

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	XI	
Geleitwort	XIII	
Teil A		
Allgemeines zur Aromatherapie		
1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3	
Wolfgang Steflitsch		
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 Steflitsch		
6 Der Weg ätherischer Öle nach dermaler Applikation	50	
Wolfgang Steflitsch		
6.1 Resorption (Aufnahme)	50	
6.2 Elimination (Ausscheidung)	51	
7 Ätherische Öle in der Duftlampe: Veränderung ihrer Zusammensetzung	52	
Wolfgang Steflitsch; Heinz Schilcher		
7.1 Fazit	53	
7.2 Hinweis	53	
8 Allgemeine Anmerkungen zu klinischen Studien	54	
Wolfgang Steflitsch		
Teil B		
Indikationen		
1 Dermatologie	59	
Wolfgang Steflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler; Rainer Fröhssamer		
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 fetter Pflanzenöle, Mazerate und Salbengrundlagen	96	
2 Geriatrie	99	
Wolfgang Steflitsch		
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	5	Kardiologie	206
2.7	Obstipation	115		Wolfgang Steflitsch	
2.8	Divertikulose, Divertikulitis	116	5.1	Arterielle Hypertonie	206
2.9	Hautulzera und Wundheilungsstörungen	117	5.2	Arterielle Hypotonie	208
2.10	Arthrose	119	5.3	Tachykardie	209
3	Schwangerschaft, Geburtshilfe und Säugling	124	5.4	Schock	210
	Ingeborg Stadelmann		5.5	Weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen	211
3.1	Allgemeines	124	6	Gastroenterologie und Stoffwechsel-erkrankungen	214
3.2	Ängste in der Schwangerschaft	127		Wolfgang Steflitsch	
3.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	128	6.1	Allgemeines	214
3.4	Schmerzhafte Kindsbewegungen	129	6.2	Übelkeit und Erbrechen	214
3.5	Blähungen in der Schwangerschaft	130	6.3	Dyspepsie	216
3.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	131	6.4	Diarrhoe	218
3.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	131	6.5	Obstipation	219
3.8	Ödeme in der Schwangerschaft	133	6.6	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	221
3.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	134	6.7	Gicht	222
3.10	Striae	135	6.8	Hepatitis und Leberinsuffizienz	223
3.11	Vaginalmykose	136	6.9	Reizdarm	225
3.12	Geburtsvorbereitung	139	6.10	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	227
3.13	Wehenförderung	140	7	Nephrologie	230
3.14	Wehentätigkeit, frühzeitige	141		Wolfgang Steflitsch	
3.15	Stimmungstief im Wochenbett	142	7.1	Allgemeines	230
3.16	Rückbildung	144	7.2	Pyelonephritis	230
3.17	Hyperlactation	145	7.3	Nephritis	231
3.18	Hypolactation	146	7.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	232
3.19	Milchstau – Mastitis	147	8	Intensivmedizin	234
3.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	148		Wolfgang Steflitsch	
3.21	Schwäche in der Stillzeit	149	8.1	Allgemeines	234
3.22	Brustentwöhnung	150	8.2	Extubation	235
3.23	Ikterus beim Säugling	151	8.3	Behandlung von Angstzuständen	236
3.24	Blähungen beim Säugling	152	8.4	Dekubitalulzera	237
3.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	153	9	Palliativmedizin	241
3.26	Hautprobleme beim Säugling	154		Wolfgang Steflitsch	
4	Infektiologie und Immunologie	157	9.1	Allgemeines	241
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger		9.2	Die terminale Phase	242
4.1	Allgemeines	157	10	Onkologie	247
4.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	159		Wolfgang Steflitsch	
4.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	174	10.1	Allgemeines	247
4.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	182	10.2	Übelkeit und Erbrechen	254
4.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	187	10.3	Strahlenschäden	256
4.6	Rheumatoide Arthritis	192	10.4	Haarausfall (Alopezie)	257
4.7	HIV und AIDS	194	10.5	»Riechende Tumore«	258
4.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	197	10.6	Lymphödem	260
4.9	Kreuzinfektionen	198	10.7	Tumorschmerzen	261
4.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	200	10.8	Ausgewählte Rezepturvorschläge für onkologische Patienten	263

11 Atemwegserkrankungen	264	2 Aromatherapie in der Klinik – ein interdisziplinäres Projekt	387
Wolfgang Steflitsch		Claudia Kreuzer und Harald Mühlbacher	
11.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	264	2.1 Erste Schritte	387
11.2 Asthma bronchiale	276	2.2 Von der Skepsis zur Erkenntnis	387
11.3 Akute und chronische Bronchitis	281	2.3 Sicherheit auf allen Ebenen	388
11.4 Pneumonie	285	2.4 Ein Gewinn für alle	389
11.5 Tuberkulose	287		
11.6 Mucoviszidose	290		
11.7 Atemwegsinfektionen mit <i>Pseudomonas aeruginosa</i>	291		
11.8 Erkältungskrankheiten	292		
11.9 Rhinotopische Aromatherapie	295		
11.10 Fallbericht: Aromatherapeutische Unterstützung einer onkologische Patientin mit Atemproblemen	297		
12 Psychiatrie	301	3 Richtlinienmodell Aromapflege	390
Wolfgang Steflitsch		Wolfgang Steflitsch	
12.1 Allgemeines	301	3.1 Voraussetzung	390
12.2 Psychoneuroimmunologie	304	3.2 Qualitätskriterien	390
12.3 Bipolare Störungen	309	3.3 Zielsetzungen	391
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	4 Rechtliche Aspekte und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege	394
Wolfgang Steflitsch; Eveline Löseke		Wolfgang Steflitsch; Christa Knedlitschek; Barbara Bernath-Frei	
13.1 Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	344	4.1 Die Situation in Österreich	394
13.2 Akute und chronische Schmerzzustände	365	4.2 Die Situation in Deutschland	396
13.3 Fibromyalgie-Syndrom	370	4.3 Die Situation in der Schweiz	397
13.4 Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	373		
5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	399	5 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	399
Monika Zilke		Monika Zilke	
5.1 Allgemeines	399	5.1 Allgemeines	399
5.2 Vorbedingungen	399	5.2 Vorbedingungen	399
5.3 Aromatherapie und -pflege	399	5.3 Aromatherapie und -pflege	399
5.4 Anamnese für die Aromatherapie- Anwendung	400	5.4 Anamnese für die Aromatherapie- Anwendung	400
5.5 Verträglichkeitstest	401	5.5 Verträglichkeitstest	401
5.6 Anwendung	401	5.6 Anwendung	401
5.7 Vor- und Nachteile	402	5.7 Vor- und Nachteile	402
6 Duftanwendungen in der Palliativpflege	403	6 Duftanwendungen in der Palliativpflege	403
Christa Knedlitschek		Christa Knedlitschek	
6.1 Die Wirkung ätherischer Öle	403	6.1 Die Wirkung ätherischer Öle	403
6.2 Ätherische Öle für die Palliativpflege	403	6.2 Ätherische Öle für die Palliativpflege	403
6.3 Persönliche Zuwendung durch Aromapflege	403	6.3 Persönliche Zuwendung durch Aromapflege	403
6.4 Ätherische Dünfte gegen schlechte Gerüche	403	6.4 Ätherische Dünfte gegen schlechte Gerüche	403
6.5 Ätherische Öle in der Duftlampe	404	6.5 Ätherische Öle in der Duftlampe	404
6.6 Haut- und Körperpflege	404	6.6 Haut- und Körperpflege	404
6.7 Abschied nehmen	404	6.7 Abschied nehmen	404
6.8 Qualität in der Aromapflege	405	6.8 Qualität in der Aromapflege	405
7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie	406	7 Duftheilkunde für die Seele: Einblicke in die Psycho-Aromatherapie	406
Erika Haussener		Erika Haussener	
7.1 Allgemeines	406	7.1 Allgemeines	406
7.2 Was ist Psycho-Aromatherapie?	406	7.2 Was ist Psycho-Aromatherapie?	406
7.3 Psycho-Aromatherapie in der Praxis	406	7.3 Psycho-Aromatherapie in der Praxis	406
7.4 Wann kann Psycho-Aromatherapie eingesetzt werden?	408	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	13.5 Aromacremes und -salben	443
Barbara Bernath-Frei		13.6 Aromabad	446
8.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl ..	410	13.7 Rezepturen: Tropfengewicht	446
8.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung ..	411	13.8 Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	452
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	14 Vorzüge und Grenzen von Fertigproduktarten für die Aromatherapie und Aromapflege	453
Ursula Uhlemayr		Wolfgang Steflitsch und Dietmar Wolz	
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		
Bärbel Buchmayr			
10.1 Allgemeines	419	1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern	459
10.2 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen ..	419	1.2 Ätherische Öle in der Kosmetik	460
10.3 Heiß-feuchte Dampfkomresse	420	1.3 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ..	460
10.4 Temperierte Ölkompresse	421	1.4 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	460
10.5 Kühle oder kalte Wickel	423	1.5 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	462
10.6 Wickel und Kompressen bei Fieber	423		
11 Einreibungen und Massagen	426	2 Prüfmethoden	464
Bruno Walter		Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
11.1 Allgemeines	426	2.1 Organoleptische Prüfung	464
11.2 Einreibungen	426	2.2 Methoden zur Reinheitsprüfung	464
11.3 Massagen	426	2.3 Methoden zur Identitätsprüfung	469
11.4 Reflexzonentherapie	427	3 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	472
11.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	427	Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt	
11.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	428	4 Alantöl duftend, Inula-graveolens-Öl	477
11.7 Fette Pflanzenöle	428	5 Angelikawurzelöl	480
11.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen	429	6 Anisöl	483
12 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	432	7 Atlaszedernöl	486
Ruth von Braunschweig		8 Bergamotteöl	489
12.1 Die Haut	432	9 Cajeputöl	493
12.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	434	10 Campheröl weiß	496
12.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen	436	11 Cistrosenöl	499
13 Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	439	12 Citronella-Öle	503
Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt		13 Douglasienöl	507
13.1 Grundregeln	439	14 Eisenkrautöl Anden, Verbenaöl Anden	510
13.2 Therapeutische Mischungen	439	15 Eisenkrautöl französisch, Verbenaöl	513
13.3 Raumduftung	442	16 Eukalyptusöl	517
13.4 Körper- und Massageöle, Naturparfüms	442	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, Karottenfruchtoöl	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	Zypressenöl	734
36	Mandarinenöl, Mandarinenschalenöl	587	74	Abkürzungen/Glossar/Literatur	738
37	Manukaöl, East-Cape-Manuka-Öl, Manex-Oil	591	74.1	Abkürzungsverzeichnis	738
38	Melissenöl	594	74.2	Glossar	739
39	Minzöl, Minzöljapanisch	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, Süßorangenenschalenöl	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 damaszener	648		Ruth von Braunschweig, Gerlinde 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 Jojobawachs, 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