

- Anzeige -

Labello, der Hund – la rue, die Ruhe – la wendel, die Treppe ...

(zrrg) - ... so oder so ähnlich dummmflachsten wir als Studenten albern herum, wenn wir einen im Tee und deshalb ernsthaftere Themen ad acta gelegt beziehungsweise gar nicht mehr auf dem Schirm hatten. Die Kreativen verdrehter und verrückter Wortspielereien wollten kein Ende nehmen und jeder immer noch einen mehr draufsetzen; bis tief in die Nacht ging das seinerzeit so. Tja, hätten wir stattdessen nach dem Essen unsere vollgepumpten Häupter doch besser auf ein Lavendel-Kissen gebettet, so wäre uns manch morgendlicher Kater erspart geblieben und so manches mühsam angelernte Studienwissen nicht umgehend über Nierenumwege aus der Blase fließend einfach so – zack – mal eben wieder herausgespült worden. Hätte, hätte, Fahrradkette ... Und wieso gerade Lavendel-Kissen? Nun, kaum etwas eignet sich besser, um zum Beispiel Babys oder Kleinkinder und auch(!) Großkinder wie alberne Studenten zu beruhigen und zu entspannen, sodass sie besser ein- und durchschlafen können. Mithin also bei all jenen Zuständen, die wir schlechthin volkstümlich als »innere Unruhe«, als ein »aufgedreht sein« oder auch als »nervöse Erschöpfung« benennen. Daher auch seine ebenso volkstümlichen Namen wie Nervenkräutel, Schlaf- oder Schwindelkraut. Zudem halten Lavendel-

düfte die lästigen Mücken fern, die uns nächtens mit ihrem Gefirre und Gesirre den wohlverdienten Ruheschlaf frech unterbrechen, und nicht nur diese, sondern auch die Motten in den Klamotten, unseren Kleiderschränken und Koffern. Die Wirksamkeit ist unübertroffen und hält über Jahre und Jahrzehnte an. Sie können in Zukunft somit auf jegliche »Chemie-Produkte« aus dem Dro-Markt verzichten. Man nehme dazu eine etwa gut gefüllte Handfläche voll von diesen violetten wohlduftenden, blumig-balsamig riechenden Blaublütlern der echten(!) Lavendel-Sorte(= *Lavandula angustifolia* beziehungsweise *L. officinalis* oder *L. vera*) und nähe diese in ein etwa 15 mal 15 Zentimeter grobmaschiges – damit duftdurchlässiges – Textiltuch ein. Alte Stoffwindeln oder T-Shirtreste feiern dabei fröhliche Wiederauferstehung; noch einfacher: man binde sich daraus Säckchen wie bei den selbstgemachten Adventskalenderüberraschungen und schnüre die oben zu, wie einen alten Tabakbeutel. Damit können Sie die jeweiligen ‚sizes‘ Ihrem Bedarf anpassen. Etwa 5 bis 6 walnussgroße davon in der Hemdensammlung des Herrn Gemahl versteckt, und dieser duftete schlagartig wieder wohl wie ein südfranzösischer, provençalischer Monsieur, und das ohne Mottenfraß am Kragen. Die Heimat des Lavendels sind näm-

lich ursprünglich die Küstenregionen des Mittelmeerraums, vornehmlich die trockenen warmen Hänge Griechenlands und der Toskana, und ganz besonders sind es die unendlichen Lavendelfelder der Provence, die dort unten nicht nur beliebte touristische Ziele sind, sondern vor allem dem Lavendelanbau mit seiner Hauptblütezeit von Juni bis August dienen. Geerntet werden Lavendelblüten kurz vor der völligen Entfaltung und dann getrocknet. Mittels Wasserdampfdestillation der frischen Blüten oder der Blütenstände (mit ihren Stängeln) wird das ätherische Öl gewonnen. Einreibungen mit Lavendel-Ölen wirken »hautreizend« und hautdurchblutend und bekämpfen rheumatische Beschwerden. Als Badezusätze unterstützen sie Entspannung und Wellness. Weitere medizinische Anwendungsbereiche sind Lavendelblüten-Tees; ebenfalls zur Beruhigung nicht nur der Nerven, sondern auch der Gedärme. Guter Gallensäure-Fluss verbessert die verdauenden Fettaufspaltungsprozesse, und des Lavendels blähungswidrige Eigenschaften verhindern so manchen Wind – mit Anhang – (‚Pup mit Land‘ pflegte ooh, mein Pappaa ... schmunzelnd zu solcherlei Missgeschick zu sagen). Und à la cuisine? 10 Gramm Lavendelblüten mit 10 Milliliter Weingeist (96 prozentiger unvergällter Alkohol) in 90 Milliliter Apfel- oder



Doktor Dreessen hat immer einen guten Rat parat.

Foto: privat

Wein-essig für eine Woche angesetzt und Sie haben einen feinen Lavendel-Kräuteressig für Ihre mediterranen Salatkompositionen (wiederum auch zum Einreiben bei rheumatischen Gelenksbeschwerden). Junge Lavendelblätter – diskret gestreut – verfeinern Eintopf-, Fisch-, Geflügel- und Lammfleisch-Gerichte, Soßen und Suppen. Selbst die Avantgarde-Küche hat den Lavendel entdeckt und appliziert seine Aromen in Aprikosensorbets oder geeister, weißer Schokoladenmousse. Mein Lavendel-Schnaps-Rezept verkneife ich mir hier, sonst purzeln sie mir noch hinunter die la Wendel-Treppe ... dressendoc.com