

# 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

<b>5. Urogenitalsystem</b>	61
Harnwegsinfekt	62
Genitalbereich	64
<b>6. Herz-Kreislauf-System, Blutgefäßsystem</b>	65
Herz-Kreislauf-Beschwerden	66
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK)	69
Venenbeschwerden	71
Hämorrhoidalleiden	74
<b>7. Muskeln und Gelenke</b>	76
Degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrosen)	77
Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (Arthritiden), Gicht	82
Neuralgien	85
Stumpfe Verletzungen, Traumata, Sportverletzungen	87
<b>8. Haut</b>	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
<b>9. Wunden und Narben</b>	106
Unkomplizierte Wunden	107
Infizierte Wunden	108
Verbrennungen	113
Narben	114
<b>10. Gynäkologie</b>	115
Menstruationsbeschwerden	116
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	119
Scheidentrockenheit, Reizzustände im Klimakterium, bei Chemo-, Radiotherapie, nach operativen Eingriffen	120
Unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen	123
Vaginalinfektionen	125
Wechseljahresbeschwerden	131

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