

Lavandula angustifolia Lavendel – Droge Flos

Namen

Lavendel, Nervenkräutlein, Schwindelkraut

Beschreibung

Familie Lamiaceae (Labiatae). Der echte Lavendel ist immergrün, winterhart, ein verholzender aromatischer Stauch mit schmal-lanzettlichen Blättern und violett-farbenen, in Scheinähren angeordneten Blüten. Lavendel gehört zur vor-eiszeitlichen Flora der Kanaren und zum westlichen Mittelmeergebiet. Während der römischen Herrschaft wurde er in Mittel- und Westeuropa bekannt und seit etwa dem 11. Jahrhundert nördlich der Alpen in Klostergärten kultiviert.



Analytik und Wirkung

Ätherisches Öl mit Monoterpenen (Linalylacetat, Linalool, Campher), Flavonoiden, Phytosteroiden (β -Sitosterin), Gerbstoffen (Rosmarinsäure).^{1,2}

Neuropharmakologisch wurden Wirkungen im serotonergen System (Linalool), glutamergen System GABA (Linalylacetat) und im neuronalen Calcium-Kanal-System belegt.³⁻⁷

Die Wirkung wird als beruhigend und angstlösend beschrieben. Die Aufmerksamkeit wird verlängert, die Ausdauer verbessert. Eine positive Wirkung ist bei dementieller Agitation, präoperativer und generalisierter Angst vorhanden. Zusätzlich wirkt Lavendel cholagog und lokal deutlich antibakteriell.⁸⁻¹⁴

Gesamtinformation

Lavendel wirkt anziehend durch Schönheit und Duft. Schon der Anblick kann Ängste zerstreuen und Sorgen reduzieren. Lavendel kann vielseitig verwendet werden, als Salatzusatz, als Duftsäckchen, als Öl zur Schlafinduktion, als Zusatz in Emulsionen und Crèmes.

Erfahrung

Lavendel ist verlässlich beruhigend und angstlösend. In Kombination mit Passionsblume (*Passiflora incarnata*) und Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) ist Lavendel auch bei Sorgen-bedingten Schlafstörungen hilfreich.

Vorsicht

Keine Kontraindikationen bekannt.

Literatur

1. Abuhamdah S, Huang L, Elliott MSJ, et al. Pharmacological profile of an essential oil derived from *Melissa officinalis* with anti-agitation properties: focus on ligand-gated channels. *J Pharm Pharmacol*. 2008;60(3):377-384. doi:10.1211/jpp.60.3.0014
2. El Alaoui C, Chemin J, Fechtali T, Lory P. Modulation of T-type Ca²⁺ channels by Lavender and Rosemary extracts. Spafford JD, ed. *PLOS ONE*. 2017;12(10):e0186864. doi:10.1371/journal.pone.0186864
3. Ayaz M, Sadiq A, Junaid M, Ullah F, Subhan F, Ahmed J. Neuroprotective and Anti-Aging Potentials of Essential Oils from Aromatic and Medicinal Plants. *Front Aging Neurosci*. 2017;9:168. doi:10.3389/fnagi.2017.00168
4. Cline M, Taylor JE, Flores J, Bracken S, McCall S, Ceremuga TE. Investigation of the anxiolytic effects of linalool, a lavender extract, in the male Sprague-Dawley rat. *AANA J*. 2008;76(1):47-52.
5. Hancianu M, Cioanca O, Mihasan M, Hritcu L. Neuroprotective effects of inhaled lavender oil on scopolamine-induced dementia via anti-oxidative activities in rats. *Phytomedicine*. 2013;20(5):446-452. doi:10.1016/j.phymed.2012.12.005
6. Hashimoto M, Takahashi K, Ohta T. Inhibitory effects of linalool, an essential oil component of lavender, on nociceptive TRPA1 and voltage-gated Ca²⁺ channels in mouse sensory neurons. *Biochem Biophys Res*. 2023;34:101468. doi:10.1016/j.bbrep.2023.101468
7. López V, Nielsen B, Solas M, Ramírez MJ, Jäger AK. Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. *Front Pharmacol*. 2017;8:280. doi:10.3389/fphar.2017.00280
8. Braden R, Reichow S, Halm MA. The Use of the Essential Oil Lavandin to Reduce Preoperative Anxiety in Surgical Patients. *J Perianesth Nurs*. 2009;24(6):348-355. doi:10.1016/j.jopan.2009.10.002
9. Budzyńska A, Wieckowska-Szakiel M, Sadowska B, Kalembe D, Rózalska B. Antibiofilm activity of selected plant essential oils and their major components. *Pol J Microbiol*. 2011;60(1):35-41.
10. Kasper S, Müller WE, Volz HP, Möller HJ, Koch E, Dienel A. Silexan in anxiety disorders: Clinical data and pharmacological background. *World J Biol Psychiatry*. 2018;19(6):412-420. doi:10.1080/15622975.2017.1331046
11. Spiridon I, Colceru S, Anghel N, Teaca CA, Bodirlau R, Armatu A. Antioxidant capacity and total phenolic contents of oregano (*Origanum vulgare*), lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemon balm (*Melissa officinalis*) from Romania. *Nat Prod Res*. 2011;25(17):1657-1661. doi:10.1080/14786419.2010.521502
12. Wheatley D. Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. *J Psychopharmacol (Oxf)*. 2005;19(4):414-421. doi:10.1177/0269881105053309
13. Wotman M, Levinger J, Leung L, Kallush A, Mauer E, Kacker A. The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing Preoperative Anxiety in Ambulatory Surgery Patients Undergoing Procedures in General Otolaryngology: Anxiety Reduction with Lavender Aromatherapy. *Laryngoscope Invest Otolaryngol*. 2017;2(6):437-441. doi:10.1002/lio2.121
14. Xu Y, Ma L, Liu F, et al. Lavender essential oil fractions alleviate sleep disorders induced by the combination of anxiety and caffeine in mice. *J Ethnopharmacol*. 2023;302:115868. doi:10.1016/j.jep.2022.115868