

# Inhalt

Geleitwort	5	5.2	Rechtliche Aspekte für Pflegende	49	
Vorwort	7	5.2.1	Fort- und Weiterbildung	50	
Danksagung	9	5.2.2	Implementierung	51	
Die beiden Autorinnen	15	5.2.3	„Komplementäre Pflegemethoden“ und geltendes Recht	51	
<b>Grundlagen der Aromatherapie und -pflege</b>					
1	Notwendige Begriffsdifferenzierungen	18	5.2.4	Verkauf von ätherischen Ölen	52
2	Was ist ein ätherisches Öl?	20	5.2.5	Herstellung aromapflegerischer Rezepturen	53
3	Wie wirken ätherische Öle?	23	5.2.6	Regelungen in Österreich und der Schweiz	53
3.1	Ursprache von Lebewesen: die chemische Kommunikation	24	5.3	Deklaration ätherischer Öle	55
3.2	Riechmoleküle: Highway in die Emotionswelt	26	6	Wie lassen sich ätherische Öle anwenden?	57
3.3	Gerüche müssen gar nicht gerochen werden	27	6.1	Auswahl von ätherischen Ölen und Anwendungsformen	57
3.4	Pharmakologische Wirkungen	29	6.2	Grundrezepturen – auf was generell zu achten ist	58
4	Aus welchen Inhaltsstoffen bestehen ätherische Öle?	32	6.2.1	Grundsätzliche Dosierung	58
4.1	Vielstoffgemische und ihre Besonderheiten	32	6.2.2	Unerwünschte Nebenwirkungen	59
4.2	Vorkommen und Gewinnung ätherischer Öle	33	6.2.3	Vorsichtsmaßnahmen und potenzielle Kontraindikationen	62
4.3	Ein Blick in den duftenden Chemiebaukasten	36	6.2.4	Wechselwirkungen	63
4.3.1	Terpenverbindungen	36	6.3	Anwendungsformen	63
4.3.2	Phenolische Verbindungen	42	6.3.1	Körper- und Massageöle für Einreibung und Massagen	64
5	Welche rechtlichen Aspekte sind zu beachten?	47	6.3.2	Balsam	64
5.1	Rechtliche Aspekte für Heilpraktiker	47	6.3.3	Waschung	65
5.1.1	Heilpraktikergesetz (HeilprG)	47	6.3.4	Bad/Sitzbad/Teilbad	65
5.1.2	Arzneimittelgesetz (AMG)	48	6.3.5	Inhalation	66
5.1.3	Aufklärungspflicht	48	6.3.6	Trockeninhalation	66
			6.3.7	Dekolleté- oder Körperspray	66
			6.3.8	Roll-on	66
			6.3.9	Nasenöl	66
			6.3.10	Mundpflegeöle/Pflegeöle für den Intimbereich	67
			6.3.11	Ölkompreszen	67
			6.3.12	Raumbeduftung	67

<b>Grundausstattung von A bis Z</b>		<b>9.4</b>	<b>Rosenhydrolat, <i>Rosa × damascena</i> Mill.</b> 124
7	Die 10 wichtigsten fetten Pflanzenöle für die Praxis 71		
8	Die 20 ätherischen Öle der Grundausstattung 74		<b>Rezepturen für unterschiedliche Indikationen</b>
8.1	Atlaszeder, <i>Cedrus atlantica</i> (Endl.) G.Manetti ex Carrière 76	10	Psyche und Emotionen 129
8.2	Benzoe, <i>Styrax tonkinensis</i> Craib ex Hartwich 78	10.1	Psychische Beschwerden (mit und ohne Krankheitswert) 130
8.3	Cajeput, <i>Melaleuca leucadendra</i> (L.) L. 80	10.1.1	Angst/Ängstlichkeit 130
8.4	Copaibabsam, <i>Copaifera officinalis</i> (Jacq.) L. 82	10.1.2	Depression/depressive Verstimmung 131
8.5	Fenchel, <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. 84	10.1.3	Disstress 132
8.6	Fichtennadel, <i>Abies sibirica</i> Ledeb. und <i>Picea abies</i> (L.) H. Karst. 86	10.1.4	Erschöpfung/Burn-out 132
8.7	Kamille (Römische), <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. 88	10.1.5	Nervosität 133
8.8	Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. 90	10.1.6	Hyperaktivität 134
8.9	Lorbeer, <i>Laurus nobilis</i> L. 92	10.1.7	Schlafstörung 134
8.10	Majoran, <i>Origanum majorana</i> L. 94	10.1.8	Schockzustand 135
8.11	Melisse, <i>Melissa officinalis</i> L. 96	10.1.9	Essstörungen 135
8.12	Orange, <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck 98	10.1.10	Sexualität, fehlendes Verlangen 136
8.13	Pfeffer, <i>Piper nigrum</i> L. 100	10.1.11	Sexualität, übermäßiges Verlangen 137
8.14	Pfefferminze, <i>Mentha × piperita</i> L. 102	10.2	<b>Emotionale Belastungen</b> 137
8.15	Rosengeranie, <i>Pelargonium graveolens</i> L'Hér. 104	10.2.1	Antriebsschwäche 137
8.16	Rosmarin Ct. Cineol, <i>Salvia rosmarinus</i> Spenn. 106	10.2.2	Belastungen, zu große/zu viele 138
8.17	Teebaum, <i>Melaleuca alternifolia</i> (Maiden & Betche) Cheel 108	10.2.3	Blockade, emotionale 138
8.18	Thymian Ct. Linalool, <i>Thymus vulgaris</i> L. 110	10.2.4	Empfindsamkeit/seelische Verletzlichkeit 139
8.19	Zitrone, <i>Citrus × limon</i> (L.) Osbeck 112	10.2.5	Erdung, Wunsch nach 139
8.20	Zypressse, <i>Cupressus sempervirens</i> L. 114	10.2.6	Rastlosigkeit, Unausgeglichenheit 140
9	Die 4 Hydrolate der Grundausstattung 117	10.2.7	Konzentrationsmangel/Zerstreutheit 140
9.1	Immortellenhydrolat, <i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G.Don 118	10.2.8	Instabilität, seelische 141
9.2	Melissenhydrolat, <i>Melissa officinalis</i> L. 120	10.2.9	Laune, schlechte 141
9.3	Orangenblütenhydrolat (Neroliyhodrolat), <i>Citrus × aurantium</i> L. (flos/Blüte) 122	10.2.10	Aggression/Ärger 142
		10.2.11	Zorn/Wut 142
		10.2.12	Mutlosigkeit 143
		10.2.13	Selbstvertrauen, zu wenig 143
		10.2.14	Trauer 144
		10.2.15	Tod, Angst vor 145
		10.2.16	Männlichkeit, Angst vor Verlust an 145
		10.2.17	Weiblichkeit, Angst vor Verlust an 146
		11	Schmerzen 147
		11.1	<b>Schmerzen im Kopfbereich</b> 148
		11.1.1	Kopfschmerzen durch Sinusitis, Erkältung etc. 148
		11.1.2	Migräne 149

11.1.3	Neuralgische Schmerzen/ Trigeminusneuralgie 149	14.1.3	Dyspepsie, chronische Magenbeschwerden 174
11.1.4	Spannungskopfschmerz 150	14.1.4	Gastritis 175
11.1.5	Nackenschmerzen 150	14.1.5	Reizmagen 175
11.1.6	Ohrenschmerzen, Otitis 151	<b>14.2</b>	<b>Erkrankungen des Darms und der Analregion 176</b>
11.1.7	Zahnschmerzen 152	14.2.1	Blähungen 176
<b>11.2</b>	<b>Schmerzen des Bewegungsapparats 152</b>	14.2.2	Diarröhö (Durchfall) 177
11.2.1	Arthrose/Arthritis 153	14.2.3	Obstipation (Verstopfung), schlaffe 177
11.2.2	Fibromyalgie 153	14.2.4	Obstipation (Verstopfung), spastische 178
11.2.3	Rückenschmerzen/Ischialgie 154	14.2.5	Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) 178
11.2.4	Gelenk- und Muskelschmerzen, chronische 155	14.2.6	Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) 179
11.2.5	Knie- oder Fußgelenkschmerzen 156	14.2.7	Koliken 180
11.2.6	Muskelkrämpfe 157	14.2.8	Hämorrhoiden/Analfissur 181
11.2.7	Muskelkater 157	<b>14.3</b>	<b>Erkrankungen der Leber 181</b>
11.2.8	Wachstumsschmerzen 158	14.3.1	Leberinsuffizienz 181
<b>12</b>	<b>Erkrankungen des Nervensystems 159</b>	14.3.2	Leberpflege: die Fettverdauung erleichtern (choleretisch/cholagog) 182
<b>12.1</b>	<b>Neurodegenerative Erkrankungen 159</b>	<b>15</b>	<b>Erkrankungen der Atemwege 183</b>
12.1.1	Demenz 159	<b>15.1</b>	<b>Erkrankungen der oberen Atemwege 183</b>
<b>12.2</b>	<b>Neurologische Erkrankungen 165</b>	15.1.1	Rhinitis, akute 183
12.2.1	Tinnitus und Schwindel 165	15.1.2	Rhinitis, allergische 184
12.2.2	Geruchsstörungen bei und nach COVID-19-Infektion 165	15.1.3	Sinusitis, akute 184
<b>13</b>	<b>Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und des Gefäßsystems 167</b>	15.1.4	Sinusitis, chronische 185
<b>13.1</b>	<b>Erkrankungen des Herzens 167</b>	15.1.5	Influenza 186
13.1.1	Funktionelle Herzbeschwerden/ Arrhythmien 167	15.1.6	Tonsillitis 186
13.1.2	Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) 168	<b>15.2</b>	<b>Erkrankungen der Lunge 187</b>
13.1.3	Hypotonie 168	15.2.1	Bronchitis, akute 187
13.1.4	Tachykardie 169	15.2.2	Asthma bronchiale 187
<b>13.2</b>	<b>Erkrankungen des Gefäßsystems 170</b>	15.2.3	Chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) 188
13.2.1	Kalte Füße 170	15.2.4	Reizhusten 189
13.2.2	Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) 170	15.2.5	Husten, katarrhalischer 189
13.2.3	Lymphstauungen/Lymphödeme 171	15.2.6	Husten, spastischer 190
13.2.4	Venenentzündung 171	<b>16</b>	<b>Erkrankungen der Harnwege und der Prostata 191</b>
13.2.5	Varizen 172	<b>16.1</b>	<b>Erkrankungen der Harnwege 191</b>
<b>14</b>	<b>Erkrankungen des Verdauungstrakts 173</b>	16.1.1	Harnwegsinfekt, akuter 191
<b>14.1</b>	<b>Erkrankungen der Speiseröhre und des Magens 173</b>	16.1.2	Harnwegsinfekt, chronischer 192
14.1.1	Sodbrennen/Refluxösophagitis 173	<b>16.2</b>	<b>Erkrankungen der Prostata 192</b>
14.1.2	Übelkeit/Erbrechen 174	16.2.1	Benignes Prostatasyndrom 192

17	<b>Zyklus- und hormonelle Störungen</b> 193	18.2.4	Infektion mit humanen Papillomviren (HPV-Infektion) 213
17.1	<b>Zyklusstörungen</b> 193	18.2.5	Warzen 214
17.1.1	Dysmenorrhö 193	18.2.6	Mundsoor 215
17.1.2	Hypermenorrhö 194	18.2.7	Vaginalmykosen 216
17.1.3	Unregelmäßiger Zyklus 194	18.2.8	Fußpilz 216
17.2	<b>Hormonelle Störungen</b> 195	18.2.9	Nagelpilz 217
17.2.1	Prämenstruelles Syndrom (PMS) 195	18.2.10	Lausbefall 218
17.2.2	Hitzewallungen 195	18.2.11	Kräzte 219
17.2.3	Unerfüllter Kinderwunsch 196		
18	<b>Erkrankungen der Haut/Schleimhaut und der Haare</b> 197	19	<b>Schnelle Hilfe, Vorsorge und Begleitung</b> 221
18.1	<b>Nichtinfektiöse Erkrankungen von Haut/Schleimhaut und Haaren</b> 197	19.1	<b>Erste Hilfe für den Alltag</b> 221
18.1.1	Aphthen/Zahnfleischentzündung 197	19.1.1	Insektenabwehr 221
18.1.2	Konjunktivitis 197	19.1.2	Insektenstich 221
18.1.3	Haut, empfindliche 198	19.1.3	Verbrennungen/Sonnenbrand 222
18.1.4	Haut, entzündete 199	19.1.4	Schnittverletzung/Wunde, blutende 223
18.1.5	Haut, trockene 199	19.2	<b>Prophylaxe und spezielle Pflege</b> 224
18.1.6	Haut, rissige/Rhagaden 200	19.2.1	Atmung, Förderung der/tiefes Durchatmen 224
18.1.7	Haut, fettige 200	19.2.2	Angst vor Eingriffen/Behandlungen 224
18.1.8	Acne vulgaris 201	19.2.3	Durchblutung, Förderung der 225
18.1.9	Ekzem, seborrhoisches 202	19.2.4	Hautpflege/intakte Haut 225
18.1.10	Neurodermitis/Ekzem, atopisches 202	19.2.5	Dekubitusprophylaxe 226
18.1.11	Kontaktekzem, allergisches 203	19.2.6	Intertrigoprophylaxe 226
18.1.12	Kontaktekzem, toxisches 204	19.2.7	Abszess 227
18.1.13	Urtikaria (Nesselsucht) 204	19.2.8	Furunkel und Karbunkel 227
18.1.14	Pruritus (Juckreiz) 204	19.2.9	Ulcus cruris 228
18.1.15	Psoriasis (Schuppenflechte) 205	19.2.10	Narbenpflege 228
18.1.16	Erysipel 206	19.2.11	Klinikeinweisung, MRSA-Prophylaxe 229
18.1.17	Windelermatitis 206	19.2.12	Haut-/Schleimhautpflege bei resistenten Keimen wie MRSA 230
18.1.18	Couperose (erweiterte Äderchen) 207	19.2.13	Mundpflege 230
18.1.19	Cellulite 208	19.2.14	Stomapflege 231
18.1.20	Striae/Schwangerschaftsstreifen, vorbeugend 208	19.2.15	Venenportkatheter, Schmerzen am 232
18.1.21	Ödem 209	19.2.16	Blutabnahme, erschwerete/Lege von Zugängen 232
18.1.22	Hämatom 210	19.3	<b>Onkologische und palliative Begleitbehandlung</b> 233
18.1.23	Schwitzen, exzessives (ohne Hitzewallungen) 210	19.3.1	Übelkeit/Erbrechen 233
18.1.24	Panaritium 211	19.3.2	Prophylaxe einer Strahlendermatitis 233
18.1.25	Haarausfall, Alopecia areata 211	19.3.3	Hautschäden durch Strahlentherapie 234
18.2	<b>Infektiöse Hauterkrankungen und parasitärer Befall</b> 212	19.3.4	Mukositis 234
18.2.1	Herpes labialis 212	19.3.5	Haarausfall 235
18.2.2	Zoster (Gürtelrose) 212		
18.2.3	Post-Zoster-Neuralgie 213		

	<b>Anhang</b>	23	Weiterführende Informationen 262
		23.1	Lernmaterial 262
		23.2	Zum Weiterlernen: fundierte Hintergrundinformationen 262
20	Übersicht über spezielle ätherische Öle und Hydrolate 238	23.3	Ausbildungen in Aromatherapie/ Aromapflege 262
21	Bezugsquellen für ätherische Öle, Hydrolate, Pflanzenöle und Zubehör 242	23.4	Onlinekurse/Webseminare 262
22	Verzeichnis ätherischer Öle und Hydrolate – mit ihren Indikationen und Anwendungsformen 244	24	Literatur 263
		25	Glossar 270
			Sachverzeichnis 272