



Bild: Jolanta Wojcicka/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen\*

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# Echter Lavendel

*Lavandula angustifolia*

## Familie

Der Echte Lavendel – kurz *Lavendel* – gehört der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) an.

## Beheimatet

Wild wächst der Lavendel vor allem in Gebieten rund um das Mittelmeer (unter anderem: Italien, Südfrankreich, Griechenland) auf Höhen zwischen zumeist 600 und 1600 Metern, wo er felsige, trockene Standorte bevorzugt. Jedoch wurde der Echte Lavendel aufgrund seiner großen Beliebtheit auch vielerorts eingeschleppt und kultiviert. England, Marroko und die USA stellen neben Frankreich hierbei bedeutende Kulturvorkommen dar.

## Verwendete Pflanzenteile

Die getrockneten Blüten der Pflanze werden verwendet.

## Inhaltsstoffe

Die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze lassen sich in dessen Blüten finden: *ätherisches Öl* (hauptsächlich aus *Linalylacetat* und *Linalool* zusammengesetzt), *Flavonoide*, *Cumarine* und *Gerbstoffe*.

## Anwendung

Der Echte Lavendel kennt viele Anwendungen: Als Duftkraut werden dessen aromatische, blau-violette Blüten gerne – als kleine Säckchen verpackt – in Kleiderschränke gelegt, die zugleich auch noch lästige Motten fernhalten. In der Küche sind vor allem seine Zweige für Fleischgerichte aller Art beliebt und auch als Heilkraut hat der Echte Lavendel eine lange Geschichte. Schon die alten Römer, Griechen und Ägypter setzten die Pflanze ein und in vielen alten Kräuterbüchern von bekannten Autoren wie z.B. Hildegard von Bingen oder Paracelsus kann man ebenso bereits über Anwendungen der Pflanze lesen. Heutzutage wird der Lavendel gerne **bei Schlafproblemen, leichten Unruhe- sowie Angstzuständen oder nervöser Verdauung** eingesetzt. Hierbei spielen vor allem die beiden Substanzen *Linalool* und *Linalylacetat* eine große Rolle.