

## Lavendula vera – Lavendel



LAVENDULA VERA

*Fuchs 1552*

### Das Heilwissen unserer Vorfahren

Hildegard von Bingen sagt vom Lavendel:

„Der wilde Lavendel ist warm und trocken, und seine Wärme ist gesund. Wer Lavendel mit Wein kocht, oder, wenn er keinen Wein hat, mit Honig und Wasser kocht, und so lau oft trinkt, der mildert den Schmerz in der Leber und in der Lunge.“

### Heute wissen wir:

#### **Inhaltsstoffe:**

Lavendel enthält in den getrockneten Blüten 1,5-3 % ätherisches Öl, dessen wichtigster Bestandteil Linalool ist. Außerdem ist Geraniol und Kumin vorhanden. Andere Bestandteile sind Harz, Gerbstoff und Bitterstoff.

#### **Anwendung:**

Lavendel regt die Stoffwechsellätigkeit an und ist dabei besänftigend, beruhigend, krampflösend, schlaffördernd und nervenstärkend. Als Badezusatz hilft Lavendel bei Rheuma, Gicht und Ischias.

**Die Vorlage für das Hinterglasbild ist ein Holzschnitt aus:**

**Leonhard Fuchs: New Kreuterbuch, Basel 1552**

Quellen: Hilde Sieg: „Gottesseggen der Kräuter“, Rowohlt Verlag Berlin 1936  
Hildegard von Bingen: Das Pflanzen- und Kräuterbuch,  
Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln, o.J.  
Karl Hiller/Matthias F. Melzig „Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen“  
Elsevier GmbH Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2003