

Ingrid Karner

Lavendelöle bei Schmerzen



Abb. 1 Ingrid Karner schnuppernd

Ätherisches Lavendelöl wird schon seit Jahrhunderten für seine entspannenden, wundheilenden und schmerzlindernden Eigenschaften verwendet. Es wird aus den blühenden Rispen destilliert und ist aufgrund seiner vielfältigen Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten ein Allrounder in der Aromapflege sowie neuzeitlichen Aromapraxis geworden. Dieser Artikel legt das Augenmerk auf die analgetische Wirkung von Lavendelölen anhand von Ergebnissen verschiedener Studien, die die Linderung von Schmerzen mit diesen Duftstoffen untersucht haben.

Chronische Schmerzen sind ein weltweites Problem und verursacht enorme Kosten im Gesundheitswesen. Schmerzen zählen zu den am häufigsten angesprochenen Symptomen in Kliniken. Lavendelöl zeichnet sich besonders durch seine gute Wirkung bei chronischen Schmerzen aus.¹ Fachgerecht durchgeführte Aromapflegemaßnahmen sind effektiv, haben wenige unerwünschte Nebenwirkungen und sind kostengünstig umzusetzen.²

Schmerz & Schmerzarten

Laut der International Association for the Study of Pain ist „Schmerz ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen

oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist.“ Schmerzen sind subjektiv und unangenehm.^{3/4}

- Schmerzen lassen sich auf verschiedene Arten einteilen, wie beispielsweise in folgende Kategorien:
- Somatischer Schmerz: Schmerzempfindung von Haut, Bewegungsapparat oder Bindegewebe. Oberflächenschmerz wird in der Haut lokalisiert, Tiefenschmerz hingegen in den Muskeln, Gelenken, Knochen oder dem Bindegewebe
 - Viszeraler Schmerz (Eingeweideschmerz)
 - Neurogener Schmerz: direkte Reizung von Nervenfasern und -bahnen durch Schädigung oder Unterbrechung
 - Psychogener Schmerz: Schmerzsache kann eine psychische Störung sein
 - Akuter und chronischer Schmerz

Der Thalamus ist an der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung beteiligt und ist Teil des limbischen Systems, wo auch die Geruchswahrnehmung und -verarbeitung stattfindet.^{1/5} Daher liegt die Vermutung nahe, dass Düfte die Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen können. Die gute Wirkung stützt sich einerseits auf krampflösende, entzündungshemmende und lokalanästhetische Eigenschaften sowie andererseits auf die Verbesserung der Absorption und Wirksamkeit von schulmedizinischen Schmerzmitteln.¹

Ätherisches Lavendelöl wird bei allen o.a. Schmerzarten eingesetzt. Bei der Anwendung über die Atemwege (z. B. Inhalation) sind Duftvorlieben zu beachten. Wird Lavendelduft abgelehnt oder löst er unangenehme Erinnerungen aus, sollte er bei diesen Patienten nicht verwendet und durch andere schmerzstillende und positiv bewertete Düfte ersetzt werden. Klassiker bei Schmerzen neben Lavendelöl sind ätherische Öle aus Gewürznelke, Weihrauch, Wacholderbeeren, Pfefferminze, Ackermintze und Ingwer.⁶ Hier sind die ggf. die jeweiligen Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.

Verschiedene Lavendelsorten = andere Wirkstoffzusammensetzung

In der Aromapraxis und Aromapflege kommen vor allem drei ätherische Lavendelöle aus unterschiedlichen Sorten zur Anwendung:



Abb. 2 *Lavandula stoechas*

- Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- Speiklavendel (*Lavandula latifolia*) und
- Lavandin (*Lavandula x intermedia*).

Schopflavendelöl (*Lavandula stoechas*) kommt eher selten zur Anwendung, weil dieses einen außerordentlich hohen Ketongehalt aufweist (v. a. Borneon, das bei Überdosierung neurotoxisch wirken und Übelkeit auslösen kann und daher für Asthmatikern, Epileptikern sowie Schwangere nicht empfehlenswert ist). Letzteres sollte nur von gut ausgebildeten Aromafachkräften zur Anwendung gebracht werden.^{7/8}

Linalool, Linalylacetat, Borneon (Bornan-2-on oder auch Camphon oder Campher genannt) und 1,8-Cineol (Eucalyptol) sind einige der Hauptinhaltsstoffe, die für die schmerzstillende Wirkung von Lavendelölen verantwortlich sind. Die Zusammensetzung der ätherischen Öle kann bei den unterschiedlichen Sorten variieren. Daher werden diese verschieden eingesetzt und haben andere zu beachtende Anwendungseinschränkungen.^{7/8}

