



# Beruhigender LAVENDEL gegen Stress nutzen?

## LAVENDEL-SALBE

### ZUTATEN

#### Lavendelöl:

- 25g Blüten vom «echte Lavendel» (aus Garten oder Apotheke)
- 250ml Pflanzenöl (Rapsöl)
- 1 Geschirrtuch / Sieb / Gaze
- 1 kleines Schraubglas sowie kleine Flasche aus dunklem Glas

#### Lavendel-Salbe:

- 100ml Lavendelöl (selbst zubereitet oder gekauftes)
- 8g Bienenwachs
- 1 hitzebeständiges Glas sowie kleine Döschen
- Optional: 5 – 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl

### ZUBEREITUNG

#### Lavendelöl:

1. Die Lavendelblüten in einem Mörser zerstoßen. Ohne Mörser klappt es am Besten die Blüten in den Händen zu zerreiben. Die Lavendelblüten anschliessend in ein Schraubglas geben.
2. So viel Pflanzenöl hinzugeben, damit die Lavendelblüten ganz von der Flüssigkeit bedeckt sind. Kein Sonnenblumenöl wählen, da das Öl ansonsten nicht lange hält. Stattdessen besser Rapsöl verwenden.
3. Das Wasser im Wasserbad erhitzen. Darauf achten, dass das Wasser nicht heisser und auch nicht kälter als 40°C ist. Das Glas ins Wasserbad stellen, so dass das Gefäss ganz vom Wasser bedeckt ist. Die Blüten für 4–5 Stunden ziehen lassen.
4. Anschliessend das Schraubglas aus dem Wasserbad herausnehmen. Das Lavendelöl durch ein Geschirrtuch / Sieb / Gaze filtern und es in eine Flasche aus dunklem Glas geben. Das Lavendelöl ist mehrere Wochen haltbar.

#### Lavendel-Salbe:

1. Das Lavendelöl und den Bienenwachs in ein hitzebeständiges Glas geben.
2. Das Glas in eine Pfanne stellen und so viel Wasser in die Pfanne füllen, dass das Glas bis zur Hälfte im Wasserbad steht.
3. Die Pfanne und so auch den Inhalt auf der Herdplatte erwärmen. Den Wachs unter ständigem Rühren verflüssigen. Anschliessend ein paar Tropfen auf einen Teller geben und es abkühlen lassen.
4. Wenn die Konsistenz zufrieden stellend ist, kann dem Gemisch noch das ätherische Lavendelöl hinzugefügt werden. Ist es zu flüssig, wird noch etwas Bienenwachs hinzugefügt. Ist es zu fest, hilft es, etwas Lavendelöl beizugeben, um es zu verflüssigen.
5. Die fertige Salbe in kleine Döschen abfüllen.



### TIPP:

Lavendel kommt ursprünglich aus der Provence, wächst aber auch wunderbar in heimischen Gärten. Frischer Lavendel wird am besten in den Morgenstunden geerntet, denn dann besitzt die Pflanze den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen. Den Lavendel ganz unten am Stängel abschneiden und in Strässchen zum Trocknen kopfüber an einem schattigen Ort aufhängen, z. B. im Keller oder in der Abstellkammer. Den Lavendel ca. eine Woche trocknen lassen.







### HALTBARKEIT

Die Lavendelsalbe hält sich mehrere Monate. Die Haltbarkeit hängt allerdings davon ab, wie hygienisch die Salbe den Döschen entnommen wird. Daher immer die Hände vorgängig waschen.

### VERWENDUNG

Homöopathen beschreiben Lavendel als Seelenpflanze: sie fördert Neues, klärt, beruhigt und stärkt die Nerven. Die blaue Pflanze enthält Wirkstoffe mit heilenden und entspannenden Eigenschaften. Der «echte Lavendel» (*Lavandula angustifolia*) enthält mehr als hundert wirksame Inhaltsstoffe und andere Lavendelarten wirken kaum oder sind sogar giftig, wie z. B. der Schopflavendel. Daher Vorsicht bei der Ernte.



### TIPPS:

- Das Wasserbad für die Zubereitung des Lavendelöls kann auch im Backofen vergenommen werden. Dazu einfach ein feuerfestes Gefäss mit Wasser befüllen und das Schraubglas hineinstellen. Dann im Ofen bei 40°C erhitzen. Der Vorteil dieser Zubereitungsart ist, dass das Wasserbad immer exakt die 40°C behält.
- Schon zu Zeiten der Römer wurde Lavendel als Badezusatz genutzt und erhielt wahrscheinlich dadurch auch seinen Namen, denn «waschen» heisst auf lateinisch «lavare». Für ein Entspannungsbad werden die Lavendelblüten in ein Mullsäckchen gegeben und das Badwasser darüber laufen gelassen. Alternativ kann auch eine handvoll getrockneter Blüten mit Wasser aufgegossen werden und die Mischung eine halbe Stunde ziehen gelassen. Dann den Aufguss durch ein Sieb ins Badewasser geben.
- Lavendelblüten-Tee: Pro Tasse 1–2 TL Lavendelblüten mit 2dl heissem Wasser übergossen und 8 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

gemeinsam.kompetent.engagiert.  
**Wir, die  
Frauen  
vom Land.**  
landfrauen.ch



FLAVIA URSPRUNG