

Inhalt

Danksagung	V
Vorwort	VI
1 Einführung	1
1.1 Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung auf drei Wegen	1
1.2 Ein bisschen Botanik	2
1.3 Wie ätherische Öle gewonnen werden	3
1.3.1 Von größter Bedeutung: die Qualität ätherischer Öle ..	3
1.4 Physikalische Eigenschaften ätherischer Öle	4
1.5 Chemotypen	5
1.5.1 Inhaltsstoffe bestimmen die Wirkung	5
1.5.2 Ganzheitliche Wirkung durch Vielfalt	5
1.6 Dosierung	7
1.7 Mischungen	8
1.7.1 Zur Sicherheit: der Verträglichkeitstest	8
1.7.2 Synergie	8
1.7.3 Mischen – (k)eine Kunst	8
1.8 Fette pflanzliche Öle	9
1.9 Hydrolate	11
1.10 Aromatherapeutische Anwendung	11
1.11 Die Arbeit mit Mind-Maps®	11
1.12 Die Bedeutung der Icons	12
2 Psyche	13
2.1 Allgemeine Nervosität	14
2.1.1 Angespanntheit	15
2.1.2 Mangelndes Selbstvertrauen ..	16
2.1.3 Reizbarkeit	17
2.1.4 Überempfindlichkeit	18
2.2 Angst	19
2.2.1 Trennungsangst	20
2.2.2 Versagensangst/Prüfungsangst	21
2.3 Asthenie	22
2.3.1 Antriebsschwäche	23
2.3.2 Konzentrationsschwäche	24
2.3.3 Müdigkeit	25
2.4 Depressive Verstimmungen	26
2.5 Schlafstörungen	28
3 Kopf	31
3.1 Augen	32
3.1.1 Conjunctivitis allergica, müde Augen	32
3.2 Gesichtsneuralgie	33
3.3 Hals	35
3.3.1 Angina tonsillaris	35
3.3.2 Pharyngitis	36
3.4 Kopfschmerz, Migräne	38
3.5 Mund	40
3.5.1 Aphthen, Stomatitis	41
3.5.2 Mundhygiene	42
3.5.3 Zahnfleischentzündung	42
3.5.4 Zahnschmerzen	43
3.6 Nase	44
3.6.1 Rhinitis	45
3.6.2 Rhinitis allergica	46
3.6.3 Sinusitis	47
3.7 Ohr	48
3.7.1 Gehörgangsekzem	49
3.7.2 Otitis media	49
3.7.3 Tinnitus	50
3.7.4 Trommelfellerguss	51

4 Bronchien, Lunge		53	
4.1 Bronchitis	54	4.3 Tussis (Husten)	59
4.1.1 Asthma bronchiale	55	4.3.1 Reizhusten	59
4.2 Erkältungsprophylaxe	57	4.3.2 Spastischer Husten	60
4.3.3 Trockener Husten	61		
5 Herz, Kreislauf		63	
5.1 Arterielle Gefäßerkrankungen	64	5.4 Venöse Gefäßerkrankungen	71
5.1.1 Claudicatio intermittens	64	5.4.1 Besenreiservarizen	72
5.2 Kreislauf	66	5.4.2 Hämorrhoiden	73
5.2.1 Hypertonie	66	5.4.3 Thrombophlebitis	74
5.2.2 Hypotonie	67	5.4.4 Ulcus cruris venosum	74
5.3 Nervöse Herzrhythmusstörungen	69	5.4.5 Varizen	75
6 Magen-Darm-Trakt		77	
6.1 Bauchschmerzen	78	6.2 Leberschwäche	82
6.1.1 Meteorismus	79	6.3 Reflux-Ösophagitis, Gastritis	84
6.1.2 Nervös bedingte Schmerzen	80		
6.1.3 Obstipation	81		
7 Blase, Niere		85	
7.1 Harnverhalten	86	7.2 Zystitis	88
8 Gynäkologie		91	
8.1 Amenorrhö	92	8.5 Prämenstruelles Syndrom (PMS)	108
8.2 Dysmenorrhö	94	8.6 Schwangerschaft	111
8.3 Geburt	96	8.6.1 Schwangerschaftsstreifen	112
8.3.1 Geburtsvorbereitung, Dammschutz	97	8.6.2 Übelkeit	113
8.3.2 Geburtsbegleitung, Wehenschmerz	98	8.6.3 Wasseransammlung in den Beinen	114
8.3.3 Wehenschwäche, Wehenanregung	99	8.7 Wochenbett	115
8.4 Klimakterium	101	8.7.1 Lochienfluss, Intimpflege	116
8.4.1 Hyperhidrosis und Spannungsgefühle	102	8.7.2 Mastitis (Brustdrüsengegend)	117
8.4.2 Libidoverlust	103	8.7.3 Milchfluss, Milchstau	117
8.4.3 Schlafstörung	105	8.7.4 Nachwehen	118
8.4.4 Stimmungsschwankungen	106	8.7.5 Wochenbettdepression	120
9 Bewegungsapparat		121	
9.1 Lumbago (Rückenschmerzen)	122	9.3 Rheumatologie	127
9.2 Muskeln	124	9.3.1 Arthritis (entzündlicher Rheumatismus)	128
9.2.1 Muskelkater	124	9.3.2 Arthrose (degenerativer Rheumatismus)	129
9.2.2 Muskelkrämpfe, Verspannungen	125	9.3.3 Gicht	131
		9.3.4 Tendovaginitis (Weichteilrheumatismus)	132

10 Haut	135
10.1 <i>Abszess, Furunkel</i>	136
10.2 <i>Acne vulgaris</i>	138
10.3 <i>Ekzeme</i>	140
10.4 <i>Fußschweiß</i>	142
10.5 <i>Herpes (labialis, zoster, genitalis)</i> ..	144
10.6 <i>Narbenpflege</i>	147
11 Verletzungen, Notfälle	159
11.1 <i>Distorsion</i>	160
11.2 <i>Hämatome, stumpfe Traumen</i>	162
11.3 <i>Insekten und Parasiten</i>	164
11.3.1 <i>Akut</i>	164
11.3.2 <i>Prophylaktisch</i>	165
12 Infekte, Fieber, Grippe, Infektionen	173
12.1 <i>Fieber</i>	174
12.2 <i>Grippaler Infekt</i>	176
12.3 <i>Mykosen</i>	178
12.3.1 <i>Fußpilz, Nagelpilz</i>	178
12.3.2 <i>Soor</i>	179
12.3.3 <i>Vaginalpilz</i>	180
13 Pädiatrie	183
13.1 <i>Asthma bronchiale</i>	184
13.2 <i>Bauchschmerzen</i>	186
13.2.1 <i>Blähungen, Obstipation</i>	187
13.2.2 <i>Psychische Bauchschmerzen, Angst</i>	187
13.3 <i>Bronchitis, Husten</i>	189
13.4 <i>Grippaler Infekt, Fieber</i>	191
13.5 <i>Halsschmerzen, Angina</i>	193
13.6 <i>Kopfläuse</i>	195
13.7 <i>Neurodermitis</i>	197
13.8 <i>Otitis media (Mittelohrentzündung)</i> ..	199
13.9 <i>Pertussis (Keuchhusten)</i>	201
13.10 <i>Unruhe- und Angstzustände</i>	203
13.10.1 <i>Hypermotorisches Kind, Konzentrationsschwäche, ADHS</i>	204
13.10.2 <i>Schlafstörungen</i>	205
13.10.3 <i>„Schreibbaby“</i>	206
13.11 <i>Verletzungen: akute und Nachsorge</i> ..	207
13.12 <i>Windeldermatitis</i>	209
13.13 <i>Windpocken (Varizellen)</i>	211
14 Pflege	215
14.1 <i>Bestrahlungsprophylaxe und -nachsorge</i>	216
14.2 <i>Dekubitus: Prophylaxe und Nachsorge</i>	218
14.3 <i>Diabetischer Fuß/Polyneuropathien</i> ..	220
14.4 <i>Intertrigo, Windeldermatitis: Prophylaxe und Nachsorge</i>	222
14.5 <i>Lymphstau nach operativen Eingriffen und Brustamputation</i> ..	224
14.6 <i>Raumluftdesinfektion</i>	226
14.7 <i>Stomapflege</i>	228

15 Literatur und Adressen	230
15.1 Literatur	230
15.2 Adressen	232
15.2.1 Aromatogramm	232
16 Abbildungsnachweis	233
17 Ätherische Öle: Verzeichnis deutsch – lateinisch	235
18 Ätherische Öle: Verzeichnis lateinisch – deutsch	249
19 Ätherische Öle: Verzeichnis der Anwendungsbereiche	252