

DUFTENDE HARMONIE: LAVENDELGESCHICHTE

In meinem Vorgarten gedeihen zahlreiche Lavendelpflanzen, die ich einst aus kleinen Samen gezogen habe und die nun zu prächtigen Stauden herangewachsen sind. Im Sommer offenbart sich langsam ein lila Schimmer und wenige Tage später erstrahlt der Wegesrand in einem satten Lila. Der Wind durchweht die Blütenstände und in der Sonne flimmert das violette Farbenspiel.

Ich setze mich einfach hin und beobachte das emsige Treiben der Insekten. Bienen und Hummeln schwirren um die Lavendelblüten. Schmetterlinge und Taubenschwänzchen tanzen zwischen den Blüten. Ihre Flügel bewegen sich so schnell, dass es scheint, als stünden sie in der Luft, während ihre Rüssel geschickt den Nektar aus den Lavendelblüten holen.

Ich nehme mir einen Moment der Ruhe und pflücke einige Lavendelblütenstängel. In meinen Händen reibe ich sie vorsichtig und sofort entfaltet sich der schöne Duft. Eine Mischung aus süßen und beruhigenden Noten steigt auf. Der Duft des Lavendels umhüllt mich wie eine sanfte Umarmung. Es ist, als würde er Ruhe und Gelassenheit direkt in meine Sinne zaubern.

Während ich den Lavendelduft einatme, genieße ich die Schönheit der Natur in meinem Vorgarten. Die farbenfrohe Vielfalt der Lavendelblüten und das Summen der Insekten erinnern mich daran, wie kostbar und harmonisch die Natur sein kann.



SINNESAKTIVIERUNGEN MIT LAVENDEL

Option A)

Lassen Sie die Pflegebedürftigen an einem frischen Lavendelstrauch riechen und fordern sie dazu auf, eine eigene Geschichte zu erzählen. Es können auch einzelne Blüten oder Rispen abgepflückt und zwischen den Händen verrieben werden.

Option B)

Befüllen Sie kleine Säckchen mit getrockneten Blüten. Diese kann als Einschlafhilfe oder bei Unruhe ans Kopfkissen gelegt werden. Die Wirkung entfaltet sich, wenn man immer wieder daran reibt und anschließend riecht.

Option C)

Geben Sie getrocknete Lavendelblüten in einen Teefilter und gießen diesen mit heißem Wasser auf. Der Lavendeltee kann mit Honig getrunken werden. Ebenso kann auf diese Weise ein Fuß- oder Handbad hergestellt werden.



WIRKUNG

seelisch

- beruhigend, harmonisierend, schlaffördernd
- stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd
- angst- und stressreduzierend
- entspannungsfördernd

körperlich

- antiviral, antibakteriell, antimykotisch
- schleim- und krampflosend, auswurfördernd
- schmerzlindernd, durchblutungsfördernd
- zellregenerierend, reizlindernd, juckreizstillend

PRAKTISCHE ANWENDUNG

Lavendel ist sehr hautpflegend und entzündungshemmend und kann daher sehr gut bei gereizter schuppiger und juckender Haut angewendet werden. Bei Narben verbessert es die Wundheilung. Es hilft bei Sonnenbrand und Insektenstichen.

Bei seelischem Stress sorgt es für Entspannung und kann depressive Verstimmungen abmildern.

