



♥ *Lavandula angustifolia* – Echter Lavendel

Duftende Schönheit mit heilender Kraft

Der **echte Lavendel** ist weit mehr als nur ein wohlriechender Gartenliebbling – er ist eine der bekanntesten **Heil- und Aromapflanzen** Europas, ein Symbol der Provence und seit Jahrhunderten geschätzt für seine beruhigenden, reinigenden und heilenden Eigenschaften.

🌿 Botanik & Aussehen

Lavandula angustifolia gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae) und stammt ursprünglich aus den trockenen, sonnigen Regionen des Mittelmeerraums.

Die Pflanze wächst als **kompakter, verholzender Halbstrauch**, wird etwa **40–80 cm** hoch und zeichnet sich durch **schmale, silbrig-grüne Blätter** und aufrechte Blütenstiele mit **violettblauen Blütenähren** aus, die von Juni bis August blühen.

Der Duft ist unverwechselbar: klar, frisch, leicht süßlich – mit einem Hauch von Kräuterwürze.

Der Artname „*Lavandula angustifolia*“ **beschreibt eine Lavendelart mit** schmalen, silbrig-grünen länglichen Blättern, **im Gegensatz zu anderen Lavendelarten wie z. B.:**

- ***Lavandula latifolia*** („breitblättriger Lavendel“) – hat breitere Blätter
 - ***Lavandula x intermedia*** („Lavandin“) – eine Kreuzung, meist mit mittleren Blattbreiten
-

✿ Standort & Pflege

- **Licht:** liebt volle Sonne
- **Boden:** durchlässig, eher sandig-kiesig, mager
- **Wasser:** trockenheitsverträglich – keine Staunässe!
- **Schnitt:** regelmäßiger Rückschnitt nach der Blüte fördert kompakten Wuchs
- **Besonderheit:** bienen- und schmetterlingsfreundlich 

Lavendel ist sehr pflegeleicht, langlebig und passt hervorragend in Kräutergärten, mediterrane Beete, Steingärten, Duftgärten oder zur Wegbegleitung. In Töpfen lässt er sich gut kultivieren – solange er genug Sonne bekommt und der Topf gut drainiert ist.

🌸 Heilwirkungen & Anwendungen

Lavendel wird seit der Antike medizinisch und rituell genutzt. Sein ätherisches Öl wirkt auf Körper und Geist gleichermaßen – sanft, aber wirksam.

Wirkungen:

- ✓ beruhigend & entspannend (bei Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit)
- ✓ krampflösend (z. B. bei Magen-Darm-Beschwerden)
- ✓ antibakteriell & wundheilend
- ✓ insektizid (wirksam gegen Motten & Mücken)

Verwendung:

- **Tee:** bei Unruhe, Einschlafproblemen, Magenkrämpfen
- **Duftkissen:** zum Einschlafen, im Kleiderschrank
- **Bäder & Massageöl:** bei Verspannung, Stress
- **Naturkosmetik:** klärend bei unreiner Haut
- **Küche:** in kleinen Mengen als Gewürz in Gebäck, Honig, Limonaden

Ätherisches Öl:

Lavendelöl zählt zu den wenigen ätherischen Ölen, die **unverdünnt auf die Haut** aufgetragen werden dürfen (z. B. bei Insektenstichen oder kleinen Verbrennungen). Es ist ein fester Bestandteil der Aromatherapie und kann stimmungsaufhellend und angstlösend wirken.

✨ Mythologie & Kulturgeschichte

Lavendel galt im alten Rom als Badezusatz und Symbol für Reinheit. Im Mittelalter wurde er in Kloostergärten angebaut und in der Volksheilkunde geschätzt.

Sein Name leitet sich vom lateinischen „*lavare*“ (waschen) ab – ein Hinweis auf seine reinigende und heilende Kraft. In der Provence war er über Jahrhunderte ein wichtiges Heil- und Handelsgut und wird dort bis heute großflächig angebaut.

♥ Fazit:

Lavendel ist **Gartenzauber, Naturapotheke und Dufttherapie** in einem.

Er bringt mediterranes Flair, beruhigt die Sinne, pflegt Haut und Seele – und erfreut Mensch wie Biene gleichermaßen. Eine Pflanze, die in keinem Garten fehlen sollte.



(Quelle: ChatGPT, 27.07.2025)