

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	Amenorrhöe	92	8.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	108
8.2	Dysmenorrhöe	94	8.6	Schwangerschaft	111
8.3	Geburt	96	8.6.1	Schwangerschaftsstreifen	112
8.3.1	Geburtsvorbereitung, Dammenschutz	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 Spannungs- gefühle	102	8.7.2	Mastitis (Brustdrüsen- entzündung)	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 Abszess, Furunkel	136	10.7 Neurodermitis	149
10.2 Acne vulgaris	138	10.8 Panaritium	151
10.3 Ekzeme	140	10.9 Pruritus allergica, Pruritus	153
10.4 Fußschweiß	142	10.10 Psoriasis	155
10.5 Herpes (labialis, zoster, genitalis) ..	144	10.11 Zellulite	157
10.6 Narbenpflege	147		
11 Verletzungen, Notfälle	159		
11.1 Distorsion	160	11.4 Schock, seelische Traumen	166
11.2 Hämatome, stumpfe Traumen	162	11.5 Verbrennungen, Sonnenbrand	168
11.3 Insekten und Parasiten	164	11.6 Wunden	170
11.3.1 Akut	164		
11.3.2 Prophylaktisch	165		
12 Infekte, Fieber, Grippe, Infektionen	173		
12.1 Fieber	174	12.3 Mykosen	178
12.2 Grippaler Infekt	176	12.3.1 Fußpilz, Nagelpilz	178
		12.3.2 Soor	179
		12.3.3 Vaginalpilz	180
13 Pädiatrie	183		
13.1 Asthma bronchiale	184	13.9 Pertussis (Keuchhusten)	201
13.2 Bauchschmerzen	186	13.10 Unruhe- und Angstzustände	203
13.2.1 Blähungen, Obstipation	187	13.10.1 Hypermotorisches Kind, Konzentrationsschwäche, ADHS	204
13.2.2 Psychische Bauchschmerzen, Angst	187	13.10.2 Schlafstörungen	205
13.3 Bronchitits, Husten	189	13.10.3 „Schreibaby“	206
13.4 Grippaler Infekt, Fieber	191	13.11 Verletzungen: akute und Nachsorge	207
13.5 Halsschmerzen, Angina	193	13.12 Windeldermatitis	209
13.6 Kopfläuse	195	13.13 Windpocken (Varizellen)	211
13.7 Neurodermitis	197		
13.8 Otitis media (Mittelohrentzündung)	199		
14 Pflege	215		
14.1 Bestrahlungsprophylaxe und -nachsorge	216	14.4 Intertrigo, Windeldermatitis: Prophylaxe und Nachsorge	222
14.2 Dekubitus: Prophylaxe und Nachsorge	218	14.5 Lymphstau nach operativen Eingriffen und Brustamputation ...	224
14.3 Diabetischer Fuß/Polyneuropathien	220	14.6 Raumluftdesinfektion	226
		14.7 Stomapflege	228

15	Literatur und Adressen	230
15.1	Literatur	230
15.2	Adressen	232
15.2.1	Aromatogramm	232
15.2.2	Produktion und Versand ätherischer und fester Öle	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