

Der Blaue mit dem französischen Akzent und der beruhigenden Wirkung ...

Es gibt ein Klischee über die Provence, und während Sie das hier lesen, wissen Sie sicher schon, was ich meine. Oder tauchen vor Ihrem inneren Auge nicht sofort die endlosen Lavendel-Felder auf, sobald Sie das Wort „Provence“ lesen? Noch in einem zweiten Sinne ist der Lavendel provenzalischer Klassiker, nämlich als Bestandteil der beliebten küchenfertigen Kräutermischung. Zusätzlich zu den Vorzügen des Erscheinungsbildes und des Duftes ist die Lavendelpflanze auch naturheilkundlich im Einsatz. Sebastian Kneipp (1821 – 1897) befand, die Pflanze oder zumindest das Öl aus den Blüten gehöre in jede Hausapotheke. Verwendet wird der blaue bis violette Lavendel gegen Stressfolgen wie Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, nervöse Magen-/Darmbeschwerden und Kopfschmerzen bis hin zu Migräne. Selbst Gesunde empfinden den feinen, lieblichen und irgendwie sonnigen Duft als wohltuend und entspannend. Im Gegensatz zu Stressgeplagten und Parfümeuren kann eine spezielle Art Wesen den Lavendelduft überhaupt nicht leiden: die gemeine Motte. Daher finden sich Lavendel-Duftkissen nicht nur in Schlafzimmern als Einschlafhilfe, sondern auch in Kleiderschränken als Reinlichkeitshüter. Darüber hinaus hat Lavendel optimale Team-Fähigkeiten. So ist er in vielen, auch einigen berühmten Parfüms enthalten und eignet sich als Einschlafmittel in Kombination mit weiteren wirksamen Stoffen wie Baldrian oder Zitronenmelisse.

Unser Tipp: Lavendel

Als Tee oder Öl wird Lavendel eingesetzt gegen Unruhe, Erschöpfung, Kopfweh und Magen-Darm-Beschwerden, als Duftkissen liegt er am Bett, um zu beruhigen oder als kleiner Einschlafhelfer; als Badezusatz wirkt er hautfreundlich, schlaffördernd und harmonisierend aufs Gemüt.

Was würde Kneipp wohl zum Thema „Herbes de Provence“ sagen? Sicher dies (aus einem Vortrag): „Ich habe die tiefste Überzeugung, daß die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nahrungsmittel sind.“

Tipp am (Weges-)Rande: Es gibt ein Lavendelmuseum in Coustellet, 20 Kilometer von Avignon entfernt – vielleicht ein lohnendes Sommer-Ausflugsziel nicht nur für unsere reiselustigen Kneipp-Vereine.

*Ihr Spezialist des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin*