

## Lavendelöl: unterschwellige Ängste lindern zur Verbesserung von Schlaf und Lebensqualität

**Datum:** 25.01.2022

**Original Titel:**

Silexan in anxiety disorders: Clinical data and pharmacological background

**DGP - Chronische Erkrankungen bringen häufig auch [Ängste](#) mit sich und nicht selten leiden die Patienten zusätzlich unter Depressionen. Lavendelöl scheint sich als nebenwirkungsarmes Mittel zur Linderung von Angststörungen und unterschweligen Ängsten zu eignen, wie die vorliegende Studie zeigte. Eingenommen in Form von Kapseln konnte sich Lavendelöl positiv auf Schlaf und Lebensqualität auswirken.**

---

Wenn die Oma früher das Tröpfchen Lavendelöl auf das Kissen ihrer Enkel gegen schlechte Träume gab, war sie sich sicher, dass das Hausmittel [Ängste](#) lindern und den Schlaf verbessern kann. Auch kleine Lavendelblütensäckchen sind eine verbreitete Anwendung des altbekannten Hausmittels. Kann man aber das Öl der Lavendelpflanze auch einnehmen, um Ängste zu lindern?

Forscher ermittelten in einer Übersichtsstudie die Wirksamkeit einer solchen Anwendung von Lavendelöl (Silexan, in Kapseln mit 80 mg Lavendelöl). Speziell recherchierten sie klinische Studien mit Blick auf angstlösende Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit beim Menschen. Zusätzlich betrachteten sie auch verschiedene vorklinische Studien im Tiermodell zur genaueren Abschätzung der therapeutischen Wirkung des Pflanzenextrakts.

### **Duftende Linderung von Angstsymptomen: wirkt das traditionelle Mittel?**

Die Wissenschaftler fanden drei Veröffentlichungen, die relevante vorklinische Untersuchungen berichteten, sowie sieben klinische Studien. In fünf dieser Studien erfolgten Behandlungen mit Lavendelöl über Zeiträume von 6 oder 10 Wochen. Das vorrangige Wirkziel war eine Verbesserung von Angstsymptomen. Diese wurden mit der Hamilton Angstbewertungsskala, kurz HAM-A, ermittelt. Zusätzlich wurden auch einzelne depressive Symptome und die Schlafqualität bestimmt.

### **Übersichtsstudie über klinische und vorklinische Untersuchungen**

Bei Patienten mit unterschweligen Ängsten, aber auch mit einer sogenannten generalisierten Angststörung, zeigte sich ein angstlösender Effekt der Behandlung nach zwei Wochen. Die HAM-A-Werte sanken im Lauf der Behandlung deutlich im Vergleich zur Scheinbehandlung. Dieser Effekt war statistisch signifikant (also mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Zufallsbefund) bei Patienten mit unterschweligen Ängsten. Bei Patienten mit einer diagnostizierten Angststörung war die Wirkung vergleichbar zu Effektstärken mit einer Behandlung mit Lorazepam oder Paroxetin. Zusätzlich besserten sich auch begleitende Symptome wie Schlafstörungen und psychosomatische Störungen sowie depressive Symptome und die Lebensqualität.

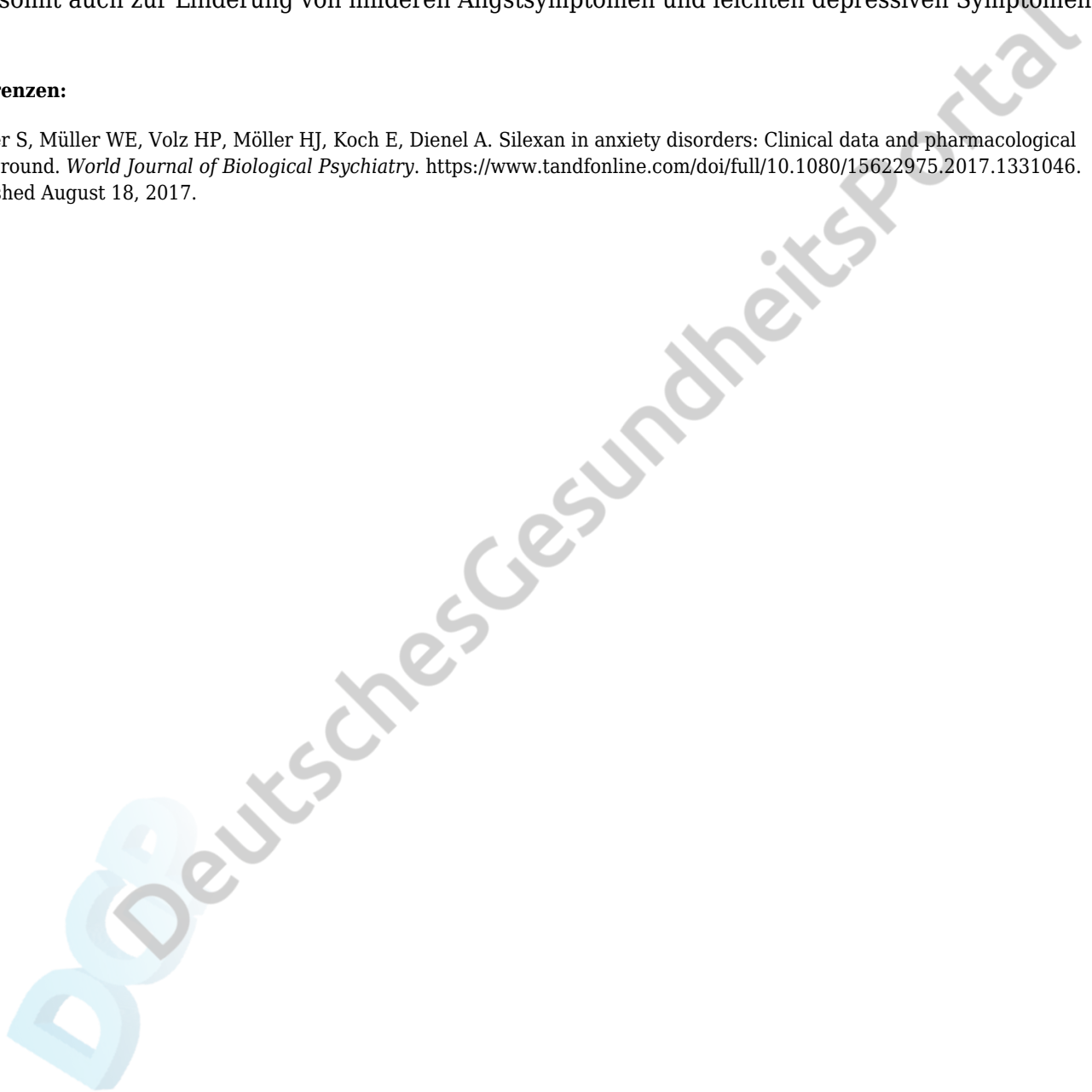
## Wirksames und nebenwirkungsarmes Lavendelöl

Das Lavendelöl konnte leichte Beschwerden im Magen-Darm-Trakt hervorrufen, schien allerdings sonst keine Nebenwirkungen (z. B. Schläfrigkeit) mit sich zu bringen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten wurden bei den Dosierungen von 80 oder 160 mg nicht beschrieben.

Zusammenfassend schien sich das Lavendelöl somit als nebenwirkungsarmes Mittel zur Linderung von Angststörungen und unterschwelligem Ängsten zu eignen. Eingenommen in Form von Kapseln konnte sich Lavendelöl positiv auf Schlaf und Lebensqualität auswirken. Lavendelöl-Kapseln bieten sich somit auch zur Linderung von milderem Angstsymptomen und leichten depressiven Symptomen an.

### Referenzen:

Kasper S, Müller WE, Volz HP, Möller HJ, Koch E, Dienel A. Silexan in anxiety disorders: Clinical data and pharmacological background. *World Journal of Biological Psychiatry*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15622975.2017.1331046>. Published August 18, 2017.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“