

**Lavendelöl** von Nahani wird aus den duftenden Blüten von Lavendelpflanzen aus kontrolliertem Anbau durch Dampfdestillation gewonnen. Bei diesem sanften Prozess wird ihnen ein einzigartiges Mosaik aus natürlichen Substanzen entzogen, zu denen auch **Linalool** (ein Terpenalkohol) und **Linalylacetat** (ein Terpen-Ester dieses Alkohols) gehören, die als seine wichtigsten therapeutischen Inhaltsstoffe gelten. Die Wirkungen dieser beiden Substanzen bringen entscheidende Nutzen: Zum einen hemmen sie den Neurotransmitter Acetylcholin und führen so zur Entspannung der Muskeln, zum anderen stimulieren sie die Aktivität der gamma-Aminobuttersäure (GABA), die das Gehirn reguliert und entspannt. Daher trägt Lavendelöl zur Entspannung und zur Erhaltung eines gesunden Schlafs bei.

Jede Weichkapsel **Lavendelöl** enthält 80 mg dampfdestilliertes Lavendelöl, mit entspannender Wirkung sowohl für den Geist als auch für den Körper. Es kann bei vielen gesundheitlichen Problemen im Zusammenhang mit Stress, Angst- oder Unruhezuständen eine gute Option darstellen.

## ZUTATEN:

Natives Olivenöl extra (*Olea europaea*)<sup>1</sup>, Lavendelöl<sup>1</sup> (ätherisches Öl) (*Lavandula angustifolia*), D-alpha-Tocopherol (Vitamin E) (natürlich, aus Sonnenblume (*Helianthus annuus*)), Annatto Extrakt (*Bixa orellana*), Weichkapsel (Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

### 1 Weichkapsel (363 mg)

Lavendelöl<sup>1</sup> (ätherisches Öl) ..... 80 mg  
Vitamin E..... 6,7 mg  $\alpha$ -TE (56 %\*)

<sup>1</sup>Aus kontrolliertem Anbau

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

## Entspannung

### Erhaltung eines gesunden Schlafs

Besonders hilfreich bei Stress, Angst- oder Unruhezuständen

Ätherisches Öl  
Frei von Aluminiumsalzen und Titandioxid

## IST ERHÄLTICH ZU:

30 Weichkapseln

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich 1 Weichkapsel zu einer Mahlzeit und mit einem Glas Wasser

## WEICHKAPSEL:

Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser

## HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte das Produkt nicht eingenommen werden. Bei der Einnahme von Medikamenten sowie in besonderen medizinischen Situationen sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen. Kann zu Schläfrigkeit führen und Hypersensibilität hervorrufen. Bekannte Nebenwirkung: Lavendelöl kann Aufstoßen verursachen

Über Jahrhunderte hinweg wurde Lavendel wegen seiner beruhigenden und angstlösenden Eigenschaften verwendet, um die Entspannung zu fördern, den Geist zu beruhigen und für einen erholsamen Schlaf zu sorgen. Auch gegen Magen-Darm-Beschwerden wurde es eingesetzt. Seit über fünfzig Jahren wird ätherisches Lavendelöl in der Aromatherapie zur Behandlung von Depressionen, Angst- und Unruhezuständen, Schlaflosigkeit und kognitiven Störungen eingesetzt. In jüngster Zeit findet es als Ergänzungsmittel im Rahmen dieser Therapie auch Eingang in die Behandlung von Demenzerkrankungen.<sup>1,2</sup>

Einer seiner wichtigsten wirksamen Inhaltsstoffe, Linalool, wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur, indem er die Freisetzung der chemischen Verbindung Acetylcholin hemmt. Das ist ein Neurotransmitter, der an der neuromuskulären Endplatte wirkt und die Nerven für die Muskelstimulation aktiviert. Weiterhin hat sich gezeigt, dass Lavendelöl die Wirkung der gamma-Aminobuttersäure (GABA) fördert, also der Aminosäure, die die Aktivität des Gehirns reguliert und entspannt.<sup>1-3</sup>

Humanstudien und In-vivo-Untersuchungen zeigen, dass Lavendelöl Angst- und Unruhezustände verringern, stabilisierende Wirkung auf die Stimmung und beruhigende, schmerzstillende, antikonvulsive und neuroprotektive Eigenschaften haben kann.<sup>4</sup> Es erhöht die Wirkung des Serotonins, einem Neurotransmitter, der den Stimmungszustand im Gehirn reguliert.<sup>5</sup>

Ein Lavendelöl-Präparat wurde in Deutschland für therapeutische Zwecke bei ängstlicher Verstimmung und Depression bundesbehördlich zugelassen. Klinische Versuche haben bei oraler Verabreichung die Wirksamkeit von Lavendelöl bei Symptomen generalisierter Angststörung (GAS), posttraumatischem Stresssyndrom und chronischer Erschöpfung (Neurasthenie) gefunden.<sup>6-8</sup> Es hat sich gezeigt, dass die systemische Wirkung von Lavendelöl es durchaus mit den unter der Bezeichnung Benzodiazepine bekannten üblichen Beruhigungsmitteln oder Tranquilizern aufnehmen kann. Es hat sogar weder deren Nebenwirkungen noch macht es abhängig. Es wurden ähnliche Wirkungen wie bei angstlösenden Medikamenten wie z. B. Paroxetin<sup>6</sup> und Lorazepam<sup>7</sup> festgestellt, jedoch mit weniger nachteiligen Folgeeffekten. Lavendelöl verbessert Qualität und Dauer des Schlafes sowie den geistigen Gesundheitszustand spürbar, ohne eine übermäßig sedierende Wirkung zu haben.<sup>9,10</sup>

Das antioxidative **Vitamin E** hat die Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren, die bei verschiedenen Stoffwechselprozessen im Körper entstehen. Die Supplementierung von Vitamin E kann die Schlafmuster wesentlich verbessern.<sup>11,12</sup>

Verschiedene Studien zeigten die positive Wirkung von Lavendelöl bei:

**Unruhe, geistiger Belastung und Schlaflosigkeit**

**Lavendelöl trägt zur Entspannung und zu einem gesunden Schlaf bei**

## Literatur:

- 1 Akhondzadeh, S., Kashani, L., Fotouhi, A., Jarvandi, S., Mobaseri, M., Moin, M., ... & Taghizadeh, M. (2003). Comparison of Lavandula angustifolia Mill. tincture and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized trial. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 27(1), 123-127.
- 2 Bradley, B. F., Starkey, N. J., Brown, S. L., & Lea, R. W. (2007). Anxiolytic effects of Lavandula angustifolia odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze. *Journal of ethnopharmacology*, 111(3), 517-525.
- 3 Lee, Y. L., Wu, Y., Tsang, H. W., Leung, A. Y., & Cheung, W. M. (2011). A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(2), 101-108.
- 4 Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
- 5 Baldinger, P., Höflich, A. S., Mitterhauser, M., Hahn, A., Rami-Mark, C., Spies, M., ... & Kasper, S. (2015). Effects of Silexan on the serotonin-1A receptor and microstructure of the human brain: a randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over study with molecular and structural neuroimaging. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 18(4), pyu063.
- 6 Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Schläfke, S., & Dienel, A. (2014). Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 17(6), 859-869.
- 7 Woelk, H., & Schläfke, S. (2010). A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 17(2), 94-99.
- 8 Uehleke, B., Schaper, S., Dienel, A., Schläfke, S., & Stange, R. (2012). Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. *Phytomedicine*, 19(8), 665-671.
- 9 Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Dienel, A., & Schläfke, S. (2010). Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. *International clinical psychopharmacology*, 25(5), 277-287.
- 10 Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Dienel, A., & Schläfke, S. (2010). Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder—evidence from clinical trials. *WMW Wiener Medizinische Wochenschrift*, 160(21), 547-556.
- 11 Gaby, A. (2006). *The natural pharmacy: Complete AZ reference to alternative treatments for common health conditions*. Three Rivers Press.
- 12 Zimmermann, M. (2001). *Burgerstein's handbook of nutrition: micronutrients in the prevention and therapy of disease*. Thieme.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von**: Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten