

# Lavendelwasser (Lavendel-Hydrolat)



Der echte bzw. medizinische Lavendel (*lavandula officinalis* bzw. *lavandula angustifolia*) wird seit dem **Mittelalter** in Deutschland kultiviert. Er spielte eine wichtige Rolle in den mittelalterlichen Klostergärten, wo er als Heil-, Duft- und Zierpflanze kultiviert wurde.

## **Gesundheitliche Aspekte des medizinischen Lavendels:**

Lavendel ist zurecht die Arzneipflanze des Jahres 2020. Er wurde aufgrund seiner vielseitigen medizinischen Anwendungen ausgewählt: Demnach wirke Lavendel beruhigend und wird traditionell bei Schlafstörungen, Nervosität leichten depressiven Verstimmungen und Angstzuständen eingesetzt. Außerdem habe er antiseptische und entzündungshemmende Eigenschaften. Daher sei v. a. das ätherische Öl dazu geeignet, es auf Verbrennungen, schlechtheilende Wunden, Insektenstiche etc. direkt auf die Haut zu geben. In zahlreichen Büchern wird empfohlen, dass er ein fester Bestandteil einer jeden Hausapotheke sein solle.

**Quellen:** Klemt, Gisela; Mues, Brigitte: Lavendel das duftende Heilmittel.natürliche Selbsthilfe bei Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Schlaflosigkeit; Heyne-Verlag 1999.  
Samel, Gerti: Gesund und schön mit Lavendel. Sanfte und natürliche Haut- und Körperpflege. 2. Auflage, W. Ludwig Buch-Verlag in der Südwest Verlag 1998. Spector Platt, Ellen: Zauberhafter Lavendel, Weltbild 2005.

## **Die Verwendung des Lavendel-Wassers:**

Das Lavendel-Hydrolat kann als **Raumduft** verwendet werden. Durch das Sprühen entfaltet sich nicht nur der feine, blumige und erfrischende Duft, sondern es kann auch die entspannende Wirkung des Lavendels eintreten. Daher wird das Lavendelhydrolat gerne in der **Aromatherapie** eingesetzt. Dafür wird es als Raum- oder Kissen-spray oder in Diffusern zur Beduftung von Räumen verwendet, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen. Im Rahmen der **Hautpflege** kann als Gesichtswasser oder Toner verwendet werden, um die Haut zu erfrischen und zu beruhigen. Es ist besonders bei empfindlicher oder irritierter Haut beliebt. Nach einem Sonnenbad kann Lavendel-Hydrolat zur Beruhigung der Haut eingesetzt werden. Insgesamt wird es gerne in der **Körperpflege** als natürlicher Badezusatz, als natürliches Körperspray oder Deodorant eingesetzt, da es einen angenehmen, leichten Duft hinterlässt und die Haut sanft erfrischt. Wird das Lavendel-Hydrolat bei der **Haarpflege** verwendet, so wird es nach dem Haare waschen auf das nasse Haar gesprüht, um es zu stärken und ihm Glanz zu verleihen.

Lavendel-Hydrolat gilt zudem als natürliches Mittel zur **Insektenabwehr**: Es wird oft als natürlicher Insektenschutz oder zur Linderung von leichten Hautirritationen durch Insektenstiche verwendet.

Daneben findet Lavendel-Hydrolat als **Lebensmittel** wie ein „Lavendel-Sirup ohne

Zucker“ Verwendung: D. h. falls ein in einem Rezept Lavendelsirup verwendet wird, kann stattdessen Lavendhydrolat eingesetzt werden (ggf. kann zusätzlich ein Süßungsmittel hinzugefügt werden). Lavendel-Hydrolat verfeinert Speisen und Getränke mit einem dezenten, blumigen Aroma. Beispielsweise ist das Rezept für Lavendeleis mit Lavendelhydrolat auf [www.adlstrass.de](http://www.adlstrass.de) zu finden. In **Desserts** wie Cremes, Sorbets oder Eiscreme zaubert Lavendelhydrolat einen erfrischenden Lavendelgeschmack. Es harmoniert gut mit Vanille, Honig oder Zitrusfrüchten. Beim **Backen** verleiht es Cremes, die in Kuchen und Torten verwendet werden eine feine blumige Note. In **Getränken** verleihen ein paar Tropfen Lavendelhydrolat Cocktails, Limonaden oder Tee eine besondere Geschmacksrichtung. Es kann auch in Mineralwasser oder Smoothies verwendet werden, um ihnen einen aromatischen Touch zu geben. Lavendelhydrolat lässt sich in **Salatdressings** einarbeiten, insbesondere in Kombination mit Honig, Zitrone oder milden Essigen. Es passt gut zu Obst- und Gemüsesalaten, insbesondere zu solchen mit Früchten wie Birnen oder Trauben. In **Fruchtaufstrichen, Marmeladen** oder **Gelees** setzt Lavendelhydrolat eine delikate Aroma-Note.

Daneben kann Lavendelhydrolat beim **Reinigen** dem Putzwasser zugesetzt werden, um die Wohnung nach dem Putzen wie eine frische Kräuterwiese duften zu lassen.

### **Lavendel in Adlstraß:**

Auf dem Hof in Adlstraß wurden 2019 die ersten Lavendel-Pflänzchen des medizinischen Lavendels (*Lavandula angustifolia*) gesetzt. Mittlerweile erfreuen ca. 60 Lavendel-Reihen jeden Sommer zahlreiche Insektenarten, u. a. Schmetterlinge, Bienen, Hummeln sowie die Menschen, die dieses Geruchserlebnis und diese Augenweide schätzen. Das Besondere an dem Feld in Adlstraß ist die Vielfalt der generativen Variationen an medizinischem Lavendel. Die einzelnen Pflänzchen sind keine Klone, die aus Stecklingen vermehrt wurden. Sie wurden aus Samen gezogen und daher Zufallssämlinge wie bei einer Wildart. Daher ist der Duft des ätherischen Lavendelöls und -hydrolats wesentlich intensiver, nuancenreicher und langanhaltender als andere Lavendelöle, welche industriell hergestellt wurden und im Großhandel angeboten werden. Im Gegensatz zu den ätherischen Ölen, welche im großen Stil „gepantscht“ werden, wird in Adlstraß Wert auf eine qualitativ hochwertige Kultivierung und Verarbeitung in Manufaktur-Größe gelegt. Deshalb wird der Lavendel meist Mitte Juli möglichst insektenfreundlich geerntet und in der hofeigenen Wasserdampf-Extraktionsanlage zu Lavendelöl und Lavendel-Hydrolat verarbeitet.

Daneben hat die Kultur einen positiven Effekt für den Boden: Lavendel wurzelt tief und kommt mit humusarmem Boden zurecht. Lavendel ist in der Lage, mit einem heißen und trockenen Klima umzugehen. Bei Wetterextremen wie Starkregen-Ereignissen schützt die Strauchkultur den Boden vor Erosion. Als solche bietet die Kultur auch ganzjährig Lebensraum für verschiedenste Insekten und Kleintiere und trägt somit zum Erhalt und Förderung der Artenvielfalt bei.