

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	XI
Geleitwort	XIII

Teil A

Allgemeines zur Aromatherapie

1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3
Wolfgang Stefflitsch	
1.1 Begriffsbestimmungen	3
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	7
1.3 Botanische Grundlagen	8
1.4 Wirkmechanismen ätherischer Öle	9
1.5 Qualitätsanspruch	12
1.6 Ökonomische Aspekte	13
1.7 Die europäische Perspektive	13
2 Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet	15
Gerhard Buchbauer	
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	18
Eberhard Teuscher	
3.1 Pharmakokinetik ätherischer Öle	18
3.2 Pharmakodynamik ätherischer Öle	19
4 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	25
Eva Heuberger	
4.1 Was ist Aktivierung?	25
4.2 Pharmakologisch oder psychologisch? ..	26
4.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	28
4.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht-inhalativer Aufnahme	41
4.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems	43
4.6 Schlussbetrachtungen	43
5 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	45
Wolfgang Stefflitsch	

6 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	50
Wolfgang Stefflitsch	
6.1 Resorption (Aufnahme)	50
6.2 Elimination (Ausscheidung)	51
7 Ätherische Öle in der Duftlampe: Veränderung ihrer Zusammensetzung ..	52
Wolfgang Stefflitsch; Heinz Schilcher	
7.1 Fazit	53
7.2 Hinweis	53
8 Allgemeine Anmerkungen zu klinischen Studien	54
Wolfgang Stefflitsch	

Teil B

Indikationen

1 Dermatologie	59
Wolfgang Stefflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler; Rainer Frühsammer	
1.1 Allgemeines	59
1.2 Ekzeme – Dermatitis	59
1.3 Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	62
1.4 Onychomykose und Tinea pedis	67
1.5 Diabetische Neuropathie	69
1.6 Wund- und Narbenheilung	70
1.7 Acne vulgaris	82
1.8 Psychodermatologische Störungen	86
1.9 Verbrennungen	89
1.10 Ätherische Öle für weitere dermatologische Indikationen	90
1.11 Spezielle dermatologische Indikationen fester Pflanzenöle, Mazerate und Salbengrundlagen	96
2 Geriatrie	99
Wolfgang Stefflitsch	
2.1 Allgemeines	99
2.2 Mangelernährung im Alter	99
2.3 Schlafstörungen und Schlaflosigkeit im Alter	102
2.4 Demenz	107
2.5 Depression im Alter	114

2.6	Dyspepsie	115
2.7	Obstipation	115
2.8	Divertikulose, Divertikulitis	116
2.9	Hautulzera und Wundheilungsstörungen	117
2.10	Arthrose	119
3	Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säugling	124
	Ingeborg Stadelmann	
3.1	Allgemeines	124
3.2	Ängste in der Schwangerschaft	127
3.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	128
3.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	129
3.5	Blähungen in der Schwangerschaft	130
3.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	131
3.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	131
3.8	Ödeme in der Schwangerschaft	133
3.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	134
3.10	Striae	135
3.11	Vaginalmykose	136
3.12	Geburtsvorbereitung	139
3.13	Wehenförderung	140
3.14	Wehentätigkeit, frühzeitige	141
3.15	Stimmungstief im Wochenbett	142
3.16	Rückbildung	144
3.17	Hyperlactation	145
3.18	Hypolactation	146
3.19	Milchstau – Mastitis	147
3.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	148
3.21	Schwäche in der Stillzeit	149
3.22	Brustentwöhnung	150
3.23	Ikterus beim Säugling	151
3.24	Blähungen beim Säugling	152
3.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	153
3.26	Hautprobleme beim Säugling	154
4	Infektiologie und Immunologie	157
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger	
4.1	Allgemeines	157
4.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	159
4.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	174
4.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	182
4.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	187
4.6	Rheumatoide Arthritis	192
4.7	HIV und AIDS	194
4.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	197
4.9	Kreuzinfektionen	198
4.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	200
5	Kardiologie	206
	Wolfgang Steflitsch	
5.1	Arterielle Hypertonie	206
5.2	Arterielle Hypotonie	208
5.3	Tachykardie	209
5.4	Schock	210
5.5	Weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen	211
6	Gastroenterologie und Stoffwechselerkrankungen	214
	Wolfgang Steflitsch	
6.1	Allgemeines	214
6.2	Übelkeit und Erbrechen	214
6.3	Dyspepsie	216
6.4	Diarrhoe	218
6.5	Obstipation	219
6.6	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	221
6.7	Gicht	222
6.8	Hepatitis und Leberinsuffizienz	223
6.9	Reizdarm	225
6.10	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	227
7	Nephrologie	230
	Wolfgang Steflitsch	
7.1	Allgemeines	230
7.2	Pyelonephritis	230
7.3	Nephritis	231
7.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	232
8	Intensivmedizin	234
	Wolfgang Steflitsch	
8.1	Allgemeines	234
8.2	Extubation	235
8.3	Behandlung von Angstzuständen	236
8.4	Dekubitalulzera	237
9	Palliativmedizin	241
	Wolfgang Steflitsch	
9.1	Allgemeines	241
9.2	Die terminale Phase	242
10	Onkologie	247
	Wolfgang Steflitsch	
10.1	Allgemeines	247
10.2	Übelkeit und Erbrechen	254
10.3	Strahlenschäden	256
10.4	Haarausfall (Alopezie)	257
10.5	»Riechende Tumore«	258
10.6	Lymphödem	260
10.7	Tumorschmerzen	261
10.8	Ausgewählte Rezepturvorschläge für onkologische Patienten	263

11 Atemwegserkrankungen	264
Wolfgang Stefflitsch	
11.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	264
11.2 Asthma bronchiale	276
11.3 Akute und chronische Bronchitis	281
11.4 Pneumonie	285
11.5 Tuberkulose	287
11.6 Mucoviszidose	290
11.7 Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	291
11.8 Erkältungskrankheiten	292
11.9 Rhinotopische Aromatherapie	295
11.10 Fallbericht: Aromatherapeutische Unterstützung einer onkologischen Patientin mit Atemproblemen	297
12 Psychiatrie	301
Wolfgang Stefflitsch	
12.1 Allgemeines	301
12.2 Psychoneuroimmunologie	304
12.3 Bipolare Störungen	309
12.4 Depressionen	312
12.5 Teilleistungsstörungen	316
12.6 Stress	321
12.7 Angst	328
12.8 Schlafstörungen	334
12.9 Suchtverhalten	340
12.10 Anorexia nervosa	342
13 Schmerzen	344
Wolfgang Stefflitsch; Eveline Löseke	
13.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	344
13.2 Akute und chronische Schmerzzustände	365
13.3 Fibromyalgie-Syndrom	370
13.4 Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	373
2 Aromatherapie in der Klinik – ein interdisziplinäres Projekt	387
Claudia Kreuzer und Harald Mühlbacher	
2.1 Erste Schritte	387
2.2 Von der Skepsis zur Erkenntnis	387
2.3 Sicherheit auf allen Ebenen	388
2.4 Ein Gewinn für alle	389
3 Richtlinienmodell Aromapflege	390
Wolfgang Stefflitsch	
3.1 Voraussetzung	390
3.2 Qualitätskriterien	390
3.3 Zielsetzungen	391
4 Rechtliche Aspekte und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege	394
Wolfgang Stefflitsch; Christa Knedlitschek; Barbara Bernath-Frei	
4.1 Die Situation in Österreich	394
4.2 Die Situation in Deutschland	396
4.3 Die Situation in der Schweiz	397
5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	399
Monika Zilke	
5.1 Allgemeines	399
5.2 Vorbedingungen	399
5.3 Aromatherapie und -pflege	399
5.4 Anamnese für die Aromatherapie-Anwendung	400
5.5 Verträglichkeitstest	401
5.6 Anwendung	401
5.7 Vor- und Nachteile	402
6 Duftanwendungen in der Palliativpflege	403
Christa Knedlitschek	
6.1 Die Wirkung ätherischer Öle	403
6.2 Ätherische Öle für die Palliativpflege	403
6.3 Persönliche Zuwendung durch Aromapflege	403
6.4 Ätherische Düfte gegen schlechte Gerüche	403
6.5 Ätherische Öle in der Duftlampe	404
6.6 Haut- und Körperpflege	404
6.7 Abschied nehmen	404
6.8 Qualität in der Aromapflege	405
7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie	406
Erika Haussener	
7.1 Allgemeines	406
7.2 Was ist Psycho-Aromatherapie?	406
7.3 Psycho-Aromatherapie in der Praxis	406
7.4 Wann kann Psycho-Aromatherapie eingesetzt werden?	408

Teil C

Aromatherapie und Aromapflege in der Praxis

1 Aromapflege	383
Evelyn Deutsch	
1.1 Allgemeines	383
1.2 Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Aromapflege	383
1.3 Ganzheitliche Pflege für Körper, Geist und Seele	384
1.4 Die Ansatzpunkte der Aromapflege	384
1.5 Anwendungsmöglichkeiten	384
1.6 Qualität der Öle und Dosierung	385
1.7 Erfolge und positive Impulse	385

8 Aromatherapie in der Psychiatrie	410
Barbara Bernath-Frei	
8.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl ..	410
8.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung ..	411
8.3 Wenn der Boden unter den Füßen fehlt: erdende Düfte	411
8.4 Die schweren Blumigen haben's in sich ..	411
8.5 Fazit	413
9 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen ...	414
Ursula Uhlemayr	
9.1 Allgemeines	414
9.2 Grundlagen und Regeln	415
9.3 Das richtige Material	415
9.4 Thermische Reize über die Haut	416
9.5 Fazit	417
10 Wickel und Kompressen	419
Bärbl Buchmayr	
10.1 Allgemeines	419
10.2 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen ..	419
10.3 Heiß-feuchte Dampfkompresse	420
10.4 Temperierte Ölkompresse	421
10.5 Kühle oder kalte Wickel	423
10.6 Wickel und Kompressen bei Fieber	423
11 Einreibungen und Massagen	426
Bruno Walter	
11.1 Allgemeines	426
11.2 Einreibungen	426
11.3 Massagen	426
11.4 Reflexzonentherapie	427
11.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	427
11.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	428
11.7 Fette Pflanzenöle	428
11.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen ..	429
12 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	432
Ruth von Braunschweig	
12.1 Die Haut	432
12.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	434
12.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen ..	436
13 Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	439
Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt	
13.1 Grundregeln	439
13.2 Therapeutische Mischungen	439
13.3 Raumbeduftung	442
13.4 Körper- und Massageöle, Naturparfüms ..	442
13.5 Aromacremes und -salben	443
13.6 Aromabad	446
13.7 Rezepturen: Tropfengewicht	446
13.8 Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	452
14 Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	453
Wolfgang Stefflitsch und Dietmar Wolz	
Teil D	
Steckbriefe	
1 Einleitung zu den Pflanzen-Steckbriefen	459
Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern	459
1.2 Ätherische Öle in der Kosmetik	460
1.3 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ..	460
1.4 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	460
1.5 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	462
2 Prüfmethoden	464
Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
2.1 Organoleptische Prüfung	464
2.2 Methoden zur Reinheitsprüfung	464
2.3 Methoden zur Identitätsprüfung	469
3 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	472
Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
4 Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl	477
5 Angelikawurzelöl	480
6 Anisöl	483
7 Atlaszedernöl	486
8 Bergamotteöl	489
9 Cajeputöl	493
10 Campheröl weiß	496
11 Cistrosenöl	499
12 Citronella-Öle	503
13 Douglasienöl	507
14 Eisenkrautöl Anden, Verbenaöl Anden ..	510
15 Eisenkrautöl französisch, Verbenaöl ..	513
16 Eukalyptusöl	517
17 Fenchelöl süß	521
18 Grapefruitöl	524

19	Immortellenöl	528	57	Salbeiöl dalmatinisch	671
20	Ingweröl	532	58	Salbeiöl kleinblättrig	675
21	Johanniskrautöl	535	59	Sandelholzöl ost-indisch	679
22	Kamillenöl blau	538	60	Schafgarbenöl	683
23	Kamillenöl römisch	542	61	Spearmintöl, Krauseminzöl	687
24	Karottensamenöl, Karottenfruchtöl	546	62	Teebaumöl australisch, Tea-tree-Öl, Melaleucaöl	690
25	Korianderöl	549	63	Thymianöle	694
26	Kreuzkümmelöl, Cuminöl	552	64	Wacholderbeeröl	700
27	Latschenkiefernöl	555	65	Weihrauchöl indisch, Olibanumöl indisch	704
28	Lavandinöle	558	66	Weißtannenöl	707
29	Lavendelöl	561	67	Ylang-Ylang-Öle	710
30	Lavendelsalbeiöl, Salbeiöl spanisch	566	68	Ysopöl	714
31	Lemongrasöl ost-indisch	570	69	Ysopöl decumbens	718
32	Limettenöl	574	70	Zimtöle	722
33	Linaloe-Öle	578	71	Zirbelkiefernöl, Arvenöl	726
34	Litseaöl	581	72	Zitronenöl	729
35	Majoranöl süß	584	73	Zypresenöl	734
36	Mandarinöle, Mandarinenschalenöl	587	74	Abkürzungen/Glossar/Literatur	738
37	Manukaöl, East-Cape-Manuka-Öl, Manex-Öl	591	74.1	Abkürzungsverzeichnis	738
38	Melissenöl	594	74.2	Glossar	739
39	Minzöl, Minzöl japanisch	598	74.3	Literaturverzeichnis	740
40	Muskatellersalbeiöl	601	75	Zur Qualität fetter Pflanzenöle	742
41	Myrtenöl	605	Martin A. Späth		
42	Nanaminzöl	609	75.1	Fette und Öle	742
43	Nelkenöl	613	75.2	Herstellungsmethoden und Verfahrenstechnik	745
44	Neroliöl, Bitterorangenblütenöl	617	75.3	Leitsätze für Speisefette und Speiseöle	746
45	Niaouliöl	621	75.4	Parameter für die Qualität	747
46	Orangenöl süß, Süßorangenschalenöl	625	75.5	Genuinität	749
47	Palmarosaöl	629	75.6	Worauf soll man beim Kauf von Öl achten?	751
48	Pfefferöl schwarz	632	75.7	Fazit: Transparenz ist wichtig	752
49	Pfefferminzöl	635	75.8	Glossar	753
50	Quendelöl	640	76	Bewährte Pflanzenöle:	
51	Ravintsaraöl	644	Ihre Eigenschaften und Einsatzgebiete	754	
52	Rosenöl damaschener	648	Ruth von Braunschweig, Gertinde Engelhardt, Ingeborg Stadelmann		
53	Rosenöl gallisch	654	76.1	Allgemeines	754
54	Rosengeranienöl	659	76.2	Steckbriefe der Pflanzenöle	754
55	Rosenholzöl	663	77	Aprikosenkernöl	755
56	Rosmarinöl	666	78	Calophyllumöl	756
			79	Hagebuttenkernöl	757

80	Macadamianussöl	758
81	Mandelöl	759
82	Nachtkerzenöl	761
83	Olivenöl	762
84	Sanddornfruchtfleischöl	764
85	Sonnenblumenöl	766
86	Weizenkeimöl	768
87	Jobowachs, Jojobaöl	770
88	Sheabutter	772
89	Mazerate	773
89.1	Arnikaöl	773
89.2	Johanniskrautöl	774
89.3	Ringelblumenöl	775

Teil E Recht

1	Rechtliche Rahmenbedingungen für die Aromatherapie in Österreich, Deutschland und der Schweiz	779
	Robert Guderna, Ernst Schneider, Brigitte Schulthess	
1.1	Einführung: Aromatherapie als Rechtsbegriff	779
1.2	Situation der Aromatherapie in Deutschland	782
1.3	Aromatherapie bzw. Aromapflege in Österreich	792
1.4	Aromatherapie in der Schweiz	797
2	Kosmetikrecht	800
	Andreas Reinhart	
2.1	Rechtliche Rahmenbedingungen für kosmetische Mittel	800

Anhang

Autorinnen und Autoren	807
Adressen und Bezugsquellen	810
Abbildungsnachweis	813
Pflanzenregister	814
Register	852