

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](http://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](http://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
<b>Lavendel in der Aromatherapie</b>	<b>47</b>
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
<b>Die moderne Aromatherapie ab dem 20. Jahrhundert</b>	<b>58</b>
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
<b>Lavendel in der Wissenschaft</b>	<b>64</b>
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
<b>Lavendel in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit</b>	<b>75</b>
Eins plus eins ergibt drei!	75
Heilmittel in der Schwangerschaft	76
<b>Erstes Trimenon/1. – 13. SSW</b>	<b>77</b>
<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
<b>Zweites Trimenon/13. – 26. SSW</b>	<b>79</b>
<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
<b>Drittes Trimenon/29. – 40. SSW</b>	<b>82</b>
<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
<b>Die Geburt mit Lavendel</b>	<b>85</b>
<b>Lavendelöl und Geburtsschmerzen</b>	<b>85</b>
<b>Die Eröffnungsphase</b>	<b>85</b>
<b>Die Austreibungsphase</b>	<b>86</b>
<b>Psychische Stärkung direkt nach der Geburt</b>	<b>87</b>
<b>Lavendel im Wochenbett</b>	<b>87</b>
<b>Lavendel und Dammschnitt</b>	<b>87</b>
<b>Kaiserschnitt (Sectio)</b>	<b>88</b>
<b>Postpartale Depressionen und Ängste</b>	<b>89</b>
<b>Wunde Brustwarzen</b>	<b>90</b>
<b>Brustdrüsenentzündung</b>	<b>90</b>
<b>Schlafmangel und Lavendel</b>	<b>91</b>
<b>Depression, Müdigkeit und Mutter-Kind-Bonding</b>	<b>92</b>
<b>Lavendel für Kinder</b>	<b>93</b>
<b>Verdünnungsempfehlungen für Lavendel bei Massagen</b>	<b>93</b>
<b>Lavendel für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter</b>	<b>94</b>
<b>Lavendel für Kinder ab 3 Jahren</b>	<b>96</b>
<b>Lavendel in der Altenpflege</b>	<b>100</b>
<b>Die Seele im Alter</b>	<b>101</b>
<b>Lavendel zur Sturzprävention und bei psychischen Problemen durch Demenz</b>	<b>102</b>
<b>Schlaf gut im Alter!</b>	<b>103</b>
<b>Hämatome</b>	<b>104</b>
<b>Altenpflege und Aromatherapie mit Lavendel</b>	<b>104</b>
<b>Hautpflege im Alter – unverzichtbar</b>	<b>105</b>
<b>Dekubitus/Ulcera – Wundliegen</b>	<b>106</b>
<b>Staphylococcus aureus – Gefährliche Krankenhauskeime</b>	<b>108</b>
<b>Lavendel sorgt für schöne und gesunde Haut</b>	<b>110</b>
<b>Aufbau und Funktion der Haut</b>	<b>110</b>
<b>Deine Haut zeigt dir, wie es dir geht – schau hin!</b>	<b>111</b>

Falsche Ernährung fördert Hautunreinheiten	111
Kranke Haut durch psychischen Stress	112
Hautprobleme durch Petrochemie	113
Die Haltbarkeit von Cremes	114
<b>Lavendel für eine schöne und frische Haut</b>	<b>115</b>
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
<b>Gesunder Schlaf mit Lavendel</b>	<b>124</b>
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
<b>Lavendel in der Tierpflege</b>	<b>133</b>
Hunde und Katzen	135
Pferde und Lavendel	138
Lavendel für Federvieh und Nagetiere	141
<b>3. Teil: <i>Alles Lavendel</i></b>	<b>143</b>
<b>Lavendel im eigenen Garten</b>	<b>144</b>
Die Pflanzung	144
Lavendel ist winterhart	144
So schneiden Sie Lavendel richtig	145
Lavendel vermehren	145
Lavendel und Rosen	146
<b>Lavendel in der Küche</b>	<b>147</b>
<b>Das Ende unserer Lavendelreise</b>	<b>154</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>155</b>
Bildnachweis	157
<b>Über die Autorinnen</b>	<b>158</b>

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 slightly out of focus, creating a soft, natural atmosphere.

*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