

Lavendel aus Sicht des Apothekers

Die Heimat des Lavendel sind ursprünglich die Küstenregionen des Mittelmeergebiets. Dort kommt er an trockenen, warmen Hängen bis Dalmatien und Griechenland sowie in der Toskana in Italien weit verbreitet vor. Häufiger noch als der Echte Lavendel wird in der Provence der Lavandin angebaut, eine natürliche Hybride von Echtem Lavendel.

Lavendelblüten haben leicht beruhigende, blähungswidrige und gallentreibende Eigenschaften. Man nutzt dies zur Milderung folgender Beschwerden: Innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen, Migräne, auch bei nervösen Magen- Darm und Gallenbeschwerden. Die beruhigende Wirkung wird auch in der Aromatherapie genutzt. Dort wirkt wohl das verdunstete Linalylacetat. Einreibungen mit Lavendelöl wirken vorwiegend hautreizend und dienen deshalb zur Bekämpfung rheumatischer Beschwerden und als Badezusatz bei funktionellen Kreislaufstörungen. Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften ist Lavendelöl auch in Gurgellösungen enthalten.



Für die Insekten abweisenden Effekte werden am besten alkoholische Lösungen eingesetzt oder es werden Lavendelblütensäckchen zwischen die Wäsche gelegt.

Aktuellen Untersuchungen zufolge leiden ca. 15–25 % der Bevölkerung einmal im Leben unter ängstlicher Unruhe. Heute leiden immer mehr Menschen an Angstgefühlen, die ein normales Maß übersteigen. Aktuellen Untersuchungen zufolge sind ca. 15–25 % aller Menschen mindestens einmal in ihrem Leben von einer Phase ängstlicher Unruhe betroffen – Frauen übrigens doppelt so häufig wie Männer. Neben dem Geschlecht spielt dabei vor allem die zunehmende Überflutung mit angstausslösenden Reizen eine wichtige Rolle. Auslöser, die das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen bringen, können einschneidende Ereignisse wie die Trennung vom Partner oder der Verlust eines geliebten Menschen sein. Aber auch dauerhafte Überlastungen, wie z. B. der Konkurrenzdruck am Arbeitsplatz oder wirtschaftliche Sorgen, können zu gesteigerten Angstgefühlen führen.

Auch hier können spezielle Lavendel-Bestandteile mit natürlichen Kräften helfen, ohne müde zu machen.