

Aromatherapie verbessert Schlaf bei Krebs

Datum: 25.01.2023

Original Titel:

Aromatherapy with single essential oils can significantly improve the sleep quality of cancer patients: a meta-analysis

Kurz & fundiert

- Aromatherapie hilfreich für die Schlafqualität bei Krebspatienten?
- Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien mit insgesamt 933 Patienten
- Signifikante Verbesserung der Schlafqualität, besonders bei Brustkrebs
- Einzelne Öl-Essenzen (z. B. Lavendelöl) effektiver als Mischungen

MedWiss - In einer Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien wurde ein Schlaf-verbessernder Effekt von Aromatherapie mit einzelnen Öl-Essenzen bei Krebspatienten deutlich. Diese ergänzende Behandlung könnte somit dazu beitragen, die Schlafqualität der Patienten zu fördern.

Schlafstörungen stellen eine häufige Belastung für Krebspatienten dar und können wesentlich zu Fatigue beitragen und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Die vorliegende Studie analysierte Untersuchungen zum Effekt von Aromatherapie auf die Schlafqualität bei Krebspatienten.

Kann Aromatherapie die Schlafqualität bei Krebs verbessern?

Dazu ermittelten die Wissenschaftler relevante Veröffentlichungen aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Cochrane Library, Embase, CBM, CNKI, VIP und Wanfang mit Veröffentlichungsdatum bis November 2021. Ausschließlich randomisiert-kontrollierte Studien wurden berücksichtigt, auf ihre Qualität überprüft und in die Analyse aufgenommen. Aufgrund unterschiedlicher in den Untersuchungen angewandten Maße für die Schlafqualität wurden die Ergebnisse in Form einer standardisierten mittleren Differenz (SMD) zusammengefasst.

Metaanalyse: 10 Studien, 933 Krebspatienten

10 randomisiert, kontrolliert durchgeführte Studien mit insgesamt 933 Patienten wurden identifiziert und analysiert. Die Studien umfassten 474 Patienten in Aromatherapie-Behandlungsgruppen sowie 459 Patienten in den Kontrollgruppen. Es bestand insgesamt ein moderates Risiko für einen Bias in den erfassten Studien. Zwei der analysierten Studien betrachteten Brustkrebs-Patienten, eine Studie konzentrierte sich auf Darmkrebs, eine auf Leukämie. 3 Studien hatten Studienteilnehmer mit unterschiedlichen Krebserkrankungen. Die Patienten in 3 Studien nahmen parallel zu einer Chemotherapie an der Aromatherapie-Studie teil. In 4 weiteren Studien befanden sich die Teilnehmer in einer Phase mit Operationen.

Über alle Studien betrachtet, konnte Aromatherapie die Schlafqualität der Patienten signifikant

verbessern (SMD: -0,79; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,93 - -0,66; $p < 0,01$). Dies traf besonders auf Patienten mit Brustkrebs zu (SMD: - 0,98; 95 % KI: -1,57 - -0,40; $p < 0,01$). Aromatherapie mit einzelnen Öl-Essenzen hatten eine größere Wirkung auf die Schlafqualität (SMD: -0,94; 95 % KI: -1,25 - -0,62; $p < 0,01$), Mischungen von Öl-Essenzen zeigten hingegen keinen signifikanten Effekt auf die Schlafqualität (SMD: -0,21; 95 % KI: -0,57 - 0,14; $p = 0,23$). Unter den untersuchten einzelnen Ölen erwies sich Lavendelöl als das wirksamste (SMD: -1,06; 95 % KI: -1,49 - -0,63; $p < 0,01$). 4 von 10 Studien berichteten unerwünschte Ereignisse; in einer Studie entwickelten Patienten Kopfschmerzen oder mussten niesen.

Einzelne Öl-Essenzen (z. B. Lavendelöl) effektiver als Mischungen

Die Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien zeigte somit einen Schlaf-verbessernden Effekt von Aromatherapie mit einzelnen Öl-Essenzen bei Krebspatienten auf. Aromatherapie kann demnach eine mögliche ergänzende Behandlung darstellen, um die Schlafqualität der Patienten zu fördern.

Referenzen:

Cheng H, Lin L, Wang S, Zhang Y, Liu T, Yuan Y, Chen Q, Tian L. Aromatherapy with single essential oils can significantly improve the sleep quality of cancer patients: a meta-analysis. *BMC Complement Med Ther.* 2022 Jul 14;22(1):187. doi: 10.1186/s12906-022-03668-0. PMID: 35836211; PMCID: PMC9284915.