

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>17</b>
<b>Ätherische Öle</b>	<b>17</b>
» Was sind ätherische Öle?	17
» Leitfaden für den Einkauf	17
» Düfte einordnen	21
» Dosierung	23
» Ätherische Öle in der häuslichen Pflege	25
<b>Hydrolate</b>	<b>33</b>
<b>Pflanzenöle &amp; Co.</b>	<b>35</b>
<b>Was Sie sonst noch brauchen</b>	<b>37</b>
» Gefäße	37
» Was zusätzlich benötigt wird	37
» Wissenswertes, bevor es los geht	37
<b>Anwendungsgrundlagen</b>	<b>39</b>
» Waschung	39
» Körper- / Massageöle	40
» Roll-Ons	40
» Duftkompressen	41
» Ölkompressen	41
» Raumsprays	41
» Duftlampe, Aromastream oder Aromavernebler	42
» Einnahme ätherischer Öle	42

<b>Anwendung ätherischer Öle</b>	<b>43</b>
<b>Hautpflege</b>	<b>43</b>
» Prellungen und Hämatome (Bluterguss)	46
» Stomapflege	46
» Narbenpflege	47
» Hautpflege bei Patienten mit multiresistenten Keimen (MRSA)	47
<b>Rund um Bauch und Darm</b>	<b>49</b>
» Blähungen	49
» Obstipation (Verstopfung)	51
» Hämorrhoiden	52
» Appetitlosigkeit	53
<b>Begleitende Aromapflege bei Schmerzen</b>	<b>55</b>
» Rezepturen	57
» Schmerzende Füße und Beine	59
» Kopfschmerzen	60
» Schmerzen während und nach Herpes zoster (Gürtelrose)	60
<b>Unangenehme Gerüche</b>	<b>65</b>
<b>Atemnot</b>	<b>69</b>
» Atemstimulierende Einreibungen	70
<b>Schlafstörungen</b>	<b>73</b>
» Einschlafritual	73
» Beruhigende Waschung	74
» Einschlafhilfen	76
<b>Angst &amp; Unruhe</b>	<b>79</b>
» Raumbeduftung	80
» Körper- und Massageöl	81
» Duftkompressen	81
» Salbenkompressen	81

» Unruhige Beine (Restless Legs)	82
<b>Mundpflege</b>	83
» Befeuchtung der Mundschleimhaut	84
» Mundschleimhautentzündung und Aphten	84
» Pilzbefall	86
» Wenn die Zahnprothese drückt	86
» Borkenbildung und Beläge auf der Mundschleimhaut	86
» Lippenpflege	88
» Mundgeruch	88
» Schluckstörungen	89
» Heilpflanzentees für die Mundpflege	90
<b>Erkrankungen der Harnwege und Harnblase</b>	91
» Vaginalpflege	92
» Reizblase	92
» Harnverhalt	92
» Viel Trinken	93
<b>Begleitende Krankheitserscheinungen</b>	95
» Übelkeit / Erbrechen	95
» Erkältung	96
<b>Ätherische Öle bei Tumorkranken</b>	101
» Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie	102
<b>Ätherische Öle bei Demenz</b>	109
» Ideen zur Duftauswahl bei Menschen mit Demenz	110
» Aktivierung mit ätherischen Ölen	114
<b>Sterbebegleitung „Das Leben abgeben“</b>	119
<b>Selbstpflege für pflegende Angehörige</b>	129