

Lavendelöl gegen Ängste

Datum: 10.09.2018

Original Titel:

Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy

MedWiss - Zusammenfassend fand die türkische Studie, dass die Patienten in chemotherapeutischer Behandlung mit dem Lavendelöl eine Besserung ihrer grundlegenden Angst zeigten. Ebenso verbesserte sich die Schlafqualität infolge der Behandlung mit Lavendel. Die Ergebnisse bestätigen damit die bereits lange beschriebenen Effekte des traditionellen Mittels und zeigen seinen Wert auch zur Unterstützung von Krebspatienten.

Eine Krebsdiagnose ist ein großer Stressfaktor im Leben. Ängste, Depression und Schlafstörungen belasten in der Folge häufig die betroffenen Menschen. Einfache, nicht-medikamentöse Hilfen zur Linderung von Stress und zur Verbesserung des Schlafs wären eine wesentliche Hilfe für die Patienten.

Lavendel gehört zu der Minze-Pflanzenfamilie, die bekannt für ihre medizinischen Effekte ist. Extrakte aus oder einfach getrocknete Lavendelblüten wirken beruhigend und schlaffördernd. Frühere Studien zeigten, dass manche Inhaltsstoffe dabei auf den Mandelkern, der auch Amygdala genannt wird, einzuwirken scheinen und auf diesem Weg ähnlich wie manche sedierende Medikamente wirken.

Lavendel: angstlösend und schläfrig machend

Türkische Forscher führten dazu nun eine randomisierte und kontrollierte Studie durch, in der sie den Effekt einer Lavendelöl-Aromatherapie auf Ängste und Schlafqualität bei Patienten in chemotherapeutischer Behandlung untersuchten.

70 Patienten wurde zufällig einer Aromatherapie mit entweder Lavendelöl, Teebaumöl oder zur Kontrolle ohne Öl zugewiesen. Angstsymptome und Schlafqualität wurden mithilfe standardisierter Fragebögen vor der Chemo- und Aromatherapiephase und anschließend ermittelt. Bei der Ermittlung von Ängsten mit dem *state-trait*-Angstinventar werden Ängste, Nervosität oder unangenehme Gefühle in akuten Situationen (vermeintlichen Gefahren, sogenannte *state*-Angst) von Ängsten unterschieden, die die Menschen täglich und über verschiedene Situationen hinweg verspüren (sogenannte *trait*-Angst). Die *trait*-Angst ist also mehr ein Persönlichkeitsmerkmal, das beschreibt, ob man generell ängstlich reagiert, die *state*-Angst dagegen beschreibt mehr einen vorübergehenden Angstzustand.

Generelle Ängste im Vergleich zu situationsbezogener Angst

Die akuten, situationsbezogenen *state*-Ängste vor und nach der Chemotherapie unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen. Die grundlegenden *trait*-Ängste dagegen waren messbar in der Lavendelgruppe verändert. Auch die Schlafqualität änderte sich in der Gruppe mit der Lavendelöl-

Aromatherapie.

Allgemeine Angstlinderung und Verbesserung der Schlafqualität

Zusammenfassend zeigte sich demnach, dass die Patienten in chemotherapeutischer Behandlung mit dem Lavendelöl eine Besserung ihrer grundlegenden Angst zeigten. Ebenso verbesserte sich die Schlafqualität infolge der Behandlung mit Lavendel. Die Ergebnisse bestätigen damit die bereits lange beschriebenen Effekte des traditionellen Mittels und zeigen seinen Wert auch zur Unterstützung von Krebspatienten.

Referenzen:

Özkaraman A, Dügüm Ö, Yılmaz HÖ, Yeşilbalkan ÖU. Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. *Clin J Oncol Nurs*. 2018;22(2):203-210. doi:10.1188/18.CJON.203-210.