

Aromatherapie reduziert Ängste, Stress und Depressionen bei älteren Menschen

Datum: 14.07.2022

Original Titel:

The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial

DGP - Ältere Menschen, die in Wohngemeinschaften lebten, konnten von einer Aromatherapie mit Lavendelöl und Kamillenöl profitieren. Die Inhalation beider ätherischen Öle reduzierte Depressionen, [Ängste](#) und Stress der Studienteilnehmer.

Viele ältere Menschen leiden unter psychischen Problemen. Dazu zählen Depressionen, [Ängste](#) und Stress. Wissenschaftler aus dem Iran und aus Australien untersuchten gemeinsam, ob eine inhalative Aromatherapie mit ätherischem Lavendelöl oder Kamillenöl hier helfen kann.

Ältere Menschen in Gemeinschaftswohnungen inhalierten mehrere Nächte Lavendelöl, Kamillenöl oder destilliertes Wasser

183 ältere Menschen, die in Wohngemeinschaften lebten, nahmen an der randomisierten kontrollierten Studie teil. Die Studienteilnehmer wurden in drei gleich große Gruppen eingeteilt (je 61 Personen): Lavendel-Gruppe, Kamille-Gruppe und [Kontrollgruppe](#). Die Lavendel- und Kamille-Gruppe inhalierten 30 Nächte lang 3 Tropfen eines 1,5 %igen ätherischen Lavendelöls bzw. Kamillenöls. Die [Kontrollgruppe](#) inhalierte stattdessen destilliertes Wasser. Zu Beginn der Studie, direkt nach der [Intervention](#) und einen Monat nach der [Intervention](#) wurden die Ängste, Depressionen und der Stress der Studienteilnehmer erfasst (mithilfe der *Depression, Anxiety and Stress-Scale* (DASS)).

Weniger Ängste, Stress und Depressionen durch Aromatherapie

Der Vergleich zur Kontrollgruppe machte deutlich, dass die Aromatherapie mit Lavendelöl und die Aromatherapie mit Kamillenöl Depressionen, Ängste und Stress reduzierten – sowohl direkt nach der Intervention als auch einen Monat später ($p < 0,01$).

Sowohl die Inhalation von Lavendelöl als auch die Inhalation von Kamillenöl reduzierten Depressionen, Ängste und Stress bei älteren Menschen, die in Wohngemeinschaften lebten.

Referenzen:

Ebrahimi H, Mardani A, Basirinezhad MH, Hamidzadeh A, Eskandari F. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore* (NY). 2021 Jan 9;S1550-8307(21)00001-X. doi: 10.1016/j.explore.2020.12.012. Epub ahead of print. PMID: 33454232.

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“