Echter Lavendel

Lavandula angustifolia-Öl enthält hauptsächlich Linalool und Linalylacetat. Diese Verbindungen haben eine entzündungshemmende, beruhigende und schmerzstillende Wirkung. *Lavandula angustifolia*-Öl ist bekannt für seine entspannenden und krampflösenden Eigenschaften, die besonders bei der Behandlung von **Kopfschmerzen, Migrä-**



Abb. 3 *Lavandula angustifolia*

ne, Menstruations- und muskulären Schmerzen hilfreich sein können. Seine schmerzstillenden Eigenschaften entfaltet er auch bei Anwendungen in der **Geburtshilfe** und im Wochenbett sowie bei **postoperativen Schmerzen**. Bei richtiger Dosierung sind keine unerwünschten Nebenwirkungen bekannt – außer, dass der Duft nicht jedem zusagt oder in seltenen Fällen bei manchen Menschen unangenehme Erinnerungen wecken kann.⁶

Speiklavendel

Lavandula latifolia-Öl enthält hauptsächlich Borneon, 1,8-Cineol und Linalool. Diese Verbindungen haben ebenfalls entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften. *Lavandula latifolia*-Öl wird gerne zur Behandlung von rheuma-



Abb. 4 *Lavandula latifolia*

Abb. 5 *Lavandula intermedia*

tischen und neuralgischen Schmerzen eingesetzt. Das ätherische Öl ist aufgrund seiner Wirkstoffzusammensetzung aktivierend und durchblutungsfördernd. Die Anwendung erfolgt in Form von Mischungen in fetten Basisölen überwiegend über die Haut. Es sollte bei Menschen mit Bluthochdruck, bei Asthmatikern, Epileptikern und Schwangeren nur unter fachlicher Aufsicht eingesetzt sowie bei Säuglingen und Kleinkindern generell vermieden werden.⁶

Lavandin

Lavandula intermedia ist eine Kreuzung aus *Lavandula angustifolia* und *Lavandula latifolia*. Bekannt ist die Pflanze auch als „Provence-Lavendel“, der extrem robust und leuchtend blau-violett die Landschaften ziert. Lavandin-Felder sind beliebte Fotomotive. Diese Sorte ist bei der Destillation am ergiebigsten. Das ätherische Öl ist daher preiswert herzustellen und enthält eine Mischung aus den oben genannten Wirkstoffen, die je nach Anbaugebiet, Boden- und Klimaverhältnissen stark differieren können. Des Weiteren unterscheiden wir verschiedene Lavandin-Sorten: Lavandin Super, Lavandin Abrialis, Lavandin Grosso.⁶ In den Studien sind die Sorten manchmal nicht so detailliert angeführt und daher ist es schwierig einzuschätzen, um welche Inhaltsstoffzusammensetzung von Lavandin es sich bei den Untersuchungen gehandelt hat. Aus dem Wirkstoffmix leiten sich die Einsatzgebiete und Vorsichtsgebote ab.

Evidenzbasierte Anwendungsbeispiele für Lavendelöl bei Schmerzen

Ätherisches Lavendelöl zählt zu den am besten erforschten ätherischen Ölen überhaupt. Wenn man in der Online-Suche der National Library of Medicine (PubMed®) die Stichwörter „Lavender essential oil“ eingibt, werden 615 Suchergebnisse angezeigt (Stand 08.04.2023). Aber wenn man mit Wissenschaftlern zusammenarbeitet, wird einem rasch bewusst, dass ein Großteil dieser Resultate nicht anerkannt ist, weil die Studien nicht korrekt durchgeführt oder ausgewertet wurden oder die Anzahl der Studienteilnehmer zu gering war. Studien, die den hohen Ansprüchen der Wissenschaft oder Behörden gerecht werden, müssen Peer-reviewed sein. Dennoch können auch Studien, die nicht diesem Qualitätssicherungsverfahren unterzogen wurden als Anhaltspunkt für Anwendungen dienen, wenn es sonst noch keine oder nur wenig Erfahrungen mit den Ölen gibt.

- Eine randomisierte kontrollierte Studie aus dem Jahr 2012 und eine Studie aus 2015 untersuchten die Wirksamkeit von ätherischem Lavendelöl zur Linderung von Dysmenorrhoe-Schmerzen bei jungen Frauen. Die Studien ergaben, dass die Gruppe, die ätherisches Lavendelöl verwendet hatte, signifikant weniger Schmerzen hatte als die Kontrollgruppe. Die Autoren der Studien schlossen daraus, dass ätherisches Lavendelöl eine sichere und effektive Option für Frauen mit Dysmenorrhoe-Schmerzen sein könnte.^{9/10}
- Die Wirksamkeit der Aromatherapie zur Behandlung von Wehenschmerzen und Angstzuständen wurde in mehreren Studien belegt. Die Ergebnisse des systematischen Reviews aus 2019 und 2020 zeigen auf, dass Aromaanwendungen u. a. mit ätherischem Lavendelöl als komplementäre und alternative Behandlungsmethode dazu beitragen können, Angst und Schmerzen der Mütter während der Wehen zu lindern.^{11/12/13}
- Ziel eines weiteren systematischen Reviews aus 2020 war es, die Wirkung von Lavendelöl auf die Schmerzen und Wundheilung bei Dammschnitt zu untersuchen. Die Suche ergab sechs Studien mit 415 Teilnehmern und zeigt auf, dass die

Verwendung von Lavendelöl die Schmerzen bei Frauen mit Dammschnitt deutlich reduziert.¹⁴

- Die Inhalation von Lavendelduft ist wirksam zur Schmerzkontrolle bei Frühgeborenen. Sie ist sicher und kostengünstig und beeinträchtigt die medizinische Versorgung nicht. Dies belegt eine doppelt verblindete, randomisierte Studie aus 2021.¹⁵
- Auch bei postoperativen Schmerzen gibt es mit Lavendelölanwendungen gute Erfolge. Ziel einer Studie aus 2020 war es, die Auswirkungen Lavendelöl-Inhalationen auf postoperative Schmerzen nach einer Leistenbruchoperation zu untersuchen. Es konnte aufgezeigt werden, dass ätherisches Lavendelöl hier schmerzlindernd wirkt.¹⁶ Eine Studie aus 2015 zeigte, dass Lavendelinhalationen als ergänzende Methode zur postoperativen Schmerzlinderung nach Bypass-Operationen am Herzen eingesetzt werden können.¹⁷

Antonelli zeigt in einer Übersichtsarbeit aus 2020 die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von Aromamassagen mit ätherischem Lavendelöl auf. Diese tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei Menschen mit chronischen und subakuten Schmerzen bei.¹² Nachstehend finden Sie aus dieser Untersuchung ein paar Studienbeispiele, auf die sich die Arbeit stützt:

- Aromaanwendungen mit ätherischem Lavendelöl können sich bei der Schmerzbehandlung als Ergänzung zu konventionellen Therapien als nützlich erweisen.¹⁸
- Eine klinische Studie mit 90 Patienten mit Kniearthrose hat gezeigt, dass sich eine Massage mit ätherischem Lavendelöl im Vergleich zu einer Massage mit reinem Mandelöl positiv auf die Schmerzen und die Funktionsfähigkeit auswirkt.¹⁹
- Die Ergebnisse zweier Studien, an denen 32 Patienten mit unspezifischen subakuten Halswirbelsäulenschmerzen bzw. 61 Patienten mit Lendenwirbelsäulenschmerzen teilnahmen, deuten darauf hin, dass acht Akupressur-Anwendungen mit Lavendelöl die Schmerzen deutlich ver-

ringern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern können. Die analgetische Wirkung der Lavendelölmassagen scheint zurückzuführen zu sein auf die systemische Absorption und auf die entspannenden sowie antinozizeptiven Eigenschaften des ätherischen Lavendelöls.²⁰

- Andere Schmerzzustände, bei denen sich die Lavendel-Aromamassage im Hinblick auf die Symptombehandlung als sehr vorteilhaft erwiesen hat, sind Säuglingskoliken²¹ Dysmenorrhöe¹⁰ und Wehenschmerzen¹³
- Bei einer Gruppe von 118 älteren Patienten mit chronischen Schmerzen konnte ein signifikanter Rückgang der Schmerzintensität festgestellt, wenn sie mit Lavendelöl-Handmassagen behandelt wurden²²

Zusammenfassend kann man sagen, dass Lavendelölanwendungen von der Wiege bis zur Bahre unter anderem bei Schmerzen unterstützen können. Sowohl Schwangere, Säuglinge (auch Frühgeburten), Erwachsene und Senioren profitieren von professionell durchgeführten Lavendelölanwendungen. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von Inhalationen über Bäder bis hin zu Einreibungen. Sowohl bei akuten Schmerzzuständen wie auch bei chronischen Beschwerden sind Lavendelölanwendungen eine gute Alternative oder komplementäre Behandlungsmethode. Bei der Auswahl des passenden Lavendelöls ist aufgrund der unterschiedlichen Wirkstoffzusammensetzung darauf zu achten, dass die Vorsichtsgebote eingehalten und individuelle Duftvorlieben berücksichtigt werden.

Mag.a Ingrid Karner, MEd MSc, Graz
MAScent® PROFESSIONAL –
Master of Aromapractice
Gesundheitswissenschaftlerin
Pädagogin · Autorin
Präsidentin der VAGA – Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker:innen
Geschäftsleitung aromainfo.at und aromuli.eu
Herausgeberin der [aromainfo](http://aromainfo.at)-Datenbank

Literatur

1. Buckle, J. Clinical aromatherapy: essential oils in healthcare. Third edition. St. Louis, MO : Elsevier, 2015.
2. Burns, E, et al. The use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice an observational study. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 6, 2000, S. 33–34.
3. Munk, K und Renz-Polster, H. Biologie, Anatomie, Physiologie; kompaktes Lehrbuch für Pflegeberufe. 9. Auflage. München : Elsevier, 2020.
4. Merskey, H und Bogduk, N. Classification of chronic pain: descriptions of chronic pain syndromes and definitions of pain terms. [Hrsg.] International Association for the Study of Pain. Second edition. Seattle : IASP Press, 1994.
5. Lienhard, L, Cobb, E und Schmid-Fetzer, U. Neuronale Heilung: mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren - gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme. 1. Auflage. München : riva, 2020.
6. Aromatherapie-Datenbank für Ärzt*innen und Aromafachkräfte. aromainfo-database - Aromatherapie Datenbank. [Online] [Zitat vom: 10. 16 2021.] <https://aroma-database.com/shop/>.
7. Zimmermann, E. Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe: Kursbuch für Ausbildung und Praxis. 7. Auflage. Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2022.
8. Tisserand, R und Young, R. Essential oil safety: a guide for health care professionals. Second edition. Edinburgh : Elsevier Ltd, 2013.
9. Ou, MC, et al. Pain relief Assessment by aromatic essential oil massage with primary dysmenorrhea: a randomized double blind clinical trial. *J. Obstet. Gynaecol. Res.* 38, 2012, S. 817-822.
10. Bakhtshirin, F, et al. The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2015, Bd. 20, S. 156–160.
11. Tabatabaiechehr, M und Mortazavi , M. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Science.* 30, 2020, S. 449-458.
12. Antonelli, M und Donelli, D. Efficacy, Safety and Tolerability of Aroma Massage with Lavender Essential Oil: an Overview. *Int J Ther Massage Bodywork.* 13, 2020, S. 32–36.
13. Ghiasi, A, Bagheri, L und Haseli, A. A Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. 8, 51–60. *J Caring Sci.* 2019, Bd. 8, S. 51-60.
14. Abedian, S, et al. The effect of Lavender on pain and healing of episiotomy: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine.* 2020, Bde. 53, 102510.
15. Usta, C, Tanyeri-Bayraktar, B und Bayraktar, S. Pain Control with Lavender Oil in Premature Infants: A Double-Blind Randomized Controlled Study. *J Altern Complement Med.* 27, 2021, S. 136–141.
16. Bagheri, H, et al. The Effects of Inhalation Aromatherapy Using Lavender Essential Oil on Postoperative Pain of Inguinal Hernia: A Randomized Controlled Trial. 2020.
17. Heidari Gorji, MA, et al. The effectiveness of lavender essence on sternotomy related pain intensity after coronary artery bypass grafting. *Adv Biomed Res.* 4, 2015, S. 127.
18. Lakhan, SE, Sheafer, H und Tepper, D. The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pain Res Treat.* 2016, Bd. 8158693.
19. Nasiri, A, Mahmodi, MA und Nobakht, Z. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2016, Bd. 25, S. 75–80.
20. Koulivand, PH, Khaleghi Ghadiri, M und Gorji, A. Lavender and the nervous system. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2013, Bd. 681304.
21. Çetinkaya, B und Başbakkal, Z. The effectiveness of aromatherapy massage using lavender oil as a treatment for infantile colic. *Int J Nurs Pract.* 2012, Bd. 18, S. 164–169.
22. Cino, K. Aromatherapy hand massage for older adults with chronic pain living in long-term care. 32, quiz 314–315. *J Holist Nurs.* 2014, Bd. 32, S. 304–313, 314–315.
23. Yazdkhasti, M und Pirak, A. The effect of aromatherapy with lavender essence on severity of labor pain and duration of labor in primiparous women. *Complement Ther Clin Pract.* 25, 2016, S. 81–86.