



Kneipp-Verein Merzig e.V.  
Friedrichstraße 7  
66663 Merzig  
Telefon: 06861/992868  
info@kneipp-verein-merzig.org

[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)  
[www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)  
[www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)  
[www.kneippschule.de](http://www.kneippschule.de)  
[www.kneippverlag.de](http://www.kneippverlag.de)

Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Weit über die Provence gedeiht und blüht der Lavendel mit seinem schönen Aroma. Frostfeste Pflanzen gedeihen auch in unseren Gärten. Schneidet man zeitig die ersten Blütenstiele, blühen die Pflanzen im Hochsommer ein zweites Mal. Die violetten Blüten finden sich in Scheinquirlen am Ende von längeren Stengeln und werden von vielerlei Insekten besucht. Neben dem echten Lavendel gibt es den Speik-Lavendel und eine Kreuzung aus beiden sowie den Schopf-Lavendel.

Die Blüten werden im Schatten getrocknet und seit der Antike verwendet. Der Name deutet als Zusatz beim Waschen hin, um Ungeziefer wie Motten fernzuhalten. Tatsächlich kann das ätherische Öl von Lavendel nicht nur Läuse, sondern sogar Milben hemmen. Lavendel bzw. Lavendelöl wird innerlich vor allem als Mittel bei nervösen Zuständen und gegen Schlaflosigkeit beschrieben, aber auch bei Magen-Darm-Beschwerden beispielsweise Blähungen.

Aufgrund der Hinweise aus Medizingeschichte und Volksmedizin wurde jedoch erst Anfang der 2000er ein Forschungsprogramm aufgelegt, um die Anwendungsgebiete eines hochdosierten und definierten Lavendelöls in Kapseln abzuklären. Von Anfang an zeigte sich dabei eine schöne Verbesserung von Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychischer Belastung nach 6-wöchiger Behandlung. Im Folgenden fokussierte sich die Forschung auf das Thema Unruhe und Angstzustände und hier konnte in vielen Placebo- und Referenz-kontrollierten klinischen Studien eine signifikante Wirksamkeit gezeigt werden.

*„Lavendelöl ist in jeder Apotheke leicht zu kaufen. Es darf unter den Hausmitteln nicht fehlen.“ (Sebastian Kneipp)*

In der Kneipp-Therapie wird Lavendelöl hochdosiert als Badezusatz eingesetzt zur Harmonisierung und kann einerseits sanft anregend und andererseits auch beruhigend und schlaffördernd wirken. Die Wirkung kommt dabei überwiegend nicht durch das Riechen im Sinne einer Aromatherapie zustande, sondern wird durch Aufnahme von ätherischem Öl durch die Haut erklärt. Aber auch in der Aromatherapie wird Lavendelöl als Zusatz zu Aroma-Massagen viel angewendet und dazu gibt es sogar viele bestätigende Studien.

Aufgrund der langen historischen Verwendung und der guten Forschungslage wurde Lavendel für 2020 vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde in Würzburg als „Arzneipflanze des Jahres“ gewählt.