Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Newsletter tauchen wir tief in die Welt zweier bedeutender Heilpflanzen ein: **Majoran (Origanum majorana)** und **Echter Lavendel (Lavandula angustifolia)**. Wir beleuchten sowohl ihre Zubereitung als Tinktur (alkoholischer Auszug) und als Ölauszug (Mazerat) aus westlich-wissenschaftlicher Sicht als auch aus der Perspektive der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ein faktenbasierter, vergleichender Blick auf zwei herausragende pflanzliche Helfer.

Teil 1: Westliche Phytotherapie – Fakten, Inhaltsstoffe, Anwendungen

1. Majoran (Origanum majorana)

Wissenschaftlicher Hintergrund:
Majoran gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Sein milder, aromatischer Geschmack unterscheidet ihn vom stärkeren, phenolreichen Oregano (Origanum vulgare).

- **Wichtige Inhaltsstoffe:**
    - Ätherisches Öl (1,5 – 3,5%) (Monoterpenalkohole wie Terpinen-4-ol, cis- und trans-Sabinenhydrat, Linalool, α-Terpinen, γ-Terpinen)
    - Flavonoide
    - Gerbstoffe (Tannine)
    - Rosmarinsäure
    - Bitterstoffe
- **Herstellung und Unterschiede:**
    - **Majoran-Tinktur:** Durch Mazeration des getrockneten Krauts in Ethanol (meist 40-70%). Extrahiert gut die wasser- und alkohollöslichen Bestandteile wie Flavonoide, Gerbstoffe und einen Teil des ätherischen Öls.
    - **Majoran-Ölauszug (Mazerat):** Durch Einlegen des Krauts in ein fetthaltiges Öl (z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl). Extrahiert vornehmlich die fettlöslichen Substanzen, insbesondere die lipophilen Anteile des ätherischen Öls und Chlorophyll.
- **Anwendungsgebiete (evidenzbasierte & traditionelle westliche Medizin):**
    1. **Dyspeptische Beschwerden:** Die Kommission E (BfArM) anerkannte Majoran innerlich bei "Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden". Die Bitter- und Gerbstoffe wirken verdauungsfördernd, karminativ (blähungslindernd) und antimikrobiell.
    2. **Äußerliche Anwendung:** Als Salbe oder Ölauszug traditionell zur **Unterstützung der Symptome bei Schnupfen** und zur leichten Massage bei Verspannungen genutzt. Die sekretolytische und krampflösende Wirkung wird den Monoterpenen zugeschrieben.
    3. **Nervensystem:** In der Volksheilkunde als mildes Beruhigungsmittel (Sedativum) und bei Kopfschmerzen verwendet.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

2. Echter Lavendel (Lavandula angustifolia)

Wissenschaftlicher Hintergrund:
Lavendel ist eine der am besten erforschten Heilpflanzen für das Nervensystem.

- **Wichtige Inhaltsstoffe:**
    - Ätherisches Öl (v.a. Linalool und Linalylacetat – für Geruch und Wirkung entscheidend)
    - Cumarine
    - Flavonoide
    - Gerbstoffe
- **Herstellung und Unterschiede:**
    - **Lavendel-Tinktur:** Extrahiert mit Ethanol die breite Palette an Wirkstoffen, darunter Linalool/Linalylacetat (wenn auch nicht vollständig, da sehr flüchtig), Flavonoide und Gerbstoffe.
    - **Lavendel-Ölauszug:** Fängt besonders gut die Duft- und Wirkstoffe des ätherischen Öls ein. Das Mazerat duftet intensiv nach Lavendel und enthält die fettlöslichen Komponenten.
- **Anwendungsgebiete (hochgradig evidenzbasiert):**
    1. **Angstlinderung und Unruhezustände:** Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) und die WHO (ESOP-Monographie) erkennen Lavendelöl (oral!) zur Linderung von Symptomen leichter Angstzustände und stressbedingter Unruhe an. Große klinische Studien existieren für das spezifische Präparat Silexan®.
    2. **Schlafförderung:** Die beruhigende (sedative) Wirkung ist gut belegt. Lavendeltinktur oder -öl (inhalativ oder in der Aromatherapie) kann das Einschlafen erleichtern.
    3. **Äußerliche Anwendung:** Der Ölauszug oder verdünntes ätherisches Öl wird traditionell zur **Wundheilung** (leicht antiseptisch, granulationsfördernd) und zur **Hautpflege** bei leichten Verbrennungen (z.B. Sonnenbrand) und Reizungen verwendet.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Teil 2: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Eine energetische Betrachtung

In der TCM werden Arzneimittel nach ihren **Geschmacksrichtungen**, ihrer **thermischen Natur** und ihrem **Wirkort in den Meridianen** klassifiziert. Frische Pflanzen werden selten verwendet; meist kommen getrocknete Kräuter zum Einsatz.

1. Majoran aus Sicht der TCM

In der klassischen TCM-Literatur ist Majoran (Mo Jiao Lan) kein zentrales Mittel, aber es kann nach seinen Eigenschaften eingeordnet werden:

- **Geschmack: Scharf** (Xin), **Bitter** (Ku) und **Aromatisch** (xiāng)
- **Thermische Natur: Warm** (Wen)
- **Wirkrichtung:** Bewegt das Qi nach oben und an die Oberfläche, Oberfläche befreiend, Shao Yang Kälte und Feuchtigkeit ausleitend, Qi-Stagnation auflösend, Geist klärend
- **Wirkorte: Lunge** (Fei), **Gallenblase** (Dan), **Magen** (Wei), **Dickdarm** (Da Chang)
- **Wirkung in der TCM-Logik:**
    - **Löst Äußeres (Fa Biao):** Der scharfe und warme Charakter macht Majoran geeignet, leichte **äußere Wind-Kälte (Feng Han)**-Muster zu behandeln – dem westlichen Schnupfen mit Frösteln, klarem Nasensekret und Niesen vergleichbar. Es „öffnet“ die Nase und die Lunge.
    - **Bewegt das Qi und löst Stagnation:** Besonders das **Magen-Qi**. Es wird bei Völlegefühl, Appetitlosigkeit und Blähungen (Qi-Stagnation im Mittleren Erwärmer), aber auch bei Schwindel, Depression und Lähmungen eingesetzt.
    - **Beruhigt den Geist (Shen):** In geringerem Maße kann es bei leichter Unruhe, die von einer Milz-Qi-Schwäche oder Verdauungsproblemen ausgeht, helfen.
    - **Gallenblasen-**Qi-Stagnation: Gegen Reizbarkeit, prämenstruelle Spannungen, Stress, weißer Ausfluss, einseitiger Kopfschmerz, Krämpfe.
- **TCM-Anwendung:** Würde eher als Bestandteil einer Mischung (Rezeptur) oder in der Diätetik (z.B. als Gewürz in Suppen) bei beginnender Erkältung mit Kältezeichen und bei Verdauungsschwäche verwendet.
  Ätherisches Öl: (heiß, trocknend, antimikrobiell, besonders gegen Viren) Schnupfen, Drüsenverhärtungen, Brustknoten (Gallenblase)

2. Lavendel aus Sicht der TCM

Auch Lavendel (Xun Yi Cao) ist kein klassisches Kräutermittel der TCM, lässt sich aber sehr gut einordnen:

- **Geschmack: Sehr aromatisch** (Xiāng), **Bitter** (Ku)
- **Thermische Natur: Warm** (Wen)
- **Wirkorte: Herz** (Xin), Dickdarm (Da chang), Magen (Wei), Gallenblase (Dan), Dreifacher Erwärmer (San Jiao)

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

- **Wirkung in der TCM-Logik:**
  - **Beruhigt den Geist und öffnet die Sinneöffnungen (Kai Qiao):** Dies ist die Hauptwirkung. Lavendel gilt als hervorragendes Mittel, um **Herz-Qi-Blockaden** oder **Herz-Feuer** zu besänftigen, die sich als Unruhe, Angst, Schlaflosigkeit und Palpitationen zeigen. Der aromatische Geschmack hilft, das Qi zu bewegen und die Herzkanäle zu entschleimen.
  - **Kühlt Hitze (Qing Re) und löst Toxisches (Jie Du):** Seine bittere Note machen ihn geeignet für Hitze-Muster. Äußerlich angewendet (als Öl) entspricht dies der westlichen Anwendung bei entzündeten Wunden oder Hautreizungen („Hitze im Blut“ oder „Feuchtigkeit-Hitze“).
  - **Bewegt Gallenblasen-Qi-Stagnation:** Unterstützt bei stressbedingten Verspannungen, Kopfschmerzen und Reizbarkeit.
  - **Vertreibt Wind und löst Krämpfe:** ZNS-Störungen, Spätfolge von Hirnschlag, Meniere-Syndrom, Depression, Melancholie, Kopfschmerz.
- **TCM-Anwendung:** Würde primär bei emotionaler Unruhe, Schlafstörungen (v.a. durch Gedankenkreisen) und Stress verwendet. Äußerlich bei Verbrennungen („Hitze-Verletzungen“).
  Ätherisches Öl: (heiß, trocknend, hoch antimikrobiell) bei Infektionskrankheiten, Blasenentzündung

---

Teil 3: Vergleich und Praxistipps

Aspekt	Majoran (Westen)	Majoran (TCM)	Lavendel (Westen)	Lavendel (TCM)
Hauptwirkung	Verdauungsfördernd, sekretolytisch	Löst Wind-Kälte, bewegt Magen-Qi	Beruhigend, angstlösend, wundheilend	Beruhigt Herz-Shen, kühlt Hitze
Typische Zubereitung bei	Dyspepsie, Beginn eines Schnupfens	Wind-Kälte-Erkältung, Völlegefühl	Innerliche Unruhe, Schlafstörungen, Haut	Herz-Qi-Unruhe, Schlaflosigkeit, Hitze-Muster
Tinktur vs. Öl	**Tinktur:** Für innere Einnahme Verdauung). **Öl:** Für äußere Anwendung Nasensalbe).	Getrocknetes Kraut in Dekokt (Abkochung) oder als Gewürz.	**Tinktur:** Für innere Einnahme (Nerven). **Öl:** Für Aromatherapie & Haut.	Getrocknete Blüten, oft in Mischungen.

Wichtige Sicherheitshinweise:

- **Nicht verwechseln:** Majoran (Origanum majorana) ist nicht das stark thymol-/carvacrolhaltige **Oregano-Öl** (Origanum vulgare), das eine starke Reizwirkung haben kann.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

- **Lavendel:** Für die angstlösende Wirkung innerlich sind standardisierte Präparate (wie Silexan) klinisch geprüft. Selbsthergestellte Tinkturen können in der Wirkstoffkonzentration schwanken.
- **Schwangerschaft & Stillzeit:** Vorsicht und Rücksprache mit Arzt/Heilpraktiker. Majoran kann in großen Mengen uterustimulierend wirken.
- **Allgemein:** Ätherische Öle niemals unverdünnt einnehmen oder auf die Haut auftragen. Tinkturen enthalten Alkohol.

Fazit: Sowohl Majoran als auch Lavendel sind vielseitige Pflanzen mit breitem Wirkungsspektrum. Während die westliche Wissenschaft auf spezifische Inhaltsstoffe und klinische Studien blickt, ordnet die TCM sie in ein ganzheitliches System von Energie- und Funktionsmustern ein. Beide Perspektiven bereichern unser Verständnis und zeigen: Diese Pflanzen können sowohl den Körper (Verdauung, Atemwege) als auch den Geist (Unruhe, Schlaf) auf sanfte Weise unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen und den Wünschen für ein ausgeglichenes (im TCM-Sinne: harmonisches) Wohlbefinden,

Ihr Team der Apotheke Boznerplatz

Quellen & weiterführende Literatur:

- European Medicines Agency (EMA): Community herbal monographs on *Lavandula angustifolia*.
- Kommission E Monographien (BfArM): *Majoranae herba*, *Lavandulae flos*.
- WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol. 3.
- Bensky, D., Clavey, S., Stöger, E. (2004): *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*. (3rd Ed.). Eastland Press.
- Chen, J. K., & Chen, T. T. (2004): *Chinese Medical Herbology and Pharmacology*. Art of Medicine Press.
- Scientific Review Articles in PubMed zu Lavender oil (Silexan) for anxiety.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten