60% Linalylacetat sowie Linalool, Kampfer, Geraniol, Kumin, Zineol). Seine Inhaltsstoffe sind 40 – 50 % Ester, 25 – 35 % Monoterpenole, Monoterpene, Sesquiterpene, Ketone und Oxide.

Außerdem enthält Lavendel Gerbstoffe.

### Welche Teile der Pflanze werden verwendet?

Die kurz vor der völligen Entfaltung gesammelten und (für die Teebereitung) getrockneten Blüten von *Lavandula angustifolia* Miller.

Das ätherische Öl gewinnt man aus den frischen Blütenständen des Echten Lavendels, da die Blütenknospen das meiste ätherische Öl enthalten.

Frische Lavendelblüten von wildwachsenden oder kultivierten Pflanzen werden einer Wasserdampfdestillation unterworfen. Die Hauptproduktion erfolgt in Südfrankreich, aber auch in Spanien, Nordostitalien (Seealpen) und Kalabrien. In Südfrankreich erfolgt die Gewinnung oft gleich an Ort und Stelle mit fahrbaren Destillationsanlagen.

Daneben gewinnt man das ätherische Öl auch durch Extraktion. Dieses Öl ist aber oft von geringerer Qualität.

### **Verwendung in der Küche:**

Junge Blätter und weiche Triebe eignen sich zum angenehmen Verfeinern von Gerichten wie Eintopf, Fisch, Geflügel, Lammfleisch und in Soßen und Suppen, in kleineren Mengen auch an Salaten.

Besonders die französische, italienische und spanische Küche verwendet Lavendel recht oft. Das Aroma ist dem des Rosmarins ähnlich und bitter bis würzig. Lavendel ist Bestandteil der Gewürzmischung „Herbes de Provence“. In der Avantgardenküche wird es auch in Desserts eingesetzt, z.B. in weißem Schokoladenmousse oder in Aprikosensorbet.

Dr. rer. nat. Frank Herfurth - Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
Ostlandstr. 53a, 50859 Köln,  
Tel.: 02234-9878810 - Fax: 02234-9878813  
Email: [fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org) - Internet: [www.fhherfurth.de](http://www.fhherfurth.de)

