

## Meta-Analyse: Aromatherapie mit Lavendel reduziert Ängste

**Datum:** 02.11.2021

**Original Titel:**

How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender?: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials

**DGP – Aromatherapie mit Lavendelöl kann gegen [Ängste](#) helfen. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler in einer [Meta-Analyse](#) mit 22 Studien.**

Lavendel wird eine angstlösende und beruhigende Wirkung zugesprochen. Wissenschaftler aus Südkorea wollten es genauer wissen und sichteten die wissenschaftliche Grundlage für diese Annahme.

### **Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 22 Studien zusammen**

Die Wissenschaftler durchsuchten mehrere Datenbanken nach randomisierten kontrollierten Studien, die die angstlösende Wirkung einer Aromatherapie mit Lavendel untersuchten und die zwischen 2000 und 2008 veröffentlicht wurden. Die Wissenschaftler beschränkten sich dabei nicht auf eine bestimmte Art der Anwendung. Insgesamt fanden sie 22 Studien, die ihren Ansprüchen genügten und in die Analyse einbezogen wurden. 16 Studien beschäftigten sich mit inhalativer Aromatherapie, 4 Studien mit Aromatherapiemassage und 2 Studien mit oraler Aromatherapie. Insgesamt enthielten die 22 Studien die Daten von 2 102 Teilnehmern (1 076 in der Lavendel-Gruppe und 1 026 in der [Kontrollgruppe](#)).

### **Aromatherapie mit Lavendel beruhigt und reduziert [Ängste](#)**

Bei ihrer Analyse stellten die Wissenschaftler fest, dass die Aromatherapie mit Lavendel Ängste reduzierte (Hedges  $g = -0,65$ ; 95 % KI: -0,84 bis -0,46), den systolischen Blutdruck senkte (Hedges  $g = -0,22$ ; 95 % KI: -0,43 bis -0,02), den Puls senkte (Hedges  $g = -0,53$ ; 95 % KI: -0,74 bis -0,32) ebenso wie das Kortisol im Speichel (Hedges  $g = -1,29$ ; 95 % KI: -2,23 bis -0,35) und das CgA (Chromogranin A) (Hedges  $g = -2,29$ ; 95 % KI: -3,24 bis -1,34). Auf den diastolischen Blutdruck schien die Aromatherapie mit Lavendel hingegen keinen Einfluss zu haben.

Aromatherapie mit Lavendelöl konnte somit Ängste und deren physiologische Manifestationen reduzieren. Die Autoren der Studie weisen jedoch darauf hin, dass weitere Studien von guter methodischer Qualität wünschenswert sind, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

**Referenzen:**

Kang HJ, Nam ES, Lee Y, Kim M. How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender?: Systematic Review and

Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci). 2019 Dec;13(5):295-305. doi: 10.1016/j.anr.2019.11.003. Epub 2019 Nov 16. PMID: 31743795.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# 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“