

Aromatherapie bei Long COVID-Fatigue

Datum: 23.06.2022

Original Titel:

Aromatherapy blend of thyme, orange, clove bud, and frankincense boosts energy levels in post-COVID-19 female patients: A randomized, double-blinded, placebo controlled clinical trial

Kurz & fundiert

- Kann Aromatherapie eine Beitrag bei Long COVID leisten?
- Zweimal täglich für 2 Wochen Aroma oder [Placebo](#) schnuppern
- 40 Teilnehmerinnen mit Long-COVID-Fatigue seit mindestens 5 Monaten
- Besserung der Fatigue-Symptome mit Aromaöl

DGP - Ziel der vorliegenden Studie war es, zu ermitteln, ob Fatigue-Symptome im Rahmen von Long-COVID mit Hilfe einer Aromatherapie gelindert werden könnten. In der [Placebo-kontrollierten Studie mit 40 Teilnehmerinnen](#) besserten sich Fatigue-Symptome mit zweimal täglicher Anwendung von Aromaölen über zwei Wochen.

Ein großer Teil der Personen, die sich von einer akuten Coronavirus-[Infektion](#) (COVID-19) erholt haben, leidet auch in den folgenden Monaten unter verschiedenen Symptomen. Dies wird als Post-akutes COVID-19 oder Long-COVID bezeichnet. Symptome können unterschiedliche Schweregrade haben. Häufig sind stark einschränkende Symptome wie Fatigue, Kopfschmerz oder Schlafstörungen. Ziel der vorliegenden Studie war es, zu ermitteln, ob Fatigue-Symptome im Rahmen von Long-COVID mit Hilfe einer Aromatherapie gelindert werden könnten.

Kann Aromatherapie eine Beitrag bei Long COVID leisten?

Dies wurde mit ansonsten gesunden Frauen untersucht, die das akute COVID-19 überstanden hatten, aber mehr als 5 Monate nach der Genesung immer noch an einem ausgeprägten Energiemangel, einer Fatigue, litten. Dies Studie wurde Ende 2021 in den USA randomisiert, Placebo-kontrolliert im Doppelblind-Verfahren durchgeführt. Zur Aromatherapie wurde eine Aromaöl-Mischung aus Thymian, Orange, Nelke und Weihrauch eingesetzt, die [Kontrollgruppe](#) nutzten ein geruchloses Öl auf Kokosbasis. Teilnehmerinnen beider Gruppen nutzten das jeweilige Öl zweimal täglich über 14 Tage. Fatigue-Werte wurden mit Hilfe der MFSI-Skala (Multidimensional Fatigue [Symptom](#) Inventory) ermittelt, mit der auch Unterscheidungen der betroffenen Leistungen (z. B. mentale oder körperliche Fatigue) betrachtet werden konnten.

Zweimal täglich für 2 Wochen Aroma oder Placebo schnuppern

40 Frauen nahmen an der Untersuchung teil. Teilnehmerinnen, die die Aromaöl-Mischung inhalierten, hatten anschließend an die zwei Wochen signifikant niedrigere Fatigue-Werte als die [Kontrollgruppe](#). Dies bestätigte sich auch nach Berücksichtigung von Faktoren wie dem anfänglichen Fatigue-Ausmaß, BMI und vergangener Zeit seit der Diagnose ($p = 0,02$). Die Aromaöle schienen dabei ein breites Spektrum der von der Fatigue betroffenen Leistungsfähigkeit zu fördern.

Besserung der Fatigue-Symptome mit Aromaöl

Die Studie bietet Hinweise darauf, dass Aromatherapie bei Fatigue im Rahmen von Long COVID eine förderliche Rolle spielen kann. Die hier eingesetzten Aromaöle von Thymian, Orange, Nelke und Weihrauch könnten somit als ergänzende Therapie bei langanhaltenden Nachwirkungen der Coronavirus-[Infektion](#) genutzt werden.

[DOI: 10.1016/j.ctim.2022.102823]

Referenzen:

Hawkins J, Hires C, Keenan L, Dunne E. Aromatherapy blend of thyme, orange, clove bud, and frankincense boosts energy levels in post-COVID-19 female patients: A randomized, double-blinded, placebo controlled clinical trial. Complement Ther Med. 2022 Aug;67:102823. doi: 10.1016/j.ctim.2022.102823. Epub 2022 Mar 25. PMID: 35341944; PMCID: PMC8949693.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“