

# Lavendel

<b>Botanischer Name:</b>	Lavandula officinalis	
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Lippenblütler	
<b>Herkunft:</b>	Französische Alpen, Provence Mittelmeerregion.	
<b>Gewinnung:</b>	Wasserdampfdestillation der blühenden Rispen. 120 kg ergeben 1 Liter ätherisches Öl.	
<b>Duftprofil:</b>	Klar bis gelblich-grüne Farbe, blumig starker Duft.	
<b>Psychische Wirkung:</b>	Ausgleichend, beruhigend und aufbauend sowie angstlösend und antidepressiv. Bei Erschöpfung anregend und erfrischend, löst innerliche Verspannungen und Unruhezustände.	
<b>Körperliche Wirkung:</b>	Antibakteriell (gegen Bakterien wirkend), antiviral (gegen Viren wirkend), desinfizierend auf Haut und Schleimhaut, gegen Pilze wirkend. Fiebersenkend, stimulierend auf das Immunsystem, wundheilend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, durchblutungsfördernd, blutdruckregulierend, schlaffördernd.	
<b>Anwendungsbereiche:</b>	Fieber, Kopfschmerzen, erhöhter Blutdruck, Durchblutungsstö- rungen, Bauchkrämpfe, Hautjucken, Verletzungen, Verbren- nungen, Sonnenbrand, Pilzerkrankungen, Muskelverspannun- gen, Gelenkentzündungen, Schlafstörungen, depressive Ver- stimmungen, uvm.	
<b>Nebenwirkungen:</b>	Keine bekannt	
<b>Anwendungsbeispiele:</b>		
<b>Raumbeduftung:</b>	2 Tropfen Lavendel-Öl in der Duftlampe zur Schlafförderung und Beruhigung.	
<b>Körperpflege:</b>	2 Tropfen Lavendel-Öl in 1 Esslöffel Milch vermischen, dann ins Waschwasser geben. Gesicht aussparen. Fördert das Wohlbefinden und den Schlaf.	
<b>Massage:</b>	10 ml Basisöl z.B. Mandelöl süß und 2-4 Tropfen Lavendel-Öl vermischen, für wohltuende beruhigende Einreibungen.	

Bildquelle: Köhlers Medizinal-Pflanzen