

Inhalt

Geleitwort 5

Geleitwort 7

Vorwort 9

Danksagungen 11

Teil 1 Einführung in die Welt der Öle

- 1 Von der Magie zur Phytotherapie 20**
 - 1.1 Warum Aromatherapie? 20**
 - 1.1.1 Den Menschen als Ganzes behandeln 20
 - 1.1.2 Teilbereich der Phytotherapie 20
 - 1.1.3 Erfolg speziell in der Krankenpflege 21
 - 1.2 Kurze Geschichte des Duftes 21**
 - 1.2.1 Räucherwerk und Salböle 21
 - 1.2.2 Hexenjagd und frühe Wissenschaft 22
 - 1.2.3 Der Einstieg ins „Parfümzeitalter“ 22
 - 1.2.4 Manipulation allerorten 23
 - 1.2.5 Die Anfänge der Aromatherapie 23
 - 1.2.6 Die moderne Aromatherapie 23
 - 1.3 Der holistische Ansatz der Phyto-Aromatherapie 24**
 - 1.3.1 Körper, Geist und Seele behandeln 24
- 2 Zwei Wege – zwei Wirkweisen 25**
 - 2.1 Der Weg über die Haut 25**
 - 2.1.1 Wirkung an den Zellmembranen 25
 - 2.1.2 Wirkung über Haut und Schleimhaut 26
 - 2.1.3 Über die Haut auch die Seele behandeln 27
 - 2.1.4 Pflege und Heilung der Haut – Stärkung des Immunsystems 27
 - 2.1.5 Entgiftung über das Lymphsystem 28
 - 2.1.6 Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger 28
 - 2.1.7 Antiphlogistische, analgetische und antipyretische Wirkung 29
 - 2.1.8 Sekretolytische und sekretomotorische Wirkung 29

- 2.1.9 Hämolysefördernde Wirkung 29
- 2.1.10 Verdauungsfördernde Wirkung 30
- 2.1.11 Entblähende, entkrampfende Wirkung 30
- 2.2 Der Weg über den Geruchssinn 30**
 - 2.2.1 Zielgerade zum Gefühl 30
 - 2.2.2 Limbisches System 30
 - 2.2.3 Einfluss über die Botenstoffe 31
 - 2.2.4 Pheromone – Verständigung per Duft 35

- 3 Das Wesen der ätherischen Öle 37**
 - 3.1 Duftstoffe der Pflanzen 37**
 - 3.1.1 Lock- und Schutzstoffe, die sich bei Wärme entfalten 37
 - 3.1.2 Chemische Eigenschaften 37
 - 3.2 Herstellung 38**
 - 3.2.1 Gewinnung naturreiner ätherischer Öle 38
 - 3.3 Genuine, authentische Öle 39**
 - 3.3.1 Keine Öle tierischen Ursprungs 39
 - 3.3.2 Vielfalt – die Weisheit der Natur 39
 - 3.3.3 Naturidentische und synthetische Öle 41
- 4 Faszination Inhaltsstoffe 42**
 - 4.1 Die Vielfalt der Inhaltsstoffe 42**
 - 4.1.1 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 42
 - 4.1.2 Uneinheitliche Mengenangaben 43
 - 4.1.3 Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen 43
 - 4.2 Verwirrspiel der Warnhinweise 43**
 - 4.2.1 Gefahrstoffverordnung 43
 - 4.2.2 Falsche Warnhinweise bringen ätherische Öle in Verruf 44
 - 4.2.3 Sinnvolle Warnhinweise 45
 - 4.3 Inhaltsstoffgruppen 46**
 - 4.3.1 Zwei Hauptgruppen 46
 - 4.4 Terpene 47**
 - 4.4.1 Der chemische Aufbau 47
 - 4.4.2 Wichtiger Bestandteil ätherischer Öle 48
 - 4.4.3 Reine Kohlenwasserstoffverbindung: Monoterpene und Sesquiterpene 48

4.4.4	Alkohole	50
4.4.5	Aldehyde	51
4.4.6	Ketone	52
4.4.7	Oxide	54
4.4.8	Ester	55
4.5	Aromatische Verbindungen – Benzolverbindungen	56
4.5.1	Benzolring	56
4.5.2	Einteilung der Inhaltsstoffgruppen	56
4.5.3	Monoterpenphenole	57
4.5.4	Phenylpropan-Derivate	57
4.5.5	Weitere aromatische Gruppen	60
4.6	Das „Oval“ – das Modell zur Wirkung	61
4.6.1	Mnemotechnisches Modell – praktische Lern- und Gedächtnishilfe	61
4.6.2	Das Modell richtig „lesen“	61

Teil 2 Basiswissen für die Praxis

5	Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung	68
5.1	Aromapflege – Aromatherapie	68
5.1.1	Aromapflege: Wellness, Alltagsbeschwerden, Pflege	68
5.1.2	Aromatherapie: Behandlung durch den Aromatherapeuten	68
5.2	Phyto-Aromapflege in Klinik und Ambulanz	69
5.2.1	Düfte im Krankenzimmer	70
5.2.2	Therapeutische Maßnahmen: Zuständigkeiten und Absicherung	70
6	Die passenden Öle finden	71
6.1	Anamnese	71
6.1.1	Faktoren, die eine große Rolle spielen	71
6.2	Wahl des Öls	73
6.2.1	Nomen est omen	73
6.2.2	Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweisen	73
6.2.3	Duftprobe	74
6.2.4	Verträglichkeitstest	74
6.2.5	Rezepturen variieren	74
6.2.6	Aromatogramm – Grundlage für eine gezielte, individuelle Behandlung	74

6.3	Dosierung	76
6.3.1	Physiologische Dosierung	76
6.3.2	Maßeinheiten	76
6.4	Qualität der Öle	77
6.4.1	Leitfaden für den richtigen Einkauf	77
6.4.2	Richtige Aufbewahrung	78
6.4.3	Reifeprozesse und Haltbarkeit	78
7	Die Kunst des Mischens	79
7.1	Kleine Kompositionslehre	79
7.1.1	Synergieeffekt nutzen	80
7.1.2	Kopf-, Herz- und Basisnote	80
7.1.3	Mischen der Düfte	80

Teil 3 Anwendungen

8	Anleitungen für die Praxis	84
8.1	Die Wahl der Anwendung	84
8.1.1	Was ist das Ziel der Behandlung?	84
8.2	Duftlampe, Wickel & Co.	85
8.2.1	Einfache, schnelle Hilfe	85
8.2.2	Innerliche Anwendung	86
8.2.3	In der Duftlampe	86
8.2.4	Inhalation und Gesichtsdampfbad	86
8.2.5	Sitzdampfbad	87
8.2.6	Vollbad	87
8.2.7	Körperöle	87
8.2.8	Nasenöl	87
8.2.9	Pflegecreme	87
8.2.10	Waschungen	88
8.2.11	Kalte Umschläge und Kompressen	88
8.2.12	Feuchte Wickel	88
8.3	Aromamassagen	89
8.3.1	So wirken die Massagen	89
8.3.2	Spezielle Anwendungsbereiche	91
8.3.3	Grundlagen der Massagetechnik	92
8.3.4	Kurzanleitung Massagen	92
9	Sich selbst etwas Gutes tun	94
9.1	Wellness mit ätherischen Ölen	94
9.1.1	Körper und Seele verwöhnen	94

Teil 4 Öle und Trägerstoffe von A bis Z

10 Ätherische Öle von A bis Z 96

- 10.1 Agrumenöle (Zitrusöle) 96
- 10.2 Amyris 97
- 10.3 Angelikawurzel 98
- 10.4 Anissamen 100
- 10.5 Basilikum 102
- 10.6 Bay 103
- 10.7 Benzoe Siam 104
- 10.8 Bergamotte 106
- 10.9 Bergamottminze 108
- 10.10 Cajeput 110
- 10.11 Cassia 111
- 10.12 Champaca 113
- 10.13 Cistrose 114
- 10.14 Eisenkraut 116
- 10.15 Elemi 118
- 10.16 Estragon 119
- 10.17 Eucalyptus citriodora 120
- 10.18 Eucalyptus globulus 121
- 10.19 Eucalyptus radiata 123
- 10.20 Fenchel süß 124
- 10.21 Fichtennadel sibirisch 126
- 10.22 Frangipani 127
- 10.23 Ginster 127
- 10.24 Grapefruit 129
- 10.25 Immortelle 130
- 10.26 Ingwer 132
- 10.27 Iris 133
- 10.28 Jasmin 135
- 10.29 Kamille blau (Echte Kamille) 137
- 10.30 Kamille römisch 138
- 10.31 Kardamom 140
- 10.32 Karottensamen 141
- 10.33 Kiefernadel 142
- 10.34 Koriandersamen 144
- 10.35 Kreuzkümmel 145
- 10.36 Latschenkiefer 146
- 10.37 Lavandin super 148
- 10.38 Lavendel fein 149
- 10.39 Lavendel: Schopflavendel 152
- 10.40 Lavendel: Speiklavendel 154
- 10.41 Lemongrass 156
- 10.42 Limette 157
- 10.43 Linaloeholz 158
- 10.44 Litsea 159

- 10.45 Lorbeer 161
- 10.46 Majoran 162
- 10.47 Mandarine 164
- 10.48 Manuka 165
- 10.49 Melisse 167
- 10.50 Mimose 169
- 10.51 Muskatellersalbei 170
- 10.52 Myrrhe 171
- 10.53 Myrte 173
- 10.54 Myrte Anden 173
- 10.55 Myrte Marokko 174
- 10.56 Myrte Türkei 175
- 10.57 Nanaminze 176
- 10.58 Narde 178
- 10.59 Nelkenknospen 179
- 10.60 Neroli 181
- 10.61 Niaouli 183
- 10.62 Orange 185
- 10.63 Osmanthus 186
- 10.64 Palmarosa 188
- 10.65 Patchouli 189
- 10.66 Petit grain Bitterorange 191
- 10.67 Petit grain Mandarine 192
- 10.68 Pfeffer schwarz 193
- 10.69 Pfefferminze 195
- 10.70 Ravintsara 197
- 10.71 Rhododendron 198
- 10.72 Riesentanne 200
- 10.73 Rose 201
- 10.74 Rosen-Destillat 201
- 10.75 Rosen-Absolue 203
- 10.76 Rosengeranie 204
- 10.77 Rosenholz 206
- 10.78 Rosmarin 208
- 10.79 Rosmarin Cineol 209
- 10.80 Rosmarin Kampfer 210
- 10.81 Rosmarin Verbenon 211
- 10.82 Salbei 213
- 10.83 Sandelholz 214
- 10.84 Schafgarbe 216
- 10.85 Styrax 217
- 10.86 Tea-Tree 218
- 10.87 Thymian 221
- 10.88 Thymian Linalool 221
- 10.89 Thymian Thujanol 222
- 10.90 Thymian Thymol 224
- 10.91 Thymian Mastichina 225

10.92	Tonka	227
10.93	Tuberose	228
10.94	Tulsi	229
10.95	Vanille	231
10.96	Vetiver	232
10.97	Wacholderbeere	234
10.98	Wacholder, Virginia-	235
10.99	Weihrauch arabisch	237
10.100	Weihrauch Aden/Jemen	237
10.101	Weihrauch Eritrea/Äthiopien	238
10.102	Weißtanne	239
10.103	Wintergrün	240
10.104	Ylang Ylang	242
10.105	Ysop decumbens	244
10.106	Zedernholz	246
10.107	Zimtblätter	247
10.108	Zimtrinde	249
10.109	Zitrone	251
10.110	Zypresse	253
11	Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege	255
11.1	Chemie der Pflanzenöle und -fette	255
11.2	Hautpflege ist Gesundheitspflege	258
12	Fette Öle von A bis Z	260
12.1	Aloe-vera-Öl	260
12.2	Arnikaöl	260
12.3	Avocadoöl	260
12.4	Calendulaöl	260
12.5	Calophyllumöl	260
12.6	Centellaöl	261
12.7	Hagebuttensamenöl (Wildrosenöl)	261
12.8	Hanföl	262
12.9	Johanniskrautöl	262
12.10	Jojobaöl	262
12.11	Kokosöl (Kokosfett)	263
12.12	Macadamianussöl	263
12.13	Mandelöl süß	263
12.14	Nachtkerzenöl	265
12.15	Olivöl	266
12.16	Rapsöl	266
12.17	Sanddornöl	266
12.18	Sesamöl	267
12.19	Sheabutter	268
12.20	Traubenkernöl	268
12.21	Vanilleöl	269

13	Hydrolate – für Gesundheit und Schönheit	270
13.1	Destillate mit langer Tradition	270
13.2	Tipps für die Praxis	271

Teil 5 Beschwerdebilder

14	Helfen und Heilen	274
14.1	Ganzheitliche Behandlung	274
14.1.1	Behandlung – Schritt für Schritt	274
14.2	Fieber	275
15	Atemwege	277
15.1	Erkältungskrankheiten	277
15.1.1	Vorbeugung in Grippezeiten	277
15.1.2	Grippaler Infekt	278
15.1.3	Halsschmerzen/Angina	278
15.1.4	Schnupfen	279
15.1.5	Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	279
15.1.6	Husten und Bronchitis	280
15.1.7	Mittelohrentzündung (Otitis media)	281
15.2	Allergische Beschwerden	281
15.2.1	Allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica)	281
15.2.2	Asthma bronchiale	282
16	Nervensystem	283
16.1	Kopfschmerzen	283
16.1.1	Kopfschmerzen, verursacht durch geistige Überanstrengung	283
16.1.2	Spannungskopfschmerzen	284
16.1.3	Wetterfühligkeit und Kater	284
16.2	Ohrgeräusch (Tinnitus aurium)	285
16.3	Nervenentzündungen (Neuralgien)	285
17	Herz-Kreislauf-System	286
17.1	Kreislaufbeschwerden	286
17.1.1	Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	286
17.1.2	Hoher Blutdruck (Hypertonie)	286
17.1.3	Herzbeschwerden, nervös bedingt	287
17.2	Venöse Erkrankungen	287
17.2.1	Krampfader (Varizen)	287
17.2.2	Besenreiservarizen	288
17.2.3	Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris)	288

- 17.2.4 Hämorrhoiden 289
- 17.3 Arterielle Gefäßerkrankungen 289
- 17.3.1 „Schaufensterkrankheit“ (Claudicatio intermittens) 289
- 18 Lymphsystem 291**
- 18.1 Schwere Beine 291
- 18.2 Lymphstau nach Brustamputation 291
- 19 Verdauungssystem 293**
- 19.1 Mund- und Zahnbeschwerden 293
- 19.1.1 Mundpflege 293
- 19.1.2 Ölziehen 294
- 19.1.3 Zahnschmerz 295
- 19.2 Magen-Darm-Beschwerden 295
- 19.2.1 Blähungen (Flatulenz/Meteorismus) 295
- 19.2.2 Nervöse Bauch- und Magenschmerzen 296
- 19.2.3 Übelkeit 297
- 19.2.4 Belastete Leber, Gallenprobleme 297
- 20 Haut 298**
- 20.1 Gereizte, entzündete Haut 298
- 20.1.1 Hautentzündungen 298
- 20.1.2 Bindehautreizung 298
- 20.1.3 Hautjucken 299
- 20.1.4 Insektenstiche 299
- 20.1.5 Akne 300
- 20.1.6 Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris) 300
- 20.1.7 Kopfhautekzem 301
- 20.1.8 Wundreiben (Intertrigo) 301
- 20.1.9 Wundliegen (Dekubitus) 301
- 20.1.10 Bestrahlungsprophylaxe (Radiotherapie) 302
- 20.1.11 Stomapflege (Künstlicher Darmausgang) 302
- 20.2 Hand- und Fußpflege 303
- 20.2.1 Rissige und aufgesprungene Haut an Händen und Füßen 303
- 20.2.2 Nagelbettentzündung (Paronychie) 303
- 20.2.3 Fußpilz 303
- 20.2.4 Fußschweiß 304
- 20.2.5 Diabetischer Fuß 304
- 20.3 Herpesinfektionen 305
- 20.3.1 Fieberbläschen auf den Lippen (Herpes labialis) 305
- 20.3.2 Gürtelrose (Herpes zoster) 305
- 20.3.3 Herpes genitalis 305
- 20.4 Pilzkrankungen (Mykosen) durch *Candida albicans* 306
- 20.4.1 Soor der Mundschleimhaut 306
- 20.4.2 Windeldermatitis (Dermatitis glutealis) 307
- 20.4.3 Vaginalpilz (genitale Kandidose) 307
- 20.5 Verletzungen (Traumen) 308
- 20.5.1 Verbrennungen und Verbrühungen 308
- 20.5.2 Sonnenbrand 309
- 20.5.3 Wunden 309
- 20.5.4 Bluterguss (Hämatom) 310
- 20.5.5 Narbenpflege 310
- 21 Bewegungsapparat 311**
- 21.1 Muskellater und Muskelzerrungen 311
- 21.2 Rückenschmerzen 311
- 21.3 Sportverletzungen 312
- 21.4 Rheumatische Beschwerden 312
- 21.5 Gicht (Arthritis urica) 313
- 22 Speziell für Frauen 314**
- 22.1 Frauenbeschwerden 314
- 22.1.1 Menstruationsbeschwerden 314
- 22.1.2 Cellulite 315
- 22.1.3 Infektionen im Vaginalbereich 315
- 22.1.4 Blasenentzündung (Cystitis) 315
- 22.1.5 Wechseljahrsbeschwerden (Klimakterisches Syndrom) 316
- 22.2 Schwangerschaft und Geburt 317
- 22.2.1 Übelkeit während der Schwangerschaft 318
- 22.2.2 Wasseransammlung in den Beinen 318
- 22.2.3 Schwangerschaftsstreifen (Striae gravidarum) 319
- 22.2.4 Geburtsvorbereitung 319
- 22.2.5 Geburt 320
- 22.2.6 Wochenfluss (Lochien) 320
- 22.2.7 Milchstau und Brustdrüsenentzündung (Mastitis) 320
- 22.2.8 Wochenbettdepression 321
- 23 Speziell für Kinder 322**
- 23.1 Kinder sind anders 322
- 23.2 Körperliche Beschwerden bei Kindern von A bis Z 322
- 23.2.1 Erkältung und Grippe 322

23.2.2	Halsschmerzen	322
23.2.3	Keuchhusten (Pertussis)	323
23.2.4	Kopfläuse	323
23.2.5	Kopfschmerzen	324
23.2.6	Mittelohrentzündung (Otitis media)	324
23.2.7	Neurodermitis (Eczema atopicum)	325
23.2.8	Windeldermatitis	325
23.2.9	Windpocken (Varizellen)	325
23.2.10	Wunden	326
23.3	Kindliche Unruhezustände	326
23.3.1	„Schreibaby“	326
23.3.2	Bauchschmerzen	327
23.3.3	Seelisches „Bauchweh“	327
23.3.4	Schlafstörungen bei Kindern	328
23.3.5	Pubertätskrisen	328

24 Psychosomatische und seelische Beschwerden 329

24.1	Psychosomatische Beschwerden, Stresssymptome	329
24.1.1	Burnout vorbeugen	329
24.1.2	Müdigkeit und Antriebsschwäche	330
24.1.3	Konzentrationsschwierigkeiten	330
24.1.4	Muskelverspannung, nervös bedingt	330
24.1.5	Schlafstörungen	331
24.1.6	„Morgenmuffel“	331
24.2	Seelische Beschwerden	331
24.2.1	Große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen	331
24.2.2	Depressive Verstimmungen, Winterdepression	332
24.3	Suchterkrankungen	332
24.4	Ängste	333
24.4.1	Prüfungsangst	333
24.4.2	Angst vor Krankenhaus und Pflegeeