



BIRGIT BEK UND PAULIN LINK

# GESUNDHEIT AUS DEM GARTEN GOTTES

DIE GROSSE HAUSAPOTHEKE  
AUS DEM KLOSTER

PATMOS

# INHALT

7	Eine Einladung
11	Was uns bewegt
23	<b>SCHLUMMER OHNE KUMMER</b>
24	Lavendel
28	Melisse
30	Rose
34	Johanniskraut
38	Braunelle
41	<b>BITTER MACHT FITTER</b>
44	Giersch
48	Löwenzahn
50	Schafgarbe
54	Gänseblümchen
58	Brennnessel
62	Zitrone
67	<b>UNIVERSALPFLANZEN – ALLROUNDGENIES</b>
68	Jiaogulan
72	Keimblatt
76	Beinwell
80	Einjähriger Beifuß
84	Gotu kola
86	Zistrose
88	Ringelblume
90	Ingwer
94	Meisterwurz
96	Engelwurz
98	Salbei
102	Kapuzinerkresse
106	Meerrettich
III	<b>DEM HUSTEN WAS HUSTEN</b>
112	Thymian
116	Spitzwegerich

**121**      **BEERENSTARK**

- 122            Quitte
- 126            Johannisbeere
- 128            Stachelbeere
- 130            Himbeere
- 132            Heidelbeere
- 134            Brombeere
- 136            Holunder
- 140            Weißdorn
- 142            Kürbis
- 144            Schlehe
- 146            Eberesche
- 148            Hundsröse
- 150            Weintraube
- 152            Aronia

**155**      **WÜRZIG MIT PFIFF**

- 156            Pfeffer
- 158            Piment
- 160            Kardamom
- 162            Schwarzkümmel
- 164            Galgant
- 166            Muskatnuss
- 168            Kreuzkümmel
- 170            Koriander

**173**      **KERNGESUND**

- 174            Walnuss
- 178            Haselnuss
- 180            Rosskastanie
- 182            Esskastanie
- 184            Apfel

- 187            Unser Schaugarten
- 204            Das Kloster-Reute-Labyrinth – Labyrinth der Sinne
- 209            Der Tastweg
  
- 212            Nachweise
- 213            Autorinnen
- 214            Register



## EINE EINLADUNG

Seit Jahren, liebe Leserinnen und Leser, kommen Menschen in unseren Klostergarten nach Reute und fragen: Was wächst da? Wie kann man die Kräfte der Natur nutzen, die unserem Leben dienen? Kräuter und Blumen erfreuen unsere Sinne, natürliche Quellen werden gesucht und wieder neu entdeckt. Bei Führungen und Begegnungen wurden wir immer wieder nach schriftlichen Weitergaben des umfangreichen Wissens und der Praxis gefragt. Also noch ein Kräuterbuch erstellen, um die Vielfalt der Angebote zu vergrößern?

Als Franziskanerinnen wollen wir die Gaben und Erfahrungen mit Ihnen teilen. Das Ganze erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es beruht auf der Erfahrung vieler und erworbenem Fachwissen, auf Praxis und einer Spiritualität des Alltags.

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Deshalb beschreiben wir die Heilkräuter und ihre Wirkkraft für uns. Sie finden in diesem Buch Rezepte und Anwendungsvorschläge. Nicht alle Heilpflanzen sind aufgenommen. Bekannte Hausmittel wie beispielsweise Kamille oder Fenchel werden Sie nicht finden, unbekannte können Sie entdecken. Zu beachten ist auch, dass nicht alle Anwendungen ein Garant sind für rasche Linderung oder Heilung. Jeder Mensch reagiert anders und nicht jede Pflanze wird gleich angenommen. Was natürlich ist, ist nicht immer auch unschädlich, gut und heilsam. Auf die richtige Anwendung, im rechten Augenblick und in der richtigen Dosierung kommt es an. Beschwerden betreffen immer den ganzen Menschen: Leib und Seele sind eine Einheit.

Zu den Heilpflanzen ergänzend setzen wir Impulse für unser Leben. Wenn wir uns im Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken einlassen, uns inspirieren lassen von geistlichen Erfahrungen, können wir unsere eigene Mitte, unser Ganz-sein und Menschsein neu beleben. Die Texte und Übungen finden leicht Platz im Alltag, eine Einladung, kleine Schritte immer wieder zu tun, die Momente zu nutzen, die uns helfen, das Leben wieder bewusst zu gestalten.

Die Quellen, die diesem Buch zugrunde liegen, sind jahrhundertelange Tradition, Orientierung an Hildegard von Bingen, die franziskanische Schöpfungsspiritualität und das Fachwissen der Gegenwart.

Wenn wir die einzelnen Pflanzen und ihre Wirkkraft in diesem Buch beschreiben, dann soll darin auch ein Hinweis für uns heute sein, dass wir das Staunen und Loben wieder lernen, dass wir den Lobpreis wiederentdecken und den Schöpfer, der uns das alles ermöglicht.

Wir laden ein zum Lob für die Schöpfung, die Gott so wunderbar zusammengefügt hat, trotz aller Zerstörung und Ausbeutung durch uns Menschen. Wir laden ein zum Lob für das eigene Leben, trotz Leid und Krankheit, trotz Müdigkeit, Unlust und Fragwürdigkeit. Wir laden ein, dass wir die Pflanzen zu unserem Heil, Heilwerden entdecken, nutzen und anwenden.

Im Anerkennen der Schöpfung werden wir aufmerksam auf unsere eigene Geschöpflichkeit mit ihrer großartigen Ausstattung. Der Mensch ist ein Wesen, das mit seinen Sinnen dem Leben begegnet, mit dem Herzen, mit dem Blick, dem Hören, dem Geruch- und Tastsinn und dem Geschmack. Franz von Assisi spricht davon, dass wir die Dinge, ja selbst Gott verkosten, regelrecht schmecken und einatmen.

In der Nachfolge des Franz von Assisi haben wir uns gefragt, was unser Beitrag sein kann, um Menschen neu zu öffnen für die Vielfalt der Schöpfung, ihre Heilkraft und Nützlichkeit. Wir müssen wieder neu auf Entdeckungsreise gehen in aller Demut und Bereitschaft, uns von Mutter Erde beschenken zu lassen. Dazu müssen wir die Pflanzen wieder kennenlernen, sie schätzen und lieben lernen, um ihre Heilkraft anzuwenden.

Es ist kein Geheimnis. Schon immer haben Menschen, die von Schmerzen und Krankheiten geplagt wurden, Linderung und Heilung durch die heilsamen Pflanzen in der Natur gefunden. Schon immer haben Menschen entdeckt, was ihrem Menschsein, ihrem Körper guttut, was sie leben lässt, was ihre Stimmung hebt und ihr Gemüt erfreut. Schon immer haben Blumen den Zugang zu den Herzen gefunden und Kräuter die Kochkunst bereichert. Schon immer belebten Düfte unser Dasein, erreichten unsere Seele und waren Ausdruck für das Lob Gottes, das Gebet, das wie der Weihrauch emporsteigt.

So möchten wir Sie einladen, sich auf Entdeckungsreise zu machen. Die Schöpfung in ihrer Vielfalt zu sehen und zu bestaunen, die Angebote der Heilkräfte aufzuspüren und zu nutzen. Machen Sie eigene Erfahrungen mit diesem Buch. Die franziskanische Spiritualität kommt ein wenig stärker vor als andere, da es auch unsere Spiritualität ist, in der wir beheimatet sind.

Das Buch ist kein Lexikon, vielleicht ein Wegweiser, der Ihren Alltag unterbrechen kann, Wissenswertes und Besonderes über Heilkräuter aufzeigt und Sie mit allen Sinnen Duft, Geschmack, Eigenart und Schönheit der Pflanzen entdecken lässt.

Wir laden Sie ein: Probieren Sie das eine oder andere aus, kommen Sie dabei auch zur Ruhe und finden Sie Zeit für sich selbst – oder besuchen Sie uns einfach: Sie sind uns herzlich willkommen!

Unsere Kräuterkursangebote, Informationen zu Führungen sowie unsere Kräuterprodukte finden Sie übrigens unter [www.kloster-reute.de](http://www.kloster-reute.de)

Ganz herzlich danken wir schließlich Gertrud Widmann für ihre inspirierende, unterstützende und korrigierende Hilfe beim Erstellen dieses Buches.



*Sr. Birgit Bek*



*Sr. Paulin Link*





## WAS UNS BEWEGT

„Gott sah, dass es gut war!“ So lesen wir auf den ersten Seiten der Bibel beim Schöpfungsbericht. Und am Schluss des Berichtes, der Erschaffung der Menschen und ihrem Auftrag steht dann: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“ (Gen 1,31)

Die Natur ist uns gegeben und aufgegeben! Unsere Wirklichkeit wird aber bestimmt von Nutzwert und Gewinn. Die Natur wird beraubt – und es ist der Mensch, der sich selbst schadet, und das nicht nur für die Gegenwart, auch für die Generationen, die nach uns kommen.

Die Schöpfung, und wir sind ein Teil davon, zeigt uns die Größe Gottes und die Kraft, die er in sie hineingelegt hat. Es liegt an uns, die Gaben der Natur zu sehen, ihre Schönheit zu bewundern, ihre Wirkkraft zu entdecken. Das setzt voraus, dass wir achtsam und mit Ehrfurcht allem Geschaffenen begegnen.

Aber wer ist Gott – und wer sind wir Menschen? Eine Frage, die Franz von Assisi nicht in Ruhe ließ. Wir Franziskanerinnen besinnen uns immer wieder auf ihn als Ordensstifter, aber vor allem auf seine Botschaft für uns heute. Er war durchdrungen von großer Liebe zu Gott. Er war getragen von der Liebe zu den Menschen und allen Geschöpfen. Er war ein Mann des leichten Schrittes, probiert das Evangelium und wird allen Geschöpfen Bruder.



### FRANZISKUS FOLGEN

Franz von Assisi war ein Meister in dieser Beziehung. Sein ganzes Leben, die Art und Weise, wie er Gott in den geschaffenen Dingen begegnete, war für ihn der Inhalt seines Gotteslobes. Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst. Alles Gute rief ihm zu: „Der uns erschaffen hat, ist der Beste!“

*„Lob sei dir, du Herrv mein,  
mit allen deinen Geschöpfen.“*

Sr. Ludgera, eine unserer Mitschwestern und Meisterin der Paramentik, hat in vielen Bildern das Leben und Zeugnis des Franziskus aufgeschlüsselt.

Was geschieht da? Ein Mensch schreitet unter den Geschöpfen und spielt zum Lobpreis Gottes auf zwei dünnen Ästen. Und die Geschöpfe ordnen sich ihm zu; sie gehen in diesem Lobpreis mit. Hier ist der

Fluch gebrochen, der am Anfang von der Menschen-Sünde her auf die Geschöpfe übergriff und sie gegen den Menschen stellte. Seit jenen Urtagen „liegt ja die gesamte Schöpfung in Seufzen und Wehen“ (Röm 8,22). Doch es ist kein hoffnungsloses Seufzen und Leiden. Die Schöpfung wurde der Vergänglichkeit unterworfen, aber auf die Hoffnung hingeordnet, auch sie werde einst Anteil erhalten an der herrlichen Freiheit der Gotteskinder. Denn wie der Weg der Schöpfung in die „verderbte Sklaverei“ (Röm 8,22) durch den Menschen verdunkelt wurde, so führt auch ihr Weg der Erlösung zur „Freiheit, dem herrlichen Gut der Gotteskinder“ (Röm 8,21) über den Menschen. So warten

die Geschöpfe darauf, dass der Mensch sich wieder als ein Wesen erweist, das ganz von Gott bestimmt ist. Solche Menschen geben der stumm wartenden Schöpfung die Zuversicht, dass die Erlösung zur Herrlichkeit sich auch über sie ausbreiten wird. Franziskus war ein solcher Mensch. Er verstand das Grundanliegen der geschaffenen Wesen: dass sie Gottes Lobpreis verkünden wollen. Und darum verstanden auch die Wesen ihn in tiefem Begreifen. Er wollte die Geschöpfe nicht als Eigentum an sich reißen, er ließ sie in ihrer Bestimmung. Deshalb spürten sie, dass in ihm eine neue Hoffnung gegeben wurde. Nach der Ursünde kam das Wort: „Ich will Feindschaft setzen ...“ Franziskus hat nach der Legende zum Wolf gesagt: „Ich will Frieden stiften zwischen dir und den Menschen.“

Papst Franziskus beschreibt in der Enzyklika „Fratelli tutti“ den hl. Franziskus als den Heiligen der geschwisterlichen Liebe, der Einfachheit und Fröhlichkeit. „In der Tat wusste sich der hl. Franziskus, der sich als Bruder der Sonne, des Meeres und des Windes verstand, noch viel tiefer eins mit denen, die wie er von menschlichem Fleisch waren. Er säte überall Frieden aus und ging seinen Weg an der Seite der Armen, der Verlassenen, der Kranken, der Ausgestoßenen und der Geringen.“ (Fratelli tutti, 2)

In die Schule von Franziskus gehen bedeutet heute nach 800 Jahren, mit seinem Sonnengesang einzustimmen in das Lob Gottes, sich anstiften zu lassen von seinem Lebenszeugnis und vor allem selbst auf die Suche zu gehen nach den Werten, die uns die Natur bereithält. Wie keiner sonst wird Franziskus mit der Schöpfung, mit Geschöpflichkeit und mit dem Lob der Schöpfung in Verbindung gebracht. „Erhabenster, allmächtiger, guter Herr, dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedeiung. Dir allein, Erhabener, gebühret sie und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen. Gepriesen seist du Herr mit allen deinen Geschöpfen.“

Franz hat eine tiefe Verwandtschaft und Verbundenheit mit allem, was lebt und auf Erden existiert, verspürt. „Gelobt seist du“, so beginnt, jede Strophe und die letzte endet mit dem Lob und Dank und der Einladung, ihm mit großer Demut zu dienen. Der Sonnengesang ist keine romantische Verklärung der Natur, er ist Ausdruck einer tiefen Verbundenheit und Solidarität.

*Höchster allmächtiger guter Herr  
Dir sei das Lied die Herrlichkeit die Ehre  
und aller Segen  
Dir allein kommen sie zu  
Kein Mensch ist würdig dich zu nennen*

*Lob sei dir mein Herr  
mit deiner ganzen Schöpfung  
vor allem mit dem Herrn Bruder Sonne  
Er bringt uns den Tag und spendet uns Licht  
Schön ist er und strahlend mit großem Glanz  
von dir Höchster ein Zeichen*

*Lob sei dir mein Herr  
durch Schwester Mond und die Sterne  
Am Himmel formtest du sie  
glänzend kostbar und schön*

Lob sei dir mein Herr  
durch Bruder Wind  
durch Luft und Wolken  
durch heiteres und jedes Wetter  
Durch sie gibst du deiner Schöpfung Leben

Lob sei dir mein Herr  
durch Schwester Wasser  
Sehr nützlich ist sie demütig kostbar und rein

Lob sei dir mein Herr  
durch Bruder Feuer  
Durch ihn ist die Nacht erhellt  
Schön ist er freundlich kraftvoll und stark

Lob sei dir mein Herr  
durch unsere Schwester Mutter Erde  
Sie belebt und lenkt uns  
Sie erzeugt viele Früchte  
farbige Blumen und Gräser

Lob sei dir mein Herr durch jene  
die um deiner Liebe willen vergehen  
und Schwachheit und Not ertragen  
Selig die ausharren in Frieden  
Du Höchster wirst sie krönen

Lob sei dir mein Herr  
durch unsere Schwester den leiblichen Tod  
Kein lebendiger Mensch kann ihr entrinnen  
Weh denen die in tödlicher Schuld sterben  
Selig die sie findet in deinem heiligsten Willen  
Der zweite Tod tut ihnen nichts Böses

Lobt und segnet meinen Herrn  
Dankt und dient ihm in großer Demut

**Sonnengesang des Franziskus,  
übersetzt von Anton Rotzetter**

Um den Sonnengesang für sich  
zu entdecken, gibt es eine Anleitung  
auf S. 202–203.

Franziskus hat den Sonnengesang nicht aus einer schwärmerischen Stimmung heraus geschrieben. Im Gegenteil. Er war zu der Zeit, als er den Sonnengesang schrieb, schwer krank, fast blind, von Schmerzen geplagt. Zeit seines Lebens hat er nichts anderes getan, als die Spuren Gottes in der Schöpfung, in allem, was ihm begegnete, wahrzunehmen, sie zu achten und Gott darin zu preisen.

## EIN BLICK IN DIE GESCHICHTE

Walahfrid Strabo, Abt auf der Insel Reichenau, verfasste um 825 n. Chr. das Lehrgedicht „Liber de cultura hortorum“ – auch kurz „Hortulus“ genannt, das heute als ein historisch bedeutsames Zeugnis von Klostergärten aus dem frühen Mittelalter gilt. In 444 Versen werden Heilpflanzen, Küchen- und Zierpflanzen besungen. Neben der medizinischen unterstreicht der Abt auch die mythologische und symbolische Bedeutung mancher Gewächse.

Hildegard von Bingen (1098–1179) wird oft „die erste deutsche Naturärztin“ genannt. Sie beschreibt die Natur und ihre Wirkkräfte in Werken wie *Physica* („Heilsame Schöpfung“), *Causae et curae* („Ursprung und Behandlung der Krankheiten“). Ihre Naturheilkunde ist aktueller denn je. Hildegard betrachtet immer den ganzen Menschen, fragt nach dem „Warum“ und „Woher“, versteht den Menschen als Einheit von Leib und Seele. So gesehen ist die Pflanze niemals allein Heilmittel auf natürlicher Basis, sondern immer auch Trägerin göttlicher Kräfte.

Albertus Magnus baute ebenso wie Hildegard auf dem Wissen der Antike auf, betrieb aber auch eigene Naturbeobachtungen und galt als eigenständiger, genialer Denker. Seine umfassende Bildung und seine Experimentierfreude brachten ihm bald den Titel „Doktor universalis“ ein. In seiner sieben Bände umfassenden *Botanik* hielt er auch gartenbauliche und medizinische Aspekte der von ihm beschriebenen Pflanzen fest. Er sagte: „Es gibt gewisse Plätze, die weniger des Nutzens oder der Früchte wegen, sondern zum Vergnügen hergerichtet werden; man nennt sie Ziergärten. Sie werden zur Freude besonders von zwei Sinnen hergerichtet, der Augen nämlich und des Geruchs.“

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) gilt als Wiederentdecker und Verfechter natürlicher Heilverfahren. Vermutlich war es die eigene Erkrankung an Lungentuberkulose, die ihn dazu brachte, sich mit dem Heilen von Krankheiten mit Hilfe von Naturkräften zu beschäftigen. Sein umfassendes Gesundheitskonzept für Gesunde und Kranke stützte sich auf fünf Säulen: Pflanzen, Wasser, Bewegung, Ernährung und natürliche Lebensweise. Heilpflanzen setzte Kneipp vor allem wegen ihrer sanften Wirkung und der Freiheit von Nebenwirkungen zur langfristigen Behandlung von Krankheiten ein.

## WIR FRANZISKANERINNEN VON REUTE

Wir leben in Reute am Grab der seligen Guten Beth, einer franziskanischen Mystikerin (1386–1420). Von ihr und ihren Schwestern wird berichtet, dass sie Pflanzen zur Heilung an bedürftige Menschen gegeben haben. „Dass schließlich auch die ‚Medizin-Kräuter aus Reuthe‘ aus dem Gut-Bethen-Gärtchen als besonders heilkräftig galten, lässt eine Rechnung aus dem Jahre 1753 für das Kloster Ochsenhausen erkennen.“ Neben ihrer Kreuzesliebe ist die Offenheit für die Schönheit der Schöpfung überliefert. Ihre Freude über den Ruf eines Vogels brachte sie in Ekstase. Menschen gaben der Guten Beth den Namen: die „Gute“ und „Passionsblume“. Die Gute Beth als Passionsblume Oberschwabens: Das ist ein Programm, das sie gelebt hat und das Menschen an ihr entdeckt haben. Von außen her war sie unscheinbar und doch fähig, eine Blüte hervor-

zubringen, die staunen lässt. Sie vereinte in sich, was so schwer zusammenzubringen ist: Leiden und Schönheit, Unscheinbarkeit und exotische Größe, Klausnerin und Weltweite. Eine große Spannkraft zeichnet sie aus: Freude und Leid, Kirche und Welt, waren Boten Gottes.

Nach ihrem Tod wurde sie in allen erdenklichen Nöten des Leibes und der Seele aufgesucht. Mütter brachten ihre Kinder, Kranke suchten Hilfe; bei Sorgen um Haus und Hof ging man voll Vertrauen zu ihr. Schon im ausgehenden Mittelalter war sie zur Nothelferin in allen Nöten geworden, und das ist bis heute so geblieben: Die Menschen kommen an ihr Grab zum Bitten und Weinen, zum Loben und Danken, Trost suchend und empfangend.

Weitergeben, was dem Leben dient, das war Alltagspflicht der Guten Beth. So zeigt es ein Fresko im Chor der Pfarr- und Wallfahrtskirche in Reute. Heraustreten aus dem Haus, den Menschen begegnen, ihnen Brot und Ansehen geben, Zeichen der Würde, der Solidarität, aber auch Zuversicht und Heil. Die Not der Menschen hören und Hilfe anbieten, im Gebet die ganze Welt vor Gott bringen und dankbar die Gaben Gottes in der Schöpfung annehmen, das hat Reute zu einem Kraftort gemacht.

Es waren fünf Schwestern, die 1403 ihr franziskanisches Leben in der Klause zu Reute begonnen haben. Das Kloster hat nach dem Tod der Guten Beth eine bewegte Geschichte. 1786 werden die Schwestern nach Auflösung des Klosters ausgewiesen, das Klösterchen verkauft. Die Wallfahrtsstätte blieb. Im Jahr 1848 beginnen in Ehingen wieder fünf Frauen mit einer gemeinsamen Aufgabe, nämlich der Pflege der Kranken und Betreuung von Verlassenen und Armen. Aus der gemeinsamen Aufgabe erwächst bald ein gemeinsames Leben, eine gemeinsame geistige Ausrichtung nach der Regel des heiligen Franziskus. Das Umfeld dieses Neuanfangs war geprägt von Verarmung und Verwahrlosung, von Glaubenslosigkeit und revolutionären Ausbrüchen.

Unsere Gemeinschaft, die Jahrhunderte später diesen Ort wieder belebte, hat Wert daraufgelegt, immer eine Schwester zu haben, die die Pflanzen und ihre Wirkkraft kannte, die Tees zusammenstellte und manche Hausmittel weitergab und anwandte. Vor allem unsere Schwestern in der ambulanten Krankenpflege waren Vermittlerinnen dieser Gottesgabe.

Markante Persönlichkeiten der letzten Jahrzehnte sind Schwester Decentia und Sr. Emana. Treffend hat Kurt Neuffer Sr. Decentia in einem Zeitungsartikel als unverwechselbares Original charakterisiert: „Kaum erwachte die Natur aus ihrem Winter-

schlaf, war auch Schwester Decentia in voller Montur wieder unterwegs. Es ist seit dreißig Jahren dasselbe Bild: Einmal mit einem großen Eimer behängt, dann wieder mit einem großen Leinensack oder einem halben Dutzend kleiner Beutelchen als Behälter ihrer geernteten ‚Früchte‘ durchstreift sie je nach Witterung und Jahreszeit Feld, Flur und Wald.

Mit dem Sammeln junger und frisch getriebener Löwenzahn-Blätter begann für die Franziskanerin vom Kloster Reute in diesem Jahr die neue Tee-Saison. Obwohl sie mit jetzt 79 Jahren und körperlichen Beschwerden, den Folgen eines schweren Verkehrsunfalles vor einigen Jahren, nicht mehr so beweglich ist wie früher, kommt sie noch weit herum: ‚Ich wink‘ mit dem Stock den Autofahrern; die nehmen mich dann mit‘, meint sie in der ihr eigenen Art.

In den dreißig Jahren Arbeit als Tee- und Kräuterschwester wuchs die Franziskanerin zum unverwech-



Foto Kurt Neuffer: Sr. Decentia



SCHLUMMER  
OHNE  
KUMMER



# LAVENDEL

(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

*Sanfter Helfer und Heiler*



**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Comarine, Gerbstoffe, Flavonoide, Phyosterole

Lavendel wirkt überaus vielseitig. Er fördert die Konzentration und wirkt gleichzeitig entspannend. Er wird angewendet bei innerer Unruhe, nervös bedingten Einschlafstörungen, starken Blähungen. Lavendel stärkt das Nervensystem und beruhigt bei äußerlicher Anwendung die Haut. Eine wahre Wohltat sind Bäder und Fußbäder!

#### **ANWENDUNG**

Einreibungen mit **Lavendeltinktur** helfen bei rheumatischen Beschwerden. Dafür wird die Tinktur im Verhältnis 1 : 5 mit Wasser verdünnt. Wer die Fußsohlen einreibt, entspannt sich am ganzen Körper.

**Lavendeltee**, vor dem Essen getrunken, fördert den Appetit, nach dem Essen regt er die Verdauung an und lindert Blähungen und Krämpfe. Am Abend wirkt er entspannend und schlaffördernd. Ein Dampfbad mit Lavendeltee hergestellt hilft bei Atemwegserkrankungen.

Ätherisches **Lavendelöl** darf bei Verbrennungen pur aufgetragen werden und lindert so rasch den Schmerz. Es sorgt für eine narbenfreie Wundheilung. Außerdem wirkt es desinfizierend, keimhemmend und ist wirksam gegen Bakterien, Viren und Pilze. Es bilden sich keine Bläschen nach der Anwendung von ätherischem Lavendelöl. Bei Juckreiz, Gelenksbeschwerden, Gicht, Rheuma wirkt Lavendelöl schmerzlindernd.

Ätherisches Lavendelöl schafft, auf einen Diffuser aufgetragen, ein gesundes Raumklima, ein paar wenige Tropfen, auf dem Kopfkissen verteilt, sorgen für guten Schlaf. Und auf ein Taschentuch geträufelt und unter die Nase gehalten, lässt es sofort gut durchatmen.

Mit **Lavendelblüten** gefüllte Beutelchen verleihen in Kleiderschränken nicht nur der Wäsche einen angenehmen Duft; sie halten auf natürliche Weise auch Motten und andere Schädlinge fern.

#### **LAVENDEL-TEE**

1 TL Lavendel mit 200 ml nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 bis 7 Minuten ziehen lassen.

Wird der Tee für ein Lavendelbad verwendet, schneidet man mindestens 50 bis 100 g Blüten und Stängel klein. Nach dem Ziehen abseihen und ins Badewasser geben.

#### **LAVENDEL-FUSSBAD**

Für ein Fußbad verwendet man 10 Tropfen echtes ätherisches Lavendelöl (Apotheke). In 1 ml Alkohol geben und so lange verrühren, bis sich die beiden Flüssigkeiten verbinden. Dann ins handwarme Badewasser geben.

#### **LAVENDEL-TINKTUR**

100 ml 38%igen Alkohol mit 10 g getrockneten oder 20 g frischen Lavendelblüten mischen. In ein helles Schraubglas geben und für 3 bis 6 Wochen an ein helles, warmes Fenster stellen. Zwischendurch schütteln. Danach abgießen und in ein dunkles Fläschchen füllen und beschriften.

Anwendung: einmalig abends 30 Tropfen oder bei Bedarf dreimal täglich zwischen 20–30 Tropfen einnehmen. Am besten im Mund mit dem Speichel einspeicheln, evtl. danach mit Wasser nachspülen.

#### **LAVENDEL-ÖL**

Als Grundlage dient 100 ml Olivenöl (fettes Öl) oder Mandelöl (leichtes Öl). 10 g getrocknete oder 20 g frische Blüten dazugeben, sodass sie ganz mit dem Öl bedeckt sind. In ein helles Schraubglas geben und für 3 bis 6 Wochen an ein helles, warmes Fenster stellen. Zwischendurch schütteln. Abgießen, in ein dunkles Fläschchen füllen und beschriften.

### LAVENDEL-KUCHEN

Einen Rührteig nach gängigem Rezept herstellen, ein TL Lavendelblüten mörsern oder ganz in den Teig geben. Den fertigen Kuchen mit Zitronenglasur überziehen und mit Lavendelblüten bestreuen.

Man kann auch Kekse in der gleichen Art herstellen.

### LAVENDEL-CREME

500 ml Sauermilch glattrühren, 1 Becher weißen Joghurt (150 g) und 3 Becher Creme fraiche (à 150 g) hinzugeben. Etwa 5 EL Lavendelsirup beimengen und die Creme in kleine Schälchen füllen. Das Ganze mit einigen frischen Lavendelblüten dekorieren und 24 Stunden kühl stellen.

### LAVENDEL-LIMONADE

625 ml Wasser mit 150-300 g Zucker kochen, bis der Zucker sich auflöst. Den Topf vom Herd nehmen und 6 Lavendelblütenzweige hinzugeben. Die abgekühlte Flüssigkeit abseihen, 500 ml Wasser und 150 ml frischen Zitronensaft hinzugießen und gut gekühlt servieren.

### LAVENDEL-ESSIG

100 ml Weinessig mit 10 g getrockneten oder 20 g frischen Lavendelblüten mischen. In ein helles Schraubglas geben und für 3 bis 6 Wochen an ein helles, warmes Fenster stellen. Zwischendurch schütteln. Danach abgießen und in eine Flasche füllen.

### LAVENDEL-SIRUP

Lavendelsirup lässt sich vielseitig anwenden in Obstsalaten, Gebäck, Dessert, Eiscreme, in Sekt. Mit Wasser verdünnt führt die so entstandene Limonade am Abend als Getränk zu einem guten Schlaf.

300 ml Wasser

6 EL Zitronensaft

200-400 g Zucker

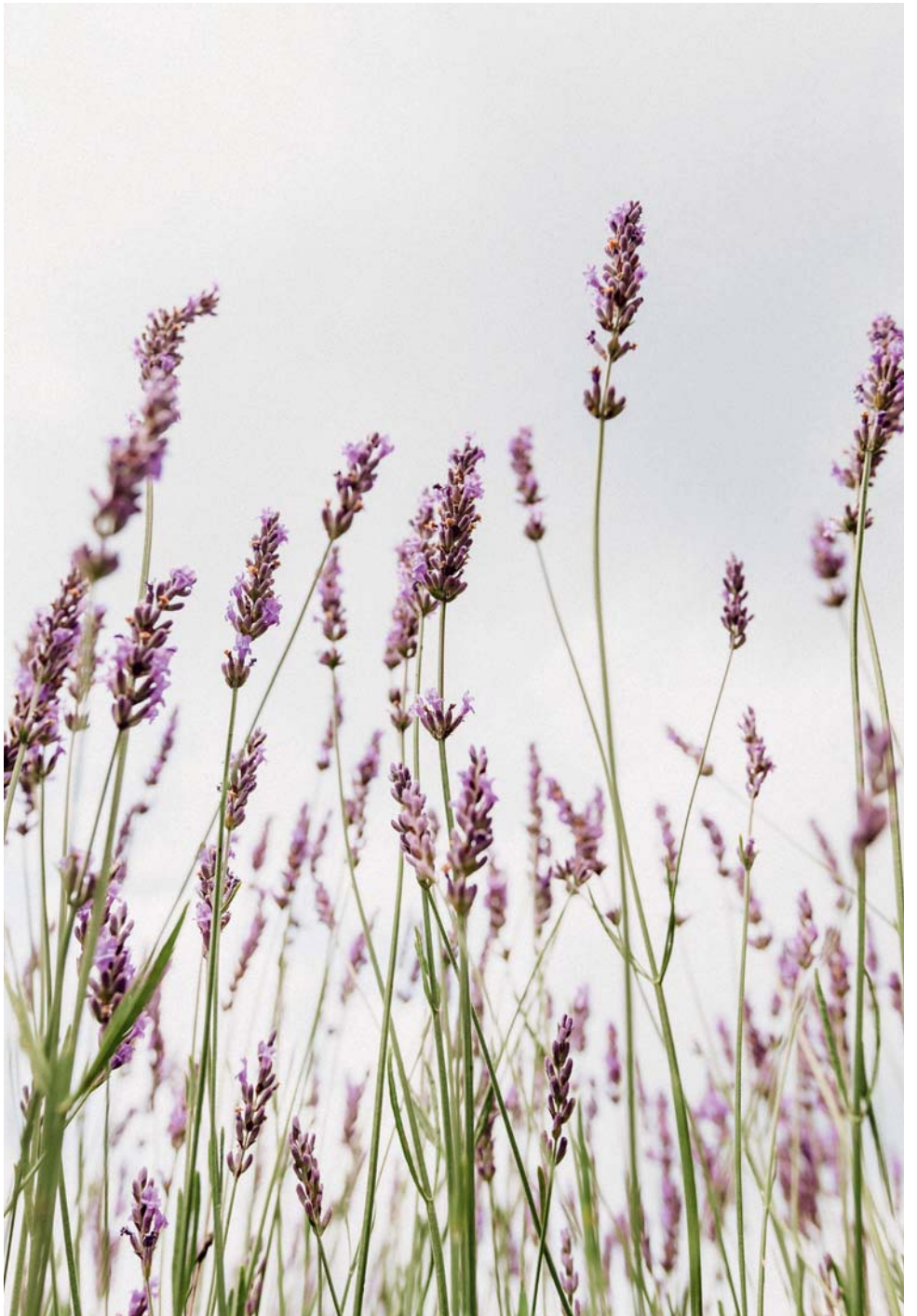
6 EL getrocknete Lavendelblüten

Wasser, Zitronensaft und Zucker im Topf unter Rühren erhitzen, gut fünf Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und die Lavendelblüten unterrühren. Das Ganze einen Tag durchziehen lassen. Abfiltrieren, in Glasflaschen füllen und beschriften.



Ich nehme mir eine oder auch zwei Stunden Zeit und wandere ganz bewusst durch die Natur. Ich schau und nehme wahr, rieche und sehe, höre und staune. Was sehe ich? Was nehme ich wahr? Ganz bewusst versuche ich, einfach nur in der Natur zu sein und zu sehen, wie staunenswert Gott seine Schöpfung ausgestaltet hat.





*Der Duft des Lavendels  
macht die Augen klar.*

**Hildegard von Bingen**

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Disclaimer: Verlag und Autorinnen weisen ausdrücklich darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich Ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an.

Näheres zur Nachhaltigkeits-Strategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website:

[www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Ostfildern

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-8436-1383-5



