

## Pfefferminzöl gegen Übelkeit nach Operation

**Datum:** 13.05.2022

**Original Titel:**

Comparison of the Effect of Inhalation Aromatherapy with 10% and 30% Peppermint Essential Oils on the Severity of Nausea in Abdominal Surgery Patients

**DGP - 10 %iges und 30 %iges ätherisches Pfefferminzöl halfen gleichermaßen gegen Übelkeit nach einer Bauchoperation, wenn es nach der Operation inhaliert wurde. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler beim Vergleich mit einer [Kontrollgruppe](#).**

Übelkeit ist nach einer Operation ein häufiges Problem. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten, ob sich eine Aromatherapie, bei der nach Operation ätherisches Pfefferminzöl inhaliert wird, hilft, die Übelkeit zu reduzieren. Hierbei konzentrierten sie sich auf Patienten mit Bauchoperationen.

### **Patienten inhalierten nach einer Bauchoperation entweder ätherisches Pfefferminzöl oder destilliertes Wasser**

Für ihre Studie teilten die Wissenschaftler 120 Patienten, die sich einer Bauchoperation unterzogen nach dem Zufallsprinzip in drei verschiedene Gruppen ein. Je nach Gruppe erhielten die Patienten eine Aromatherapie mit 10 % Pfefferminz, mit 30 % Pfefferminz oder keine Aromatherapie (40 Patienten pro Gruppe). Die Patienten der beiden Aromatherapie-Gruppen inhalierten 0,2 ml des 10 %igen bzw. des 30 %igen ätherischen Pfefferminzöls. Die [Kontrollgruppe](#) inhalierte stattdessen destilliertes Wasser, das mit Lebensmittelfarbe grün eingefärbt wurde. Mit Hilfe einer visuellen Analogskala (0-100) gaben die Patienten den Grad ihrer Übelkeit vor und 10 Minuten nach der [Intervention](#) an.

### **Aromatherapie mit Pfefferminzöl reduzierte Übelkeit nach Bauchoperation**

Die Wissenschaftler stellten bei der Auswertung der Daten fest, dass die Inhalation von Pfefferminzöl die Übelkeit der Patienten reduzierte. Die genauen durchschnittlichen Übelkeits-Werte waren wie folgt:

- 10 %iges Pfefferminzöl:
  - Vor der Inhalation: 52,3
  - Nach der Inhalation: 40,5 (p<0,001)
- 30 %iges Pfefferminzöl:
  - Vor der Inhalation: 60,3
  - Nach der Inhalation: 39,8 (p<0,001)
- Kontrolle:
  - Vor der Inhalation: 50,7
  - Nach der Inhalation: 47,8 (p≥0,05)

Die Inhalation von Pfefferminzöl, nicht aber die Inhalation von destilliertem Wasser (Kontrolle), reduzierte signifikant die Übelkeit der Patienten nach einer Bauchoperation. Zwischen den beiden Aromatherapie-Gruppen konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Sowohl die Inhalation von 10 %igem ätherischen Pfefferminzöl als auch die Inhalation von 30 %igem ätherischen Pfefferminzöl reduzierten Übelkeit nach einer Bauchoperation.

**Referenzen:**

Ahmadi Y, Rezaei J, Rezaei M, Khatony A. Comparison of the Effect of Inhalation Aromatherapy with 10% and 30% Peppermint Essential Oils on the Severity of Nausea in Abdominal Surgery Patients. Evid Based Complement Alternat Med. 2020 Apr 20;2020:5897465. doi: 10.1155/2020/5897465. PMID: 32382296; PMCID: PMC7189337.



# 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“