

Mit Lavendel durch die Wechseljahre

Datum: 12.10.2021

Original Titel:

Does aromatherapy with lavender affect physical and psychological symptoms of menopausal women? A systematic review and meta-analysis.

MedWiss – Eine Aromatherapie mit Lavendel könnte positiv auf die Wechseljahresbeschwerden bei Frauen wirken. Die Wissenschaftler konnten sowohl körperliche als auch psychische Verbesserungen feststellen.

Die Wechseljahre verursachen Symptome wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche aber auch Stimmungsschwankungen. Ein systematischer Review mit [Meta-Analyse](#) von iranischen Wissenschaftlern untersuchte, ob Aromatherapie mit Lavendel die körperlichen und psychischen Symptome in den Wechseljahren beeinflussen kann

Die Wissenschaftler führten eine systematische Literaturrecherche in den elektronischen Datenbanken Cochrane Library, MEDLINE, Ovid, Embase, Scopus, ProQuest, Web of Science, Google Scholar, Magiran, SID und Irandoc durch. Sie schlossen [randomisierte kontrollierte Studien](#) und quasi-experimentelle Studien bis Januar 2020 ein, die den Einfluss einer Aromatherapie mit Lavendel allein oder in Kombination mit anderen Aromen untersuchten.

Aromatherapie wirkte positiv auf die Wechseljahresbeschwerden

Der systematische Review schloss 1 092 Frauen (16 Studien) nach der [Menopause](#) ein, die [Meta-Analyse](#) 493 Teilnehmerinnen aus 8 Studien. Zwischen den Frauen die mit oder ohne Lavendel-Aroma behandelt wurden, gab es signifikante Unterschiede bei den Wechseljahresbeschwerden (standardisierter mittlerer Unterschied: -1,39; 95 % KI 1,98 bis -0,8; $I^2 = 76$ %, 4 Studien, 236 Teilnehmer), bei der Schlafqualität (SMD: -2,16; 95 % KI -3,77 bis -0,54; $I^2 = 95$ %, 3 Studien, 199 Teilnehmer), dem systolischen Blutdruck (MD -5,34 mmHg; 95 % KI -7,40 bis -3,29; $I^2 = 10$ %, 2 Studien, 114 Teilnehmer), diastolischen Blutdruck (MD -5,06 mmHg; 95 % KI -7,55 bis -2,57; $I^2 = 0$ %, zwei Studien, 114 Teilnehmer). Die Aromatherapie hatte einen signifikant positiven Effekt auf die sexuelle Funktion, Selbstwertgefühl, Angststörungen und Hitzewallungen im Vergleich zu einem [Placebo](#). Einen negativen Einfluss konnten die Wissenschaftler bei der Wirkung auf Triglyceride und HDL-Werte sehen.

Eine Aromatherapie mit Lavendel könnte positiv auf die Wechseljahresbeschwerden bei Frauen wirken. Die Wissenschaftler konnten sowohl körperliche als auch psychische Verbesserungen feststellen.

Referenzen:

Salehi-Pourmehr, H., Ostadrahimi, A., Ebrahimpour-Mirzarezaei, M., & Farshbaf-Khalili, A. (2020). Does aromatherapy with lavender affect physical and psychological symptoms of menopausal women? A systematic review and meta-analysis. , , 101150. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101150>

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“