

## Lavendel reguliert Progesteronspiegel und Zyklus bei PCOS

**Datum:** 25.03.2024

**Original Titel:**

Lavender and metformin effectively propagate progesterone levels in patients with polycystic ovary syndrome: A randomized, double-blind clinical trial

**Kurz & fundiert**

- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS): Komplexe Störung von Hormonen und Stoffwechsel
- Lavendel mit Phytoöstrogenen: Therapeutisch relevant?
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 68 PCOS-Patientinnen
- Lavendel versus Metformin über 90 Tage
- Regulierung von Progesteron-Spiegel und Menstruationszyklus vergleichbar mit beiden Behandlungen

**MedWiss - Lavendel, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 68 PCOS-Patientinnen, kann den Progesteron-Spiegel steigern und den Menstruationszyklus regulieren. In diesen Aspekten war Lavendel vergleichbar zu einer Behandlung mit Metformin.**

---

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine komplexe, hormonelle Störung, die unter anderem mit erhöhten Testosteronwerten, verminderter Fruchtbarkeit und Stoffwechselproblemen einhergeht. Aufgrund des oft nachteilig beeinflussten Blutzuckerspiegels und der Insulinresistenz spielt Metformin als ein Element der PCOS-Behandlung eine wichtige Rolle. Darüber hinaus kommen häufig hormonelle Kontrazeptiva zum Einsatz.

### **PCOS: Komplexe, hormonelle Störung**

Manche pflanzlichen Heilmittel können ebenfalls Einfluss auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt nehmen - so enthält Lavendel Phytoöstrogene, die bei gesunden Personen bei regelmäßiger Anwendung problematisch sein können. Bei Frauen mit PCOS könnte Lavendel hingegen therapeutisch relevant sein. Die vorliegende, randomisiert-kontrollierte Studie ermittelte den Einfluss von Lavendel im Vergleich zu Metformin auf klinische Aspekte von PCOS.

### **Lavendel mit Phytoöstrogenen: Therapeutisch relevant?**

Die klinische Studie wurde randomisiert im Doppelblind-Verfahren durchgeführt. Frauen zwischen 18 und 45 Jahren mit einer PCOS-Diagnose wurden zufällig einer Behandlung mit zweimal täglich Lavendel (250 mg) oder dreimal täglich Metformin (500 mg) über 90 Tage zugeteilt. Die Autoren ermittelten Hormonwerte (Progesteron) zu Beginn der Studie sowie nach 90 Tagen, eine Woche vor

erwartetem Beginn der Menstruation. Darüber hinaus analysierte die Untersuchung die Länge des Menstruationszyklus.

### **Randomisiert-kontrollierte Studie mit 68 PCOS-Patientinnen: Lavendel versus Metformin**

Insgesamt nahmen 68 Frauen mit PCOS an der Studie teil. Sowohl Lavendel als auch Metformin steigerten messbar den Progesteron-Spiegel (beide  $p < 0,001$ ).

Progesteron-Spiegel:

- Lavendel: Beginn: 0,35 ng/ml +/- 0,66; 90 Tage: 2,5 ng/ml +/- 6,2
- Metformin: Beginn: 0,8 ng/ml +/- 0,69; 90 Tage: 2,74 ng/ml +/- 6,27

Die beiden Behandlungen unterschieden sich jedoch nicht voneinander in ihrem Effekt auf diesen Hormonwert. Alle Patientinnen hatten zum Studienbeginn Progesteron-Spiegel von unter 3 ng/ml, 14 Teilnehmerinnen (45,2 %) konnten ihren Spiegel mit Hilfe von Metformin oder Lavendel auf Werte von mehr als 3 ng/ml steigern.

Lavendel und Metformin reduzierten zudem die Länge des Menstruationszyklus von 56 Tagen (+/- 20) auf 42 Tage (+/- 5) mit Lavendel und von 60 Tagen (+/- 12) auf 50 Tage (+/- 14; alle  $p < 0,001$ ) mit Metformin. Dieser Effekt war mit Lavendel nominell, aber nicht statistisch signifikant größer ( $p = 0,06$ ).

### **Regulierung von Progesteron-Spiegel und Menstruationszyklus**

Die Autoren schließen, dass Lavendel den Progesteron-Spiegel effektiv bei PCOS steigern kann und dazu beiträgt, den Menstruationszyklus der Patientinnen zu regulieren. Diese Effekte waren in dieser Analyse vergleichbar zu einer Behandlung mit Metformin. Effekte von Lavendel auf den Stoffwechsel wurden hierbei jedoch nicht betrachtet und sollten Fokus weiterer Untersuchungen sein.

#### **Referenzen:**

Simaei SR, Askari VR, Rostami M, Kamalinejad M, Farzaei MH, Morovati M, Heydarpour F, Jafari Z, Baradaran Rahimi V. Lavender and metformin effectively propagate progesterone levels in patients with polycystic ovary syndrome: A randomized, double-blind clinical trial. *Fitoterapia*. 2024 Jan;172:105720. doi: 10.1016/j.fitote.2023.105720. Epub 2023 Nov 4. PMID: 37931721.