

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2018

© 2017 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er auf im Text enthaltene externe Links keinerlei Einfluss hat. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Cover und Layout: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de

Bildnachweis: siehe Seite 157

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Gesetzt aus der Calibri

Druck und Bindung: KESSLER Druck + Medien GmbH & Co. KG, Bobingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-182-3

www.windpferd.de

All Rights reserved

Inhalt

Einleitung	9
1. Teil: <i>Unsere Reise zum Lavendel</i>	11
Die Provence	12
<i>Belle Provence</i>	12
Malerische Landschaft zwischen Bergen und Meer	13
Bemerkenswerte und geschichtsträchtige Orte in der Provence	13
Provence – Muse vieler weltberühmter Maler	15
Mediterranes Wein-Paradies	16
Lavendel – bedeutender Wirtschaftsfaktor in der Provence	16
Bekannte Lavendel-Städte	17
<i>Grasse – Stadt der Düfte</i>	17
<i>Apt – Welthauptstadt kandierter Früchte</i>	19
<i>Simiane-la-Rotonde</i>	19
Bedrohung aus der Natur	21
Wissenswertes zum Lavendel	24
Lavendel – ewiges Leben	24
Lavendel – kraftvoll und harmonisch	25
Vier für Aromatherapie und Naturheilkunde	25
<i>Steckbrief Echter Lavendel</i>	27
<i>Steckbrief Speiklavendel</i>	29
<i>Steckbrief Lavandin</i>	30
<i>Steckbrief Schopflavendel</i>	32
Die Farbe Violett	33
Die Wirkung von Lavendel auf unsere Chakren	34
Das 3. Chakra, Sonnengeflecht oder Solarplexuschakra	34
Das 7. Chakra, Kronenchakra	35
2. Teil: <i>Gesund mit Lavendel</i>	37
Lavendel in der Naturheilkunde	38
Lavendel in der Traditionellen Chinesischen Medizin	38
Lavendel bei Hildegard von Bingen	39
Lavendel im Mittelalter	39
Der Duft von Lavendel – Die Renaissance	40
Traditionelle Lavendel-Anwendungen	41

Lavendeltee/Lavendelaufguss	41
Lavendeltinktur	42
Ätherisches Lavendelöl	43
Lavendelhydrolat	43
Ölauszug von Lavendel	44
Lavendelsalbe	45
Lavendelessig	46
Lavendel in der Aromatherapie	47
Warum ätherisches Lavendelöl seit Jahrtausenden so begehrt ist	47
Die Herstellung von ätherischem Lavendelöl – die Wasserdampfdestillation	48
Lavendelöl – seine wundervollen Inhaltsstoffe	49
Die zwei wichtigsten Moleküle im echten ätherischen Lavendelöl	51
Der Zeitpunkt der Ernte bestimmt über die Qualität	52
Qualität vor Quantität – Garant für unsere Gesunderhaltung	53
Duft-Impuls auf Zeit	54
Lavendelöl erhöht die Schwingungen	55
Die moderne Aromatherapie ab dem 20. Jahrhundert	58
Die Wegbereiter der modernen Aromatherapie	58
Schulen der Aromatherapie	60
Unser Geruchssinn und unsere Gefühlswelt	60
Öl ist nicht gleich Öl – es gibt große Qualitätsunterschiede	61
Lavendel in der Wissenschaft	64
Lavendel bei Depression und Schlaflosigkeit	65
Lavendel gegen Schulterschmerzen	65
Lavendel zum Stressmanagement	66
Lavendel bei Arthrose	66
Lavendel fördert die Wundheilung	67
Lavendel gegen Hitzewallungen	67
Lavendel stärkt das Gedächtnis	68
Lavendel verbessert die Konzentrationsfähigkeit	68
Lavendel gegen Regelschmerzen	69
Lavendel gegen Ängste	70
Lavendel gegen postoperative Schmerzen	70
Lavendel gegen Migräne	72
Lavendel gegen Haarausfall	72
Lavendel gegen Krebs	73
Lavendel in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit	75
Eins plus eins ergibt drei!	75
Heilmittel in der Schwangerschaft	76
Erstes Trimenon/1. – 13. SSW	77
<i>Übelkeit und Erbrechen</i>	78
<i>Überempfindlichkeit der Brust und Ziehen in der Leistengegend</i>	78
<i>Psychische Berg- und Talfahrten</i>	78

<i>Kopfschmerzen</i>	79
<i>Vaginalinfekte</i>	79
Zweites Trimenon/13. – 26. SSW	79
<i>Dehnungsstreifen vermeiden</i>	80
<i>Rascher Stressabbau mit Hilfe der Finger (nach TCM) und Lavendel</i>	80
<i>Erkältung – Schnupfen, Husten, Heiserkeit</i>	81
<i>Fieberhafte Infektion</i>	81
<i>Husten und Heiserkeit sowie Asthma</i>	81
<i>Schnupfen</i>	81
<i>Infektionskrankheiten vorbeugen</i>	81
Drittes Trimenon/29. – 40. SSW	82
<i>Verstopfung</i>	82
<i>Hämorrhoiden</i>	82
<i>Unterleibs- und Verdauungsbeschwerden</i>	83
<i>Schlaflosigkeit</i>	83
<i>Ödeme</i>	84
<i>Rückenschmerzen</i>	84
<i>Krampfadern</i>	84
<i>Dammassage – Fragen Sie Ihre Hebamme!</i>	84
Die Geburt mit Lavendel	85
Lavendelöl und Geburtsschmerzen	85
Die Eröffnungsphase	85
Die Austreibungsphase	86
Psychische Stärkung direkt nach der Geburt	87
Lavendel im Wochenbett	87
Lavendel und Dammschnitt	87
Kaiserschnitt (Sectio)	88
Postpartale Depressionen und Ängste	89
Wunde Brustwarzen	90
Brustdrüsenentzündung	90
Schlafmangel und Lavendel	91
Depression, Müdigkeit und Mutter-Kind-Bonding	92
Lavendel für Kinder	93
Verdünnungsempfehlungen für Lavendel bei Massagen	93
Lavendel für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter	94
Lavendel für Kinder ab 3 Jahren	96
Lavendel in der Altenpflege	100
Die Seele im Alter	101
Lavendel zur Sturzprävention und bei psychischen Problemen durch Demenz	102
Schlaf gut im Alter!	103
Hämatome	104
Altenpflege und Aromatherapie mit Lavendel	104
Hautpflege im Alter – unverzichtbar	105
Dekubitus/Ulcera – Wundliegen	106
Staphylococcus aureus – Gefährliche Krankenhauskeime	108
Lavendel sorgt für schöne und gesunde Haut	110
Aufbau und Funktion der Haut	110
Deine Haut zeigt dir, wie es dir geht – schau hin!	111

Falsche Ernährung fördert Hautunreinheiten	111
Kranke Haut durch psychischen Stress	112
Hautprobleme durch Petrochemie	113
Die Haltbarkeit von Cremes	114
Lavendel für eine schöne und frische Haut	115
Eigenschaften unserer Haut	115
Die positive Wirkung ätherischer Öle auf die Haut	115
Gezielte Anwendung von Lavendelöl in der Hautpflege	116
Gesichtspflege – 2x täglich	116
Allergien können ein schönes Hautbild stören	119
Masken für jugendliche Schönheit	119
Schöne Haare und Wimpern	122
Exzessives Schwitzen	122
Zarte Lippen	122
Zarte Hände	122
Zeigt her eure Füße	123
Gesunder Schlaf mit Lavendel	124
Schlaf macht klug	125
Die vier Schlafphasen	125
Schläfst du gut oder träumst du nur davon?	126
Mögliche Ursachen für Schlafstörungen	127
Studie: Lavendel verlängert die Tiefschlafphase!	127
Schnarchen – ein störendes Schlafproblem	130
Powernapping – kurz und gesund	131
Nachtdienste	131
Lavendel in der Tierpflege	133
Hunde und Katzen	135
Pferde und Lavendel	138
Lavendel für Federvieh und Nagetiere	141
3. Teil: <i>Alles Lavendel</i>	143
Lavendel im eigenen Garten	144
Die Pflanzung	144
Lavendel ist winterhart	144
So schneiden Sie Lavendel richtig	145
Lavendel vermehren	145
Lavendel und Rosen	146
Lavendel in der Küche	147
Das Ende unserer Lavendelreise	154
Literaturverzeichnis	155
Bildnachweis	157
Über die Autorinnen	158

A wreath of dried lavender flowers is arranged in a circular shape on a light-colored wooden surface. The flowers are a vibrant purple color and are densely packed along the edges of the wreath. The wooden background has a visible grain and is a warm, light brown color. The overall composition is simple and elegant, with the lavender flowers being the central focus.

*Rubbeln Sie auf dieser Seite,
um sich mit dem Duft des Lavendels
in die weiten Landschaften der Provence
zu träumen und die Reise anzutreten.*

All Rights reserved

All Rights reserved

Einleitung

Lavendel mit seinem frischen, süßen, blumigen und krautigen Duft ist allseits bekannt, von (fast) jedem geliebt und einfach unverzichtbar. Die Liste der gesundheitsfördernden Eigenschaften des Lavendels liest sich wie ein Wunschzettel von uns Menschen, die wir doch ständig auf der Suche nach einem Jung-, Schönheits- und Gesundheitsbrunnen sind. Die vielfältige Wirkung scheint beinahe schon unglaublich, wenn man dieses zarte Pflänzchen betrachtet.

In der Schönheitspflege wirkt Lavendel nicht nur heilend, sondern auch vorbeugend, nämlich: regenerierend, wundheilend, antiseptisch und reinigend bei Hautunreinheiten, was Akne- und Ekzemgeplagte sehr zu schätzen wissen. Zudem mindert er die Faltenbildung. Bei Verbrennungen lindert der echte Lavendel (Achtung: nur *Lavandula angustifolia*, da bei dieser Lavendelart der Kampferanteil geringer ist) sofort die Schmerzen, lässt die Haut schneller heilen, und zwar ohne Narbenbildung.

Als Herztonikum hat Lavendel einen hohen Stellenwert: Er gilt als Blutdruck-Regulator und stärkt das Herz und die Nerven. Kleinste Blutklumpen werden dank der Wirkstoffe im Lavendel aufgelöst, sodass der Sauerstoff wieder ungestörter den Körper durchströmen kann. Seine entwässernden, immunstärkenden und hormonausgleichenden Wirkungen zählen zu den Lieblingseigenschaften für viele Anwender.

Bei körperlichen Beschwerden, wie Akne, Asthma, Bronchitis, Entzündungen, Erkältung, fettiger Haut, Fußpilz, Gallenbeschwerden, Grippe, Haarausfall, Hautpilz, Herpes, Ischias, Insektenstichen, Juckreiz, Kopfschmerzen, Lungenthematiken, Migräne,

Muskelkrämpfen, Nervosität, nervösen Herzbeschwerden, Ohrenschmerzen, Ödemen, Reiseübelkeit, Rheuma, Wachstumsschmerzen bei Kindern, Schlafproblemen, Schuppen und bei Verdauungsproblemen steht diese Pflanze an herausragender Stelle unter den pflanzlichen Heilmitteln. Psychisch wirkt Lavendel antidepressiv, aufbauend, ausgleichend, beruhigend und erfrischend.

Aus diesem Grund haben wir uns aufgemacht, den Lavendel, seine Herkunft und seine Anwendungsgebiete näher zu beleuchten. Dazu haben wir uns auf eine Reise zum Lavendel begeben: nämlich in die Provence im Herzen Frankreichs, der Wiege des Lavendels. Hier wird seit Jahrhunderten Lavendel angebaut, geerntet, destilliert, verkocht und in Heilmitteln verwendet. Denn wo könnte man mehr über den Lavendel erfahren als in seinem Ursprungsland?

Wir nehmen Sie nun mit auf unsere duftende Reise und zeigen Ihnen alles, was es über den Lavendel zu wissen gibt.



1. TEIL:

Unsere Reise
zum Lavendel