



# NEWSLETTER

## GABRIELE WINKLER



01

LAVENDEL –  
VIELSEITIGE PFLANZE

---

02

LAVENDEL BEI  
INSEKTENSTICHEN

---

03

GUTES AUS DER KÜCHE  
drei Rezepte mit  
Lavendel

---

## 01 LAVENDEL – VIELSEITIGE PFLANZE

Lavendel ist eine vielseitige Heilpflanze, die seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin verwendet wird. Seine heilenden Eigenschaften erstrecken sich auf verschiedene Bereiche der Gesundheit. Hier sind einige der wichtigsten Heilwirkungen von Lavendel:

### 1. Beruhigende und entspannende Wirkung

- Schlafverbesserung: Lavendel wird oft zur Behandlung von Schlaflosigkeit und anderen Schlafstörungen verwendet. Das Einatmen des Lavendeldufts oder die Verwendung von Lavendelöl auf dem Kissen kann die Schlafqualität verbessern.
- Stressabbau: Der Duft von Lavendel hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und kann helfen, Stress und Angstzustände zu reduzieren.

## 2. Hautpflege und Wundheilung

- Antiseptisch und entzündungshemmend: Lavendelöl hat antiseptische Eigenschaften, die helfen können, kleinere Schnitte, Verbrennungen und Insektenstiche zu desinfizieren und die Heilung zu fördern.
- Aknebehandlung: Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften kann Lavendelöl helfen, Akne zu reduzieren und die Haut zu beruhigen.

## 3. Schmerz- und Entzündungslinderung

- Muskel- und Gelenkschmerzen: Lavendelöl kann als Massageöl verwendet werden, um Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen zu lindern.
- Kopfschmerzen: Das Einatmen von Lavendelduft oder das Auftragen von verdünntem Lavendelöl auf die Schläfen kann bei der Linderung von Kopfschmerzen und Migräne helfen.

## 4. Verdauungsfördernde Wirkung

- Linderung von Verdauungsbeschwerden: Lavendel kann bei der Behandlung von Verdauungsproblemen wie Blähungen, Übelkeit und Magenkrämpfen helfen. Ein Tee aus Lavendelblüten kann beruhigend auf den Magen wirken.

## 5. Unterstützung des Immunsystems

- Antimikrobielle Eigenschaften: Lavendel hat antimikrobielle Eigenschaften, die das Immunsystem unterstützen können, indem sie das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmen.



### Anwendung von Lavendel

Ätherisches Öl: Zur Inhalation, für Massagen oder als Badezusatz.

Lavendeltee: Zur inneren Anwendung bei Verdauungsbeschwerden oder zur Beruhigung.

Lavendelkissen: Zum Einlegen ins Bett für besseren Schlaf.

Cremes und Salben: Zur Hautpflege und Wundheilung.

## Tipps zur Anwendung

- Verdünnung: Ätherisches Lavendelöl sollte immer verdünnt werden, bevor es auf die Haut aufgetragen wird, um Hautreizungen zu vermeiden.
- Empfindlichkeitstest: Führe einen Patch-Test durch, um sicherzustellen, dass keine allergische Reaktion auftritt.
- Kombination mit anderen Heilpflanzen: Lavendel kann mit anderen beruhigenden oder entzündungshemmenden Kräutern kombiniert werden, um die Heilwirkung zu verstärken.

## 02 LAVENDEL BEI INSEKTENSTICHEN

Lavendel, bekannt für seinen angenehmen Duft und seine beruhigenden Eigenschaften, kann auch effektiv bei der Behandlung von Insektenstichen eingesetzt werden. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Lavendel bei Insektenstichen hilft und wie man es anwenden kann:

### Vorteile von Lavendel bei Insektenstichen

1. Entzündungshemmend: Lavendel hat entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, die Schwellung und Rötung eines Insektenstichs zu reduzieren.
2. Schmerzlindernd: Lavendel kann helfen, den Schmerz und Juckreiz zu lindern, der oft mit Insektenstichen einhergeht.
3. Antiseptisch: Die antiseptischen Eigenschaften von Lavendel können verhindern, dass sich der Stich infiziert.

### Anwendung von Lavendel bei Insektenstichen

1. Ätherisches Lavendelöl: Trage ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl direkt auf den Stich auf. Du kannst das Öl mit einem Trägeröl wie Kokos- oder Jojobaöl verdünnen, wenn du empfindliche Haut hast.
2. Lavendelkompressen: Mische einige Tropfen Lavendelöl mit Wasser, tränke ein sauberes Tuch in der Mischung und lege es als Kompressen auf den Stich.
3. Lavendelcreme oder -salbe: Verwende eine Lavendelcreme oder -salbe, die du in Apotheken oder Naturkostläden finden kannst, und trage sie direkt auf den betroffenen Bereich auf.
4. Lavendelbad: Füge einige Tropfen Lavendelöl zu einem warmen Bad hinzu, um den ganzen Körper zu beruhigen und Juckreiz zu lindern.

### Tipps zur Anwendung

- Empfindlichkeit testen
- Nicht auf offene Wunden auftragen: Vermeide es, ätherisches Lavendelöl auf offene Wunden oder stark gereizte Haut aufzutragen.

Lavendel ist eine natürliche und sanfte Methode, um die Beschwerden von Insektenstichen zu lindern. Wenn sich der Zustand jedoch verschlechtert oder Anzeichen einer Infektion auftreten, solltest du einen Arzt aufsuchen.



## 03 GUTES AUS DER KÜCHE

### Lavendelsirup

Einfacher Lavendelsirup, den du für Getränke, Desserts oder als süßes Topping verwenden kannst:

Zutaten:

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Zucker
- 2-3 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten (oder 1/4 Tasse frische Lavendelblüten)
- Optional: 1 Teelöffel Zitronensaft (für einen Hauch von Frische)

Anleitung:

1. Zubereitung der Zutaten:
  - Wenn du frische Lavendelblüten verwendest, spüle diese vorsichtig ab, um eventuelle Verunreinigungen zu entfernen. Lasse sie trocknen.
  - Miss Zucker und Wasser ab und halte die getrockneten oder frischen Lavendelblüten bereit.
2. Kochen des Sirups:
  - Gib Wasser und Zucker in einen kleinen Topf und erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze.
  - Rühre die Mischung gelegentlich um, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist und die Mischung zu kochen beginnt.
3. Lavendel hinzufügen:
  - Sobald die Mischung kocht, reduziere die Hitze und füge die Lavendelblüten hinzu.
  - Lass die Mischung bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln, damit der Lavendel sein Aroma an den Sirup abgeben kann.
4. Abseihen und Abkühlen:
  - Nimm den Topf vom Herd und lass den Sirup etwa 10 Minuten abkühlen.
  - Gieße den Sirup durch ein feines Sieb oder ein Musselintuch, um die Lavendelblüten zu entfernen.
5. Optional: Zitronensaft hinzufügen:
  - Wenn du möchtest kannst du jetzt den Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren. Der Zitronensaft verleiht dem Sirup eine leichte Frische und hellt die Farbe etwas auf.
6. Abfüllen und Lagern:
  - Gieße den fertigen Lavendelsirup in eine saubere Glasflasche oder ein Glasgefäß mit luftdichtem Verschluss.
  - Lass den Sirup vollständig abkühlen und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Der Sirup sollte etwa 1-2 Wochen haltbar sein.

Verwendungsmöglichkeiten:

- Getränke: Füge Lavendelsirup zu Tee, Limonade, Cocktails oder Sprudelwasser hinzu.
- Desserts: Beträufle Kuchen, Pfannkuchen, Eiscreme oder Joghurt mit Lavendelsirup.
- Salatdressings: Mische den Sirup mit Essig und Öl für ein einzigartiges Salatdressing.

Lavendelsirup ist eine vielseitige und aromatische Ergänzung für viele Rezepte und verleiht deinen Kreationen eine besondere Note.



## 03 GUTES AUS DER KÜCHE

### Lavendel-Rosmarin-Hähnchen

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten
- 1 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft und abgeriebene Schale einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Marinade vorbereiten: In einer Schüssel Olivenöl, Lavendelblüten, Rosmarin, Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer vermischen.
2. Hähnchen marinieren: Die Hähnchenbrustfilets in die Marinade legen und gut bedecken. Mindestens 30 Minuten (oder bis zu 4 Stunden) im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Hähnchen grillen: Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und grillen, bis es durchgegart ist (ca. 6-7 Minuten pro Seite, je nach Dicke der Filets).
4. Servieren: Das gegrillte Hähnchen mit einer zusätzlichen Prise Lavendelblüten und Rosmarin bestreuen, wenn gewünscht. Mit Beilagen nach Wahl servieren.



## 03 GUTES AUS DER KÜCHE

### Lavendel-Honig-Eis

Zutaten:

- 2 Tassen Sahne
- 1 Tasse Milch
- 3/4 Tasse Honig
- 2 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten
- 5 Eigelb
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Anleitung:

1. Sahne und Milch erhitzen: In einem mittelgroßen Topf Sahne und Milch bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Mischung dampft, aber nicht kocht. Den Honig und die Lavendelblüten einrühren und die Mischung 5 Minuten ziehen lassen.
2. Eigelb vorbereiten: In einer großen Schüssel die Eigelb verquirlen.
3. Mischen und erhitzen: Die heiße Sahnemischung langsam in die Eigelb einrühren und dabei ständig rühren. Die Mischung zurück in den Topf gießen und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie dickflüssig ist (ca. 170°F oder 75°C).
4. Abkühlen und ziehen lassen: Die Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, um die Lavendelblüten zu entfernen. Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung vollständig abkühlen lassen.
5. Gefrieren: Die abgekühlte Mischung in eine Eismaschine geben und gemäß den Anweisungen des Herstellers gefrieren.





Gabriele Winkler

[www.winklergabriele.at](http://www.winklergabriele.at)

---

Tel: 0664 42 079 59

Mail: [beratung@winklergabriele.at](mailto:beratung@winklergabriele.at)

---

Melde dich zum Newsletter an:

<https://winklergabriele.at/newsletter/>

