

Echter Lavendel



Zu den Klassikern der Heilpflanzen gehört zweifellos der »Echte Lavendel« (*Lavandula angustifolia*). Er ist ein typischer Vertreter, den der Lavendel gehört – wie so viele Kräuter – zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*). Seine mediterranen Verwandten sind z. B. Salbei, Rosmarin und Thymian. Man unterscheidet z. Zt. 28 Lavendel-Arten mit einigen Unterarten, dazu kommt noch eine Vielzahl an gezüchteten Sorten.

Der Lavendel stammt aus dem westlichen Mittelmeerraum, allerdings sucht man ihn in den bekannten Schriften der großen Heilkundigen und Hochkulturen der Antike vergebens. Schriftlich erwähnt wird er erst im frühen Mittelalter durch Hildegard von Bingen, die ihn in ihrem »*Physica*« als wärmend und trocknend beschreibt, aber ausdrücklich vor der inneren Anwendung warnt.

Im »*Macer floridus*«, in dem *Odo Magdunensis* bereits mehrere Arten von Lavendel beschreibt, gibt es allerdings auch Hinweise auf innere Anwendung.

Im Mittelalter wurde dem Lavendel im Volksmund u.a. auch der Name »Muttergottespflanze« gegeben. Er sollte Dämonen fern halten aber auch »unkeusche Gelüste« abwehren.

Ob diese Mythen dazu beitrugen, dass er seit dem 16. Jahrhundert Einzug in die Bauerngärten hielt, ist allerdings nicht belegt. Denn allein die Färbung von Laub und Blüte und der betörende Duft sind ausreichend Argumente für die Anpflanzung im Garten.

Wie bereits oben erwähnt, stammt der Lavendel ursprünglich aus dem westlichen Mittelmeerraum. Dort wird er immer noch im großen Stil für die Gewinnung von ätherischem Öl angebaut. Wer kennt nicht die Bilder vom blühenden Lavendelmeer in der Provence. Für den kommerziellen Anbau gibt es allerdings auch Anbauggebiete in Spanien und in SO-Europa, denn der Bedarf ist sehr groß.

Auch wenn die gesamte Pflanze ihren sehr intensiven und einzigartigen Duft verströmt, so werden für die Herstellung des ätherischen Öles lediglich die Blütenstände geerntet und durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Für ein Liter reinstes ätherisches Öl in höchster Qualität (»Lavendel, fein« oder »Lavendel, extra«) werden ca. 120–160 kg Pflanzenmaterial gebraucht, darin finden sich ca. 100 verschiedene Inhalts- und Wirkstoffe. »Lavandin« wird aus anderen Sorten (meist Züchtungen) gewonnen. Es wird weniger Pflanzenmaterial dafür

benötigt, allerdings ist die Qualität geringer und die Liste der wirksamen Inhaltsstoffe kürzer.

Das ätherische Öl des Lavendels ist reich an *Monoterpenen* wie *Linalool* und *Campher* und milde *Lamiaceen-Gerbstoffe* (vor allem Rosmarinsäure), *Cumarine* und *Flavonoide*.

Wissenschaftlich anerkannt wirkt der »Echte Lavendel« bei innerlicher Anwendung beruhigend und gegen Blähungen im Magen-Darmtrakt.

Das ätherische Öl ist aber auch eine der tragende Säulen der Aromatherapie, es regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung, wirkt krampflösend. Besonders bei Einschlafstörungen hat sich Lavendel in den verschiedensten Anwendungsformen bewährt. Ob als Tee aus Lavendelblüten, wenige Tropfen des Öles auf einem Stück Würfelzucker oder ein Lavendelsäckchen (oder direkt ein paar Tropfen des Öles auf das Kopfkissen) neben dem Kopfkissen.

Auch ein Bad mit Lavendelöl ist beruhigend und wirkt bei Hautproblemen, ist sinnvoll zur Hautdesinfektion und Behandlung von Hautpilzen. Wie man sieht, sind die Einsatzmöglichkeiten mannigfaltig, und verdienen eigentlich ein eigenes Buch.

In der Küche gestaltet sich der Einsatz von Lavendel etwas schwieriger als in der Hausapotheke. Das sehr intensive Aroma lässt die Verwendung nur in relativ kleinen Dosen zu – und dann auch nicht in jeder Kombination. Eine Bereicherung sind Lavendelblüten definitiv in erfrischenden Sommer-Kräutertees z. B. in Verbindung mit Minze oder Frucht-Salbei-Arten. Auch selbst gemachtes Eis mit Lavendel ist einen Versuch wert. Das Laub des Lavendel ist das etwas andere Gewürz bei Geflügel, Eintöpfen und Soßen – der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Im Garten ist der Lavendel nicht nur eine Augenweide sondern auch ein Musterbeispiel für Mischkulturen: Die Kombination von Lavendel und Rosen sind zum einen ein schöner Farbkontrast und zum anderen ist der Lavendel in der Lage einen Befall von Läusen an der Rosen zu verhindern. Allerdings kann es sein, dass je nach Wetterlage, Standort und Zustand der Pflanzen der Lavendel sehr starken Befallsdruck nicht ausreichend abwehren kann. Auch Ameisen können durch Lavendel(öl) vertrieben werden.

Nun ist Lavendel ja nicht gleich Lavendel – Wuchs, Blüten- und Laubfärbung, Laubform sind doch teilweise sehr verschieden. Die Spezies die – vor allem in Südfrankreich – für den kommerziellen Anbau verwendet wird, ist der sogenannte »Provence-Lavendel« (*Lavandula x intermedia*). Diese Art ist aus einer Kreuzung von *L. angustifolia* und *L. latifolia* entstanden. Während *L. angustifolia* das reinste Öl hat, liegen die Stärke von *L. latifolia* vor allem



in seiner Größe. Diese Art ist für den Garten – zumindest für die Mischkultur mit den Rosen – nicht geeignet. Denn es ist nicht ganz ausgeschlossen, dass der Lavendel später höher wird als die Rosen.

Für den Garten eignet sich dafür eher die verschiedenen kompakteren Sorten von *L. angustifolia*, vor allem »Hitcote Blue«, »Dwarf Blue« »Munstead«. Etwas Abwechslung bringen auch die weiß blühende »Alba«, oder die rosa blühende »Munstead Pink« in der Garten.

Der Lavendel liebt – wie seine Verwandten auch – einen warmen und sonnigen Standort. Die Erde sollte gut durchlässig sein und ungedüngt. Zu viel Wasser und Dünger schwächen den Lavendel eher, machen ihn weich und anfällig für Krankheiten. Außerdem leidet das Aroma darunter. Ausgepflanzt benötigt er eigentlich nur in sehr langen Trockenperioden zusätzlich Wassergaben. Im Kübel gepflanzt kann dies schon eher der Fall sein. Auch ist er dann nicht hundertprozentig winterhart. Auch einzelne Lavendelarten wie der Schopflavendel (*L. stoechas*) sind lediglich in geschützten Lagen wirklich winterhart.

Für schöne, kompakte Pflanzen empfiehlt sich entweder nach der Blüte oder spätestens im Frühjahr ein Rückschnitt, der teilweise auch tief angesetzt werden kann.

© Matthias Alter, Klostersgärtnerei Maria Laach, 2007