

Lavendel fein



Abb.: „Lavendel fein“ (Quelle: Bilder privat)

<i>Lavandin</i>	<i>Lavendel</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 120 cm hoch • 3 Blüten • Felder haben eine schöne Farbe • Breite Rispen (hoch und fett) • 120 kg – 1 l Öl • Wächst auf 300 m Seehöhe • Wächst in der Südprovence • Billiger als Lavendel 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 cm hoch • 1 Blüte • Farbe: zartrosa bis dunkellila (das Feld ist eher bunt) • Dünne, zarte Rispen • 150 – (180) 200 kg – 1 l Öl • Wächst auf 800 m Seehöhe

Botanischer Name	Lavandula officinalis (Lavandula vera, Lavandula angustifolia)
Familie	Labiatae (Lippenblütlergewächse)
Note	Herznote
Element	Luft/etwas Wasser
Herkunft	Italien (demeter Anbau) Frankreich (kbA und konv. Anbau) Seltener in England, Kroatien, Argentinien und Tansmanien
Gewinnung	Wasserdampf-Destillation der Rispen und Stängel Ernte am Tag (mit der Hand geerntet)
Duftprofil	Frisch, blumig-krautig, luftig, klar

Mischt sich gut mit	Rose, Neroli, Bergamotte
Inhaltsstoffe	Linalylacetat, Linalool, Lavandulylacetat, Caryophyllen, Terpeneol-4
Wirkung körperlich	Krampflösende, entzündungshemmend, antibakteriell, virenhemmend, pilztötend, schmerzstillend, juckreizstillend, hautpflegend, wundheilend, fiebersenkend, blutdruckregulierend; Bei Krämpfen,, Nervenentzündungen, Gelenkentzündungen, Blasenentzündungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Juckreiz, Hämorrhoiden, zur Narbenpflege, Dammassage, bei Asthma,. Herpes, Gürtelrose, Windpocken, Geschwüren, Ekzemen, Akne, Neurodermitis, Abszessen, Aphten, Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Husten Ohrenschmerzen, Venenleiden;
Wirkung seelisch	Ausgleichend, entspannend, stimmungsaufhellend, schlaffördernd, antidepressiv; Bei Stress, Burn-Out-Syndrom, Unruhe, Nervosität, nervöser Anspannung, Erschöpfung, Ängsten;
Anwendung	Duftlampe/-stein, Körper- und Massageöle, Bäder, Kompressen, Shampoos, Haarwasser
Tipps	Lavendel in Mandelöl pflegt besonders die sonnenverwöhnte Sommerhaut „Erste-Hilfe-Öl“ (kann pur verwendet werden);
Hintergrund	Man unterscheidet beim „Lavandula angustifolia“ zwischen dem „Lavendel extra“ und dem „Lavendel fein“. Beider Botanik ist gleich, auch in ihrer Wirkung unterscheiden sie sich kaum; Der „Lavendel extra“ ist der wilde Berglavendel, der „Lavendel fein“ die kultivierte Form; Für therapeutische Maßnahmen empfiehlt es sich, den „Lavendel extra“ zu verwenden; Achtung: In der Pharmazie wird der „Lavandula angustifolia“ auch manchmal „Lavandula officinalis“ bezeichnet;

(vgl. Thumm, 2009, S. 14; Wollner, 2009, S. 68; vgl. Wabner, 2009, S. 204ff)

Literatur

Thumm, A. (2009). Basis-Training Aromapflege. Primavera.

Wabner, D. (2009). Aromatherapie: Grundlagen – Wirkprinzipien – Praxis, München: Urban & Fischer

Wollner, F., Wollner, I. (2009). Der neue Duftführer. Grönzach: Buchverlag Wollner.