

Krankenpfleger profitieren von Aromatherapie

Datum: 02.12.2021

Original Titel:

Effects of diffused essential oils for reducing stress and improving mood for clinical nurses: An interventional time series study

MedWiss – Aromatherapie mit ätherischen Ölen von Zitrusfrüchten in der Klinik verbesserte die Stimmung, Stress und Depressionen von Krankenpfleger*innen. Zu diesem Ergebnis kam die vorliegende kleine Studie.

Ätherische Öle können sich auf unsere Psyche und auf unseren Körper auswirken. Diesen Umstand macht sich die Aromatherapie zunutze. Gerade Krankenpfleger*innen leiden häufig unter Stress. Wissenschaftler aus Australien untersuchten, ob eine Aromatherapie im klinischen Arbeitsumfeld die Stimmung und Stress von Krankenpfleger*innen verbessern kann.

Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von Aromatherapie mit ätherischen Ölen von Zitrusfrüchten auf Krankenpfleger*innen

Die Wissenschaftler nutzten für ihre Studie drei verschiedenen ätherische Öle (Grapefruit, Orange und Citrus Bliss). Bei Citrus Bliss handelt es sich um eine Mischung aus Zitrusfrüchten (Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Tangerine, Clementine) mit Vanilleschotenextrakt. Die Öle wurden in 2-Wochen-Blöcken mit einer 1-wöchigen Auswaschperiode verbreitet. Vor der Intervention und in der 2. Woche der Intervention füllten 39 Krankenpfleger*innen Fragebögen aus, mit denen der Stress, Depressionen und die Stimmung der Befragten beurteilt wurden.

Die Aromatherapie verbesserte Stimmung, Depressionen und Stress bei Krankenpflegern*innen

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die Aromatherapie mit Citrus Bliss sowohl allgemeinen Stress, negativen Stress, Depressionen als auch die Stimmung der Studienteilnehmer signifikant verbesserte. Große Effekte im Hinblick auf Depressionen und Stress konnte bei Teilnehmern beobachtet werden, die zuvor bereits ätherische Öle verwendet hatten, und bei solchen, die von keinen externen Stressoren berichteten.

Eine inhalative Aromatherapie mit ätherischen Ölen von Zitrusfrüchten wirkte sich somit positiv auf die Stimmung, Stress und Depressionen von Krankenpfleger*innen im klinischen Arbeitsumfeld aus. Die Autoren der Studie regten an, dass dieser Effekt auch bei Patienten und Besuchern untersucht werden sollte.

Referenzen:

Kerr D, Hegg M, Mohebbi M. Effects of diffused essential oils for reducing stress and improving mood for clinical nurses: An interventional time series study. Nurs Forum. 2021 Jan 19. doi: 10.1111/nuf.12548. Epub ahead of print. PMID: 33463729.