

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	9
Einführung in die Aromatherapie und Aromapflege	10
Wirkprinzipien ätherischer Öle	11
Auswahl und Dosierung von Aromatherapeutika	12
Anwendungshinweise	13
Beschreibung und Qualität der Ausgangsstoffe	17
Ätherische Öle	17
Fette Pflanzenöle, feste oder streichfähige Pflanzenfette, Mazerate mit fetten Pflanzenölen, Pflanzenwachse, Bienen- und Wollwachs	20
Hydrolate	21
Haltbarkeit, Lagerung und Handhabung der Ausgangsstoffe und Rezepturen	22
Rezepturen für die Praxis	27
1. Obere und untere Atemwege, Ohren	28
Rhinitis, Sinusitis	29
Otitis	32
Bronchitis, Laryngitis, Pharyngitis	33
Allgemeine Erkältungsbeschwerden	37
Bakterielle Infektionen der oberen Atemwege, auch mit resistenten Keimen	42
Erkältungsprophylaxe	46
Heuschnupfen (Allergische Rhinitis)	46
2. Mund, Zähne	48
3. Magen, Darm	51
Übelkeit, Erbrechen (Emesis)	52
Gastritis	53
Bauchkrämpfe, Blähungen	54
Obstipation	56
4. Leber, Galle	57

5. Urogenitalsystem.....	61
Harnwegsinfekt.....	62
Genitalbereich.....	64
6. Herz-Kreislauf-System, Blutgefäßsystem.....	65
Herz-Kreislauf-Beschwerden.....	66
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).....	69
Venenbeschwerden.....	71
Hämorrhoidalleiden.....	74
7. Muskeln und Gelenke.....	76
Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen).....	77
Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (Arthritiden), Gicht.....	82
Neinalgien.....	85
Stumpfe Verletzungen, Traumata, Sportverletzungen.....	87
8. Haut.....	88
Bakterielle Hautinfektionen.....	89
Dekubitus und Intertrigo.....	90
Ekzeme, Juckreiz, Neurodermitis (Atopie).....	92
Fußschweiß, Fußgeruch.....	95
Haut- und Nagelpilzerkrankungen.....	96
Herpesinfektionen der Haut.....	99
Psoriasis.....	102
Sonnenbedingte Hautprobleme.....	104
9. Wunden und Narben.....	106
Unkomplizierte Wunden.....	107
Infizierte Wunden.....	108
Verbrennungen.....	113
Narben.....	114
10. Gynäkologie.....	115
Menstruationsbeschwerden.....	116
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	119
Scheidenentrocknenheit, Reizzustände im Klimakterium, bei Chemo-, Radiotherapie, nach operativen Eingriffen.....	120
Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen.....	123
Vaginalinfektionen.....	125
Wechseljahresbeschwerden.....	131

11. Geburtshilfe.....	133
Schwangerschaft.....	133
Geburt und Wochenbett.....	136
Stillzeit.....	138
12. Psychische Belastungen und Schlafstörungen.....	139
Angstzustände.....	140
Erschöpfung, depressive Verstimmung.....	142
Schlafstörungen, psychische Anspannung.....	144
Schmerzen mit Angst verbunden.....	147
Stress, nervöse Anspannung, Unruhe.....	148
13. Pädiatrie.....	149
Blähungen.....	150
Erkältungskrankheiten im Säuglings- und Kindesalter.....	150
Hautprobleme bei Säuglingen und Kindern.....	153
Psychische Beschwerden, Schlafprobleme, Lernen, Stress.....	157
14. Geriatrie.....	161
Atemerleichterung, Atemstimulierung.....	162
Dekubitus, Intertrigo.....	163
Pflege der Altershaut.....	164
Unruhe, Agitiertheit.....	166
15. Onkologie.....	168
Exulzerierende Tumoren.....	169
Fatigue.....	170
Lymphödeme.....	171
Strahlentherapiebedingte Hautschäden.....	173
Übelkeit.....	175
Unerwünschte Wirkungen von konventionellen Tumortherapeutika an Leber und Haut.....	176
16. Palliativmedizin/-pflege.....	177
Atmungserleichterung, Erkältung.....	177
Ängste, Unruhe.....	178
Bauchschmerzen.....	179
Juckreiz.....	179
Sterbebegleitung.....	180

17. Raumduftmischungen.....	183
Duftmischungen für den Pflegealltag zur Raumluftverbesserung.....	185
Duftmischungen für Tagesräume/Aufenthaltsräume.....	186
Kinder-Duftmischungen.....	189
Onkologie, Palliativbereich, Geriatrie.....	190
Anhang.....	191
Tabelle 3: Kurzprofile der ätherischen Öle (alphabetisch).....	191
Tabelle 4: Kurzprofile der Grundlagen und Trägerstoffe (alphabetisch).....	242
Fette (Öle bzw. Buttern) und Wachse.....	242
Hydrolate.....	256
Danksagung.....	262
Die Autorinnen.....	262
Abkürzungsverzeichnis/Glossar.....	263
Quellenverzeichnis.....	265
Indikationenverzeichnis.....	271
Stichwortverzeichnis.....	277
Bezugsquellen für individuelle Aromarezepturen.....	283