12 Anwendungen mit Lavendel

Lavendel (Lavandula angustifolia) zählt zu den beliebtesten Heil- und Duftpflanzen Europas. Sein sanfter Duft beruhigt, entspannt und schenkt innere Ausgeglichenheit. Gleichzeitig pflegt er die Haut, unterstützt ihre Regeneration und ist aus der Naturkosmetik kaum wegzudenken.

- Echter Lavendel (Lavandula angustifolia): besonders mild & vielseitig
- Speiklavendel (Lavandula latifolia): kraftvoll & kampferartig
- Lavandin (Lavandula x intermedia): Hybridlavendel; robust und ertragreich

Wirkung

beruhigend und entspannend
nervenstärkend
stimmungsaufhellend
hautregenerierend
entzündungshemmend



wohltuend für Körper & Seele
antiseptisch
krampflösend
schlaffördernd
ausgleichend

Lavendelöl
Ideal als Massageöl, Hautpflege oder Körperöl.
💡 Anwendungstipp: Ein bis zwei Tropfen Lavendelöl auf ein Duftkissen oder in eine Duftlampe geben.
Rezept: Frische oder getrocknete Lavendelblüten im Verhältnis 1 Teil Kräuter : 2 Teile Pflanzenöl ansetzen.

Beruhigende Lavendel-Salbe
Pflegt trockene, gereizte Haut und unterstützt die Regeneration.
💡 Anwendungstipp: Bei rauen Händen, kleinen Hautirritationen oder nach dem Sonnenbad dünn auftragen.
Rezept: 200 ml Lavendelblütenölauszug mit 20 g Bienenwachs im Wasserbad erwärmen, abfüllen und auskühlen lassen.









12 Anwendungen mit Lavendel

Lavendel-Creme – Eine leichte Pflege für jeden Hauttyp.

💡 Anwendungstipp: Ideal als Tages- oder Nachtpflege. Rezept: 100 g Lavendel-Ölauszug mit 10 g Bienenwachs erwärmen und unter Rühren cremig abkühlen lassen. 50–90 ml Lavendelhydrolat oder Lavendeltee erwärmen und nach und nach unter ständigem Rühren einarbeiten. Anschließend 30 Tropfen Lavendeltinktur sowie 2–5 Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen, gut verrühren und die Creme in saubere Gläser abfüllen.

Schüttellotion – Pflegende Kombination aus Lavendelhydrolat und hochwertigen Pflanzenölen.

💡 Anwendungstipp: Vor Gebrauch schütteln und auf die gereinigte Haut auftragen.

Rezept: 50 ml Lavendelhydrolat mit 50 ml Mandelöl in eine saubere Flasche füllen. Anschließend 5–10 Tropfen ätherisches Lavendelöl hinzufügen, die Flasche gut verschließen.

Aromabad – Entspannung für Körper und Geist.

💡 Anwendungstipp: 5–8 Tropfen ätherisches Lavendelöl mit etwas Sahne oder Honig vermischen und ins Badewasser geben.



Kissenspray – Fördert einen ruhigen Schlaf.

💡 Anwendungstipp: Vor dem Schlafengehen auf Kissen oder Bettwäsche sprühen.

Duftsäckchen – Natürlicher Raum- und Wäscheduft.

💡 Anwendungstipp: Getrocknete Blüten in kleine Baumwollsäckchen füllen.

Insektenstiche – Lavendel beruhigt gereizte Haut.

💡 Anwendungstipp: Einen Tropfen Lavendelöl punktuell auftragen.

Kleine Verbrennungen – Lavendel unterstützt die Hautregeneration.

💡 Anwendungstipp: Bei kleinen Verbrennungen kann echtes Lavendelöl kurzfristig lokal pur verwendet werden.

Massageöl – Löst Verspannungen und entspannt die Muskulatur.



💡 Anwendungstipp: Mit einem Lavendel-Ölauszug sanft einmassieren.

Raumduft – Schafft eine entspannte Atmosphäre.

💡 Anwendungstipp: Im Diffuser oder in der Duftlampe verwenden.

Kräutertee – Sanfte Unterstützung bei Stress und Nervosität.

💡 Anwendungstipp: 1–2 TL Blüten mit heißem Wasser übergießen - 10 Minuten ziehen lassen.







