

Aromatherapie gegen Schwangerschaftsübelkeit

Datum: 25.01.2021

Original Titel:

The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial

MedWiss – Die Inhalation einer Kombination aus Zitronen- und Pfefferminzöl reduzierte Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.

Viele Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Übelkeit und Erbrechen, was sich stark auf ihre Lebensqualität auswirken kann. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten, ob diesen Frauen eine inhalative Aromatherapie mit Zitrone und Pfefferminze helfen kann.

Frauen mit Schwangerschaftsübelkeit inhalierten entweder eine Kombination aus Zitrone und Pfefferminze oder ein Placebo

An der Studie nahmen 90 schwangere Frauen teil, die zwischen Februar 2015 und August 2016 unter Übelkeit und Erbrechen litten und zu Gesundheitszentren überwiesen wurden. Die Frauen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei verschiedene Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen wurden angehalten, innerhalb von 4 Tagen bei Übelkeit 3 Tropfen einer Lösung auf einen Wattebausch zu tröpfeln. Diesen sollten sie 3 cm entfernt vor ihre Nase halten und dreimal tief durch die Nase einatmen (bei Bedarf nach 5 Minuten wiederholen). Während die eine Gruppe eine Kombination der ätherischen Öle der Pfefferminze und Zitrone inhalierte (Aromatherapie-Gruppe), inhalierte die andere Gruppe stattdessen ein Placebo (Kontrollgruppe). Die Wissenschaftler erfassten die Intensität der Übelkeit, des Erbrechens und der Fatigue aller Frauen mit Hilfe spezieller Fragebögen (*24-hour Pregnancy Unique Quantization of Emesis (PUQE-24)* bzw. *Fatigue Severity Scale (FSS)*).

Die Aromatherapie mit Zitrone und Pfefferminze linderte die Übelkeit

Vor der Inhalation und am ersten Tag der Inhalation unterschieden sich die durchschnittlichen Werte für Übelkeit und Erbrechen zwischen den beiden Gruppen (Aromatherapie-Gruppe und Kontrollgruppe) nicht. Anders sah es am zweiten, dritten und vierten Tag aus. Während sich Übelkeit und Erbrechen bei den Frauen der Aromatherapie mit der Zeit verbesserten, war dies bei Frauen der Kontrollgruppe nicht der Fall. Auf Fatigue schien die Aromatherapie hingegen keinen Einfluss zu haben.

Frauen, die unter Schwangerschaftsübelkeit litten, konnten somit von einer Inhalation von Zitronen- und Pfefferminzöl profitieren. Die Aromatherapie linderte Übelkeit und Erbrechen.

Referenzen:

Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeschi Z, Sandrous M. The Effect of Combined Inhalation Aromatherapy with Lemon and Peppermint on Nausea and Vomiting of Pregnancy: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. *Iran J Nurs Midwifery Res.*

