



Lavendel

Sebastian Kneipp befand, die Pflanze oder zumindest das Öl aus den Blüten des Lavendels 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.

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.

Übrigens: Es gibt ein Lavendelmuseum in Coustellet, 20 Kilometer von Avignon entfernt – vielleicht ein lohnendes Sommer-Ausflugsziel nicht nur für unsere reiselustigen Kneipp-Vereine.

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247 / 30 02 - 102 | Fax - 199

info@kneippbund.de | www.kneippbund.de