

Inhaltsverzeichnis

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

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

» Unruhige Beine (Restless Legs)	82
Mundpflege	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
Erkrankungen der Harnwege und Harnblase	91
» Vaginalpflege	92
» Reizblase	92
» Harnverhalt	92
» Viel Trinken	93
Begleitende Krankheitserscheinungen	95
» Übelkeit / Erbrechen	95
» Erkältung	96
Ätherische Öle bei Tumorpatienten	101
» Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie	102
Ätherische Öle bei Demenz	109
» Ideen zur Duftauswahl bei Menschen mit Demenz	110
» Aktivierung mit ätherischen Ölen	114
Sterbebegleitung „Das Leben abgeben“	119
Selbstpflege für pflegende Angehörige	129