

Aromatherapie lindert Ängste vor Operation

Datum: 19.02.2021

Original Titel:

The effectiveness of aromatherapy on preoperative anxiety in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

DGP – Aromatherapie kann [Ängste](#) vor einer Operation reduzieren. Dies gilt sowohl für verschiedene Anwendungen (Inhalation, Massage, orale Einnahme) als auch für verschiedene Aromen (wie Lavendel, Zitruspflanzen und Rose).

Viele Patienten, die auf eine Operation warten, leiden unter Ängsten. Es gibt verschiedenen Ansätze, Patienten diese Angst zu nehmen – darunter auch die Aromatherapie. Wissenschaftler aus China untersuchten in einer [Meta-Analyse](#), ob und wie effektiv Aromatherapie [Ängste](#) vor einer Operation lindern kann.

Wissenschaftler fassten die Ergebnisse von 22 Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken (PubMed, Embase, Cochrane Library, Web of Science, PsycINFO und CINAHL) nach randomisierten kontrollierten Studien, die bis Juni 2020 veröffentlicht wurden. Sie fanden insgesamt 22 geeignete Studien, die die Daten von 117 Teilnehmern beinhalteten und in die Analyse einbezogen wurden.

Aromatherapie reduzierte präoperative Ängste

In ihrer [Meta-Analyse](#) kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass Aromatherapie präoperative Ängste von Patienten, die auf eine Operation warteten, lindern konnte (standardisierter mittlerer Unterschied (SMD): -0,57; 95 % KI: -0,75 bis -0,39; $p < 0,00001$). Dies war vor allem bei Patienten der Fall, die vor einer Herzoperation oder einer Operation mit niedrigem Risiko standen. Die am meisten verwendeten Aromen waren Lavendel, Zitruspflanzen und Rose. Alle konnten präoperative Ängste lindern. Die Anwendungsarten der ätherischen Öle waren unterschiedlich. Sowohl Inhalation, Aromatherapiemassage als auch die orale Einnahme schienen angstlösend zu wirken. Interessanterweise zeigte eine kurze Anwendungsdauer (höchstens 20 Minuten pro Sitzung) eine größere Wirkung als eine längere Anwendungsdauer (mehr als 20 Minuten pro Sitzung).

Aromatherapie konnte somit Ängste von Erwachsenen, die auf eine Operation warteten, reduzieren. Dies galt vor allem für eine kurze Anwendungsdauer von höchstens 20 Minuten pro Sitzung. Die Autoren der Studie merkten an, dass mehr [randomisierte kontrollierte Studien](#) zu diesem Thema mit einem breiteren Spektrum verschiedener Operationen und Studienteilnehmern aus mehreren Ländern wünschenswert sind, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:

Guo P, Li P, Zhang X, Liu N, Wang J, Yang S, Yu L, Zhang W. The effectiveness of aromatherapy on preoperative anxiety in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Int J Nurs Stud.* 2020 Nov;111:103747. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2020.103747. Epub 2020 Aug 12. PMID: 32861206.

DCP DeutschesGesundheitsPortal

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“