



Dr. med. univ. Katharina Schmid. Foto: privat

Von Dr. Katharina Schmid

Lavendel

– mild und heilend

Wusstest du, dass Lavendel schon seit Jahrtausenden genutzt wird? Er wurde bereits im Römischen Kaiserreich vor rund 2000 Jahren zu Heilzwecken eingesetzt.

Lavendel wächst im Mittelmeerraum bis hin nach Asien. Benediktinermönche brachten ihn vor etwa 1000 Jahren über die Alpen zu uns. Seitdem ist er aus unseren Gärten nicht mehr wegzudenken. Vor allem seinen guten Duft mögen wir. Wir kennen heute über 35 verschiedene Lavendelarten. In der Küche und zu medizinischen Zwecken sollte allerdings nur der echte Lavendel (lateinisch: *Lavandula angustifolia*) zum Einsatz kommen. Du kannst Lavendel auf deinem Balkon wachsen lassen oder anregen, ihn im Schulgarten anzubauen. Er ist einfach eine Wohltat für Bienen und Hummeln! Sie werden rasch von seinem Duft angezogen, der ihnen aufgrund seiner Blütenform leichten Zugang zum Nektar bietet.

Über 280 heilsame Inhaltsstoffe

Lavendel duftet nicht nur gut, er ist auch gesund. Im Lavendelöl, das aus den Blüten der Pflanze gewonnen wird, finden sich über 280 heilsame Inhaltsstoffe. Sie haben sowohl auf deinen Körper als auch auf deine Psyche eine heilsame Wirkung. Lavendel wirkt generell beruhigend und entspannend. Egal, ob du Schulstress hast, Zoff daheim oder einfach

genervt bist: Der Duft des Lavendels lässt dich alles wieder entspannter und lockerer sehen. Er fördert nicht nur deine Erholung, sondern auch guten Schlaf und eine gute Verdauung. Lavendel hilft auch bei Hautirritationen aller Art – wie Insektenstichen, Sonnenbrand oder Allergien. Die Pflanze wirkt entzündungshemmend, reduziert Juckreiz und lindert Schmerzen. Er wird daher auch gern bei Kopfschmerzen oder rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Psychisch nimmt Lavendel Unsicherheiten und Ängste, er fördert Selbstvertrauen und innere Gelassenheit.

Um dir die guten Eigenschaften des Lavendels zunutze zu machen, besorgst du dir am besten Lavendelblüten oder hochwertiges, reines Lavendelöl.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Lavendel einzusetzen. Du kannst dir aus den getrockneten Lavendelblüten ein Duftkissen machen oder einen beruhigenden Tee zubereiten. Lavendel wird auch

gern als Küchengewürz verwendet, zum Beispiel, um Salate oder Fischspeisen zu verfeinern. Auch als Badezusatz eignet sich Lavendel sehr gut. Vor allem abends vor dem zu Bett gehen. Und deinem Kleiderschrank verleiht Lavendel nicht nur einen angenehmen Geruch, sondern vertreibt auch Motten. Zu den genannten therapeutischen Zwecken wird das reine Öl genutzt. Dazu müssen die Blüten destilliert werden. Für die Herstellung von einem Liter Lavendelöl werden dabei rund 40 Kilogramm Blüten gebraucht. Dieses hochwertige Lavendelöl kannst du im Fachhandel kaufen.

Auch pur auf die Haut auftragen

Reines Lavendelöl ist ein mildes Öl. Entgegen vieler anderer ätherischer Öle kannst du es auch pur auf die Haut auftragen. Es lässt sich aber auch gut mit einem Trägeröl verdünnen wie mit fraktioniertem Kokosöl oder Olivenöl.

Du kannst dir damit die Schläfen massieren, wenn du vom Lernen müde bist. Oder dir vor dem Schlafen gehen die Füße einreiben. Vor allem im Winter ist Lavendelöl sehr angenehm, da es eine wärmende Wirkung auf kalte Füße hat. Du kannst das Öl auch zur Aromatherapie bei Massagen verwenden. Und natürlich zu Heilzwecken bei allen Arten von Hautreizungen auftragen. Denn Lavendelöl fördert die Zellregeneration und Wundheilung, indem es das Wachstum der Hautzellen anregt. Das Öl hat auch eine antiseptische Wirkung: Es reduziert krankmachende Keime wie Bakterien, Viren und Pilze. Lavendel lindert den Juckreiz bei Insektenstichen und beschleunigt deren Heilung. Das Öl kann bei Verbrennungen der Haut zum Einsatz kommen und wirkt auch vorbeugend gegen Hautalterung, hat also einen verjüngenden Effekt auf deine Haut. Du kannst Lavendelöl auch in einen Diffusor geben.

Duftlampen, die das Öl mit einer Kerze erwärme, sollten hingegen nicht zum Einsatz kommen. Grundsätzlich sollten ätherische Öle nie über 40 Grad erhitzt werden, da die heilsamen Inhaltsstoffe sonst zerstört werden. Bei einem Diffusor wird das Öl über Wasser im Raum vernebelt und über die Nasenschleimhaut aufgenommen.

Eine Sprühflasche mit Lavendel

Du kannst dir auch eine Lavendel-Sprühflasche herstellen. Fülle dazu eine 50 Milliliter Sprühflasche halb mit Wasser, halb mit Alkohol und füge 20 Tropfen reines, ätherisches Lavendelöl hinzu. Du kannst damit dann ganz einfach deine Wäsche oder dein Kopfkissen vor dem Schlafen gehen besprühen.

Info: Mehr über die Wirkung ätherischer Öle und Bestellmöglichkeiten gibt es auf der Webseite von Dr. Katharina Schmid unter kopsfache-gesund.de.

Aroma-Expertin Eva Neumeier-Knorr hält am Donnerstag, 27. Juli 2023, um 18 Uhr im Gründerzentrum Straubing einen **Vortrag über ätherische Öle** (Eintritt: fünf Euro), Anmeldung über eva.neumeierknorr@gmail.com.

Im August dreht sich in unserer Serie alles um die Pfefferminze.

Als kleines Mädchen dachte ich, mein Leben wäre planbar. Mit 18 das Abitur, fünf Jahre später den Studienabschluss, in eine große Stadt ziehen, im Beruf ankommen, heiraten, das erste Kind mit 29.

Doch jetzt sitze ich hier und merke, dass mein Leben ganz anders verlaufen ist, als es sich Klein-Anna vorgestellt hatte.

In meiner Planung würde ich gerade mit meinem Freund zusammenziehen. Dem Mann, den ich in zwei Jahren heiraten würde. Außerdem wäre ich gerade mitten in meinem Masterstudiengang.

Doch in Realität bin ich von beidem weit entfernt. Meine Prioritäten haben sich verändert, verschiedene Ereignisse haben mich zu dem Leben geführt, das ich heute lebe: Hätte



ich mich nicht mit 19 dazu entscheiden, meinen ersten eigenen Hund aufzunehmen, würde ich jetzt deutlich mehr reisen.

Und hätte ich nicht vor zwei Jahren dieses eine Praktikum gemacht, würde ich ziemlich sicher in zwei Monaten aus Passau wegziehen – wahrscheinlich nach Berlin, vielleicht auch nach Köln, aber definitiv in eine größere Stadt.

Doch jetzt sitze ich hier, in meiner Wohnung in Passau, neben meinem ersten Hund, arbeite in der Firma, in der ich vor zwei Jahren als Praktikantin angefangen habe und könnte nicht glücklicher darüber sein.

Und in dem Moment wird mir bewusst, dass es unmöglich ist, sein Leben zu planen. Denn neue Wege ergeben sich, wenn man sie geht.

Wann war das letzte Mal, dass du nicht nach Plan gelebt hast und dich auf Neues eingelassen hast?

Wann war das letzte Mal, dass du nicht nach Plan gelebt hast, alte Wohnheiten abgelegt und dich auf Neues eingelassen hast? Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt, den Job zu kündigen, den Umzug zu planen oder den Solo-Trip zu buchen.

Denn in jedem Moment sind wir nur eine Entscheidung von einem komplett neuen Leben entfernt.