



UMIT

private universität für gesundheitswissenschaften
medizinische informatik und technik

the health & life sciences university

Beruhigende und schlaffördernde Effekte von ätherischem Lavendelöl bei Dyssomnien

Engelbrecht Gabriele, BScN

2013

Einleitung

- 15 – 30% der Erwachsenen haben Ein- und/oder Durchschlafstörungen (Backhaus et al., 1999, zit. aus Wylegalla et al., 2010, S. 4)
- 44% der Bevölkerung in Deutschland leiden unter Dyssomnien (Pinkert, 2001)
- Moderne Volkskrankheit (Pinkert, 2001)

Problemdarstellung

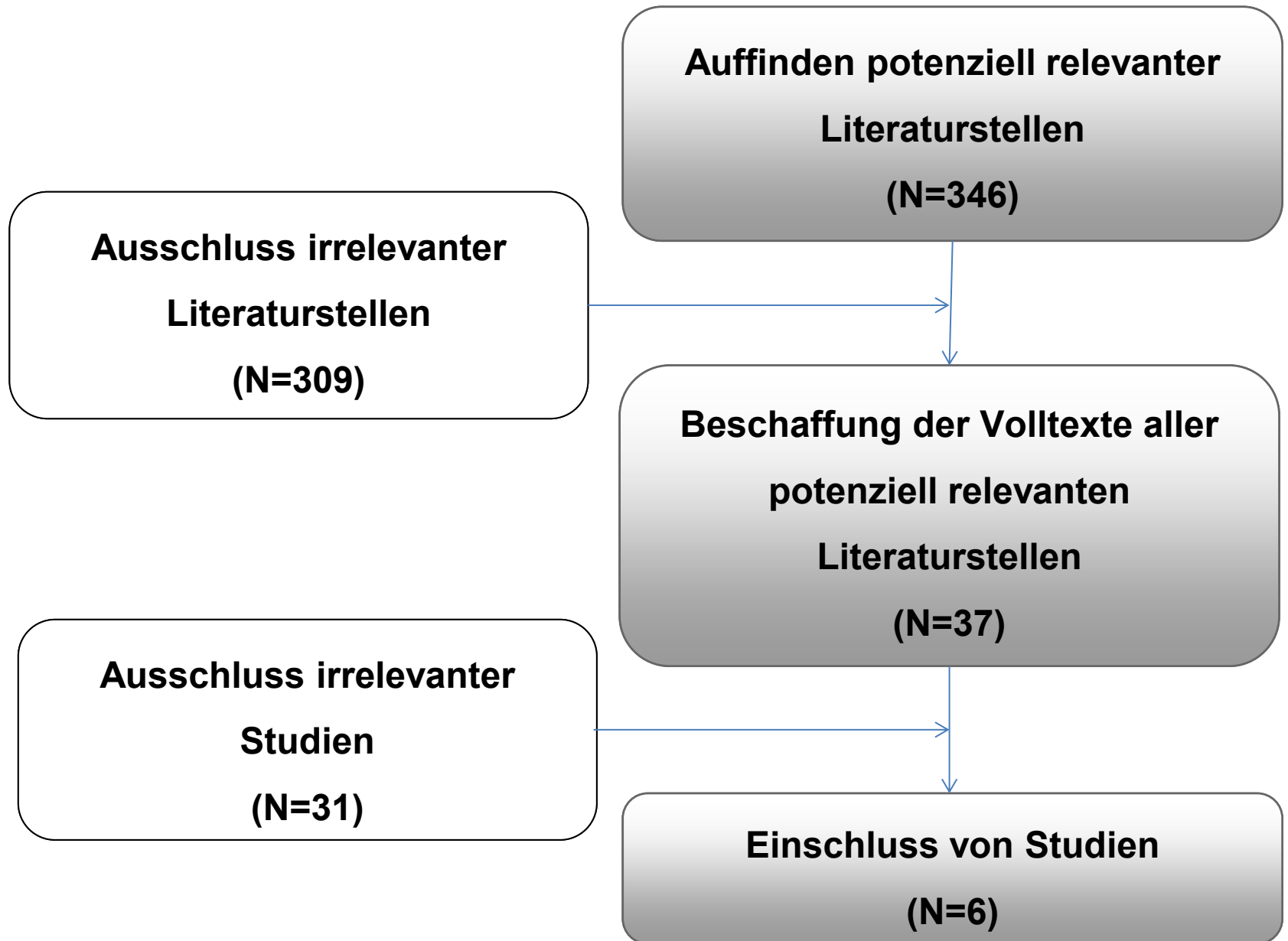
- American Academy of Sleep Medicine (Roberson, 2011)
 - Wirtschaftliche Belastung
 - Studie von 2009 in Kanada
 - Arbeitsproduktivität
 - Abwesenheit am Arbeitsplatz
 - 3% der Gesamtkosten des Gesundheitswesens

Zieldarstellung

- Wirksamkeit von ätherischem Lavendelöl bei Schlafstörungen und Unruhezuständen

Methodik

- Fragestellung
„Kann durch die Anwendung von ätherischem Lavendelöl eine beruhigende Wirkung bei Erwachsenen mit Schlafstörungen erzielt werden?“
- Literaturrecherche
- Flussdiagramm



Ergebnisteil

- sechs Studien
 - 33,3% in den Datenbanken Medline, Academic Search premier, CINAHL und EBSCO Host
 - 33,3% in der Datenbank Pub Med
 - 33,3% durch direkte Kontaktaufnahme per E-Mail
- Studiendesign
 - drei randomisiert kontrollierte Studien
 - drei kontrollierte Studien ohne Randomisierung

Ergebnisteil

- Einteilung in drei Gruppen
 - Lavendelanwendung mittels Verdampfer

Lewith et al. (2005) und Chien et al. (2011) haben die Auswirkung von Lavendelöl mittels Vaporisierung auf die Schlafqualität in randomisiert kontrollierten Studien untersucht. Bereits Lewith et al. (2005) stellten fest, dass das Lavendelöl im Vergleich zum Mandelöl süß einen positiven Einfluss (n=10) auf die Schlafqualität hat. Chien et al. (2011) kamen Jahre später in ihrer Studie (n=67) zu ähnlichen Ergebnissen.

Ergebnisteil

– Lavendelanwendung mittels Auflagen

Wylegalla et al. (2010) und Moeini et al. (2010) haben versucht, die Auswirkung von ätherischem Lavendelöl auf Baumwollauflagen in randomisiert-kontrollierten Studien nachzuweisen. Wylegalla et al. (2010) konnten feststellen (n=133), dass das Lavendelöl einen positiven Einfluss bei Schlafstörungen im Vergleich zu Mandelölaufgaben aufweist. Zur gleichen Zeit wurden von Moeini et al. (2010) ähnliche Effekte nachgewiesen.

Ergebnisteil

– Lavendelanwendung mittels Riechfläschchen

Eidt (2007) und Goel et al. (2005) haben die Wirkung von ätherischem Lavendelöl mittels Riechfläschchen auf das Schlafverhalten in klinisch kontrollierten Interventionsstudien untersucht. Goel et al. (2005) stellten fest, dass der olfaktorische Stimulus Lavendel im Vergleich zu destilliertem Wasser eine positive Auswirkung auf den Schlaf und auf die morgendliche Vitalität (n=31) hat. Eidt (2007) jedoch konnte keinen Wirkungsunterschied zwischen ätherischem Lavendelöl und ätherischem Orangenöl hinsichtlich der Verbesserung des Schlafes (n=40) feststellen

Diskussion mit Limitation

- sehr hohe beruhigende und sedierende Wirkung
- positiver Einfluss auf den Schlaf bei Schlafstörungen
- geschlechtsspezifische Komponente
- unterschiedlichen Anwendungsarten
- Komponenten „Wärme“ und „Zuwendung“

Schlussfolgerung

- Implikation für die Pflegepraxis
 - Anwendung von ätherischem Lavendelöl bei Schlafstörungen forciert und in den Pflegealltag integriert
 - Outcome-Verbesserung bei Verwendung von „Wärme“ und „Zuwendung“
 - Keine Nebenwirkungen
 - Kostenfaktor
 - Positiver Einfluss im Hinblick auf Lebensqualität und Immunsystem
 - Olfaktorischen Gegebenheiten
 - Zeitaufwand

Schlussfolgerung

- Implikation für die Forschung
 - Weitere Forschungsarbeiten bezüglich Wirkungsbereich von ätherischem Lavendelöl
 - Qualitativ hochwertige Studien (RCT's) mit größeren Stichproben

Literaturverzeichnis

- **Eidt J. (2007):** Der Einfluss etherischer Öle auf die Stimmung, das Schlafverhalten und die Lungenfunktion von älteren Menschen. Dissertation vorgelegt an der Medizinischen Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität, München
- **Goel N.; Kim H.; Lao R. P. (2005):** An olfactory stimulus modifies nighttime sleep in young men and women. In: Chronobiology International, 22, 889-904
- **Lee IS.; Lee GJ. (2006):** Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students. [Article in Korean] In: Taehan Kanho Hakhoe Chi, 36, 136-143
- **Lewith G.; Godfrey A.; Prescott P. (2005):** A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of lavender as a treatment for mild insomnia. In: The journal of alternative and complementary medicine, 11, 631-637
- **Moeini M.; Khadibi M.; Bekhradi R.; Mahmaoudian S. A.; Nazari F. (2010):** Effect of aromatherapy on the quality of sleep in ischemic heart disease patients hospitalized in intensive care units of heart hospitals of the Isfahan University of Medical Sciences. In: Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 15, 234-239
- **Pinkert Ch. (2001):** Schlafstörungen von Intensivpatienten. In: Pflege, 14, 246-251
- **Roberson Ch. M. (2011):** Insomnia. In: The Alabama Nurse, 38, 9-13

Literaturverzeichnis

- **Steflitsch M.; Steflitsch W. (Hrsg.) (2007):** Aromatherapie. Wissenschaft-Klinik-Praxis. Wien, Verlag Springer
- **Wylegalla Ch.; Etzel B. S.; Thielhorn U.; König P. (2010):** Lavendelölaufgaben bei onkologischen Patienten mit Schlafstörungen. Ergebnisse einer randomisierten kontrollierten Studie. Präsentationsfolien im Rahmen der 16th International Conference on Cancer Nursing, March 7 to 11 in Atlanta, Georgia, USA.
- **Wabner D.; Beier C. (Hrsg.) (2009):** Aromatherapie. Grundlagen. Wirkprinzipien. Praxis. München, Verlag Urban & Fischer

Danke für Ihre Zeit!

