



Die Sonnenpflanze Lavendel entspannt und beruhigt

Die ätherischen Öle sind das Wertvollste des in Licht und Wärme gewachsenen Lavendels (*Lavandula angustifolia*) und können das Zentralnervensystem bei Überreizung, Ängstlichkeit, Nervosität und Einschlafstörungen ganz natürlich wieder beruhigen.

Lavendel entfaltet seine Heilkräfte über die Haut und den Geruchssinn. Über die Haut werden harmonisierende Impulse an den Organismus weitergegeben, beispielsweise mit dem Arzneimittel *Weleda Lavendelöl 10%*. Die Inhaltsstoffe des ätherischen Öls wirken unmittelbar beruhigend auf das zentrale Nervensystem, entspannen und fördern gesunden Schlaf. Lavendel reguliert Nervöse Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen, Verkrampfungen, Verdauungsbeschwerden und Probleme mit Herz und Kreislauf.



Zwei Entspannungstipps mit Lavendel:

1. Express-Lavendel-Wickel

Warme Auflagen können muskuläre Anspannungen und die dadurch bedingten Verspannungsschmerzen, wie z. B. Spannungskopfschmerzen, lindern. Eine bewährte Variante der vielfältigen Körperwickelmethode ist der „Express-Lavendel-Wickel“. Hierfür ein dünnes, trockenes Baumwolltuch (z. B. Taschentuch) anwärmen und mit einigen Tropfen *Weleda Lavendelöl 10%* beträufeln. Auf die verspannte Körperpartie auflegen, z. B. auf den Nackenbereich, und ein kleines Handtuch darüber legen. Eine Wärmflasche kann die entspannende Wirkung dieser Nackenkompressen noch verstärken. Während der Auflage sollten Sie sich rund 20 Minuten Ruhe gönnen. Genießen Sie dabei den Duft blühender Lavendelfelder. So angewendet übt das wertvolle Öl seine entspannende Wirkung gleichzeitig über Haut und Geruchssinn aus und der Spannungskopfschmerz wird gelindert.



2. Lavendel-Meditation

Nehmen Sie sich eine Lavendelblüte und schauen Sie sie ganz genau an. Konsistenz, Duft, ihre Farben und Formen werden detailgetreu von Ihnen wahrgenommen. Versuchen Sie sich ganz auf diese Gedanken zu konzentrieren, stellen Sie sich vor wie die Pflanze aus einem Samen entsteht, wächst, wie sie ihr Aussehen verändert, heranreift, wie sie jetzt vor Ihnen steht, wie wir Menschen sie verarbeiten und wie der Duft auf Sie wirkt. Meditationen können eine Art inneren Ruheraum bilden, in den man sich zurückziehen kann - bereits fünf Minuten tägliche konzentrierte Fokussierung auf einen Gegenstand bewirkt eine Ausschaltung bzw. Ersetzung des alltäglichen Gedankenflusses und führt so zu einer tiefen Beruhigung des Geistes.

►► Schon gewusst?

Für ein Kilogramm ätherisches Pflanzenöl benötigt man hundert Kilogramm Lavendelblüten. Bevor das Lavendelöl in die Rezepturen medizinischer Produkte einfließt, reift es einige Monate und wird durch umfangreiche Analysen qualitativ überprüft.



Goldcreme mit Lavendel beruhigt und entspannt

Eine Creme mit Gold, ätherischem Lavendelöl und Rosenextrakt lindert Stress-Beschwerden wie unruhigen Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzjagen und Herzangst. Die „Goldcreme“ Aurum/Lavandula comp. wird in der Herzgegend sanft in die Haut eingerieben. Über die Haut und den Geruchssinn entfalten sich ihre Heilkräfte: Der intensive Duft der natürlichen ätherischen Öle von Rose und Lavendel hilft zu entspannen und sorgt für mehr innere Ruhe.

	Aurum/Lavandula comp. Creme	Weleda Lavendelöl 10%
	Ab 2 Jahren anwendbar	Ab 2 Jahren anwendbar
Nervosität + Unruhe		x
Einschlafstörungen (auch bei Jetlag)		x
Herzklopfen	x	
Herzangst	x	
Verspannungen		x



Heilpflanzenportrait Lavendel

Familie: Lavendel gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Der Halbstrauch mit stark verzweigten Ästen und aufrechten Zweigen fällt durch zahlreiche kleine, violettfarbene Blüten auf. Die Blätter haben eine besonders schmale Form und variieren in der Farbe: die unteren sind weiß behaart und filzig, die oberen graugrün.

Bis zur ersten Ernte vergehen bei einem Lavendelstock drei Jahre. Unter günstigen Umständen kann die Pflanze bis zu dreißig Jahre beerntet werden.



Wirkstoffe: Flavonoide, Gerbstoffe, Phytosterole, Cumarine, ätherisches Öl*.

Wirkung: Antibakteriell, antimykotisch, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, krampflösend, beruhigend, entzündungshemmend, desodorierend, zellerneuernd*. Der Duft des natürlichen ätherischen Öls von Lavendel spricht die Sinne an, hilft zu entspannen und sorgt für mehr Gelassenheit. So hilft das Öl bei nervöser Unruhe, Einschlafstörungen und Verspannungen.

Viele Namen hat Lavendel: Nervenkräuteln, Narden, Lavander, Speik, Schwindelkraut, Spikatblüten, Spiklavendel, Hirnkraut, Tabaksblüten.

Ausgewählt zur Heilpflanze des Jahres 2008 wurde der Echte Lavendel vom Naturheilverein Theophrastus. Für die Jury war die nervenberuhigende Wirkung des Lavendels in Zeiten der Reizüberflutung besonders wichtig.

25 Arten zählt die Gattung Lavendel. Heilkundlich werden davon Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Speiklavendel (*Lavandula latifolia*), Schopflavendel (*Lavandula stoechas*) und Lavandin (*Lavandula hybrida*) verwendet.

* Quelle: Heilpflanzen für Frauen, Birgit Laue, April 2005 rororo.

PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti

Pressereferentin Weleda Arzneimittel

Telefon: 07171 / 919 – 911

E-Mail: mbetti@weleda.de

Pressebilder und weitere Infos unter "Stressbeschwerden":

<http://www.weleda.de/Unternehmen/Presse/Presse-Downloads>

Aurum / Lavandula comp. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.

Weleda Lavendelöl 10%. Enthält Lavendelöl, Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Gleichgewichtsstörungen mit nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Krämpfe (Spasmen); funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen, Blähungen (Meteorismus), Regelstörungen (Menstruationsstörungen).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd