

### **Lavendel, der Meister der Entspannung**

Lavendel zählt zu den beliebtesten Pflanzen im Garten und in der Aromatherapie. Bienen und Schmetterlinge lieben ihn, sein Aroma heilt, entspannt und pflegt. In ihrem Buch »Lavendelschätze«, erschienen im pala-verlag, zeigt Elke Puchtler Lavendel in seiner ganzen Vielfalt. Die Biologin und Heilpraktikerin vereint Wissenswertes über Standort, Pflege und gute Pflanzpartner mit bewährten Heilanwendungen zur Stress mindernden Wirkung der Pflanze. Interessierte Laien, aber auch Profis finden Anregungen für ihre Kräuterpraxis mit Lavendelhydrolat und ätherischem Lavendelöl sowie Rezepte für Kosmetik, Aromatherapie und Aromapflege.

Für neue Geschmackserlebnisse hat Elke Puchtler vegetarische Rezepte mit Lavendel entwickelt. Über 50 Leckereien hat sie für ihr Buch ausgewählt. Die Autorin berichtet außerdem über die Ernte wilden Berglavendels, über Lavendelanbau in Norddeutschland und Destillationskunst in Maienfels: Sie besuchte traditionelle Anbaugelände in Frankreich und blickte Herstellern in Deutschland über die Schultern. Persönliche Herstellerporträts und stimmungsvolle Fotos bringen ihre Begeisterung für Lavendel, Wertschätzung und Respekt zum Ausdruck.

Ein Buch über eine außergewöhnliche Pflanze mit spannender Zukunft.

(1271 Zeichen)

Elke Puchtler  
**Lavendelschätze**  
Von Pflanzen, Düften und Menschen  
Gartenpraxis, Heilkraft, Entspannung, Rezepte  
pala-verlag, Darmstadt, 2018  
192 Seiten, Hardcover, 19,90 Euro  
ISBN: 978-3-89566-377-2  
Neuerscheinung Mai 2018



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt