



Lavendelblüte

Drogenbezeichnung:

Lavandulae flos

Volkstüml. Namen:

Narden, Speik, Zöpfli, Balsam, Balsamblüml, Flander, Fander, Nervenkräutl, Zitterbleaml, Schwindelkraut

Stammpflanze:

Lavandula angustifolia Mill.

Botan. Pflanzenfamilie:

Lippenblütengewächse - Lamiaceae (Labiatae)

Verwend. Pflanzenteile:

Blüten

Herkunftsländer:

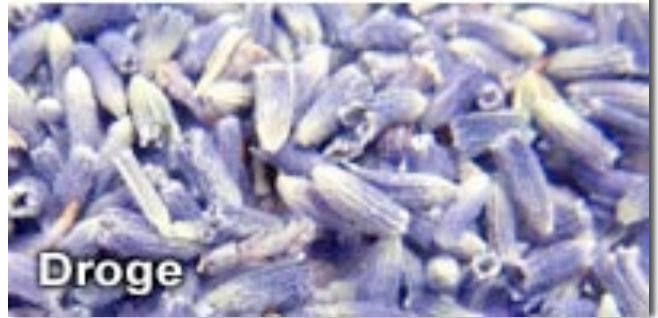
Westliche Mittelmeergebiete, Dalmatien, Griechenland, Frankreich, England, Italien, Ungarn, Spanien

Inhaltsstoffe:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole, Cumarine



Pflanze



Droge

Anwendungsbereiche:

innerlich: bei Nervosität (wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem), Einschlafstörungen, nervösem Reizmagen sowie nervösen Darmbeschwerden

äußerlich: Lavendelbad zur Beruhigung und Entspannung, aber auch zur Kreislaufanregung bei niedrigem Blutdruck;

Lavendelspiritus aus der Apotheke zur Einreibung bei Rheuma und Gicht;

Inhalation (Lavendelkissen) volksmedizinisch bei Einschlafstörungen

Teezubereitung:

2 gehäufte Teelöffel Lavendelblüten mit einem $\frac{1}{4}$ lt. kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Mit Honig gesüßt beruhigt der Tee die Nerven.

Bei Magen-Darmbeschwerden den Tee ungesüßt trinken.

Lavendel-Bad:

Ca. 50g Lavendelblüten mit 1 lt. Wasser übergießen, zum Sieden erhitzen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und anschließend dem Badewasser zusetzen (Badetemperatur: 35-38°C; Badedauer: 10-20 Minuten). Nach dem Bad ist eine Ruhepause von 1 Stunde zu empfehlen.

Besondere Warnhinweise:

* Keine Anwendung von Vollbädern bei größeren Hautverletzungen oder akuten Hauterkrankungen, bei schweren fieberhaften oder infektiösen Erkrankungen, ferner bei Bluthochdruck und Herzinsuffizienz!

* Das ätherische Öl der Lavendelblüten kann in seltenen Fällen allergische Reaktionen auslösen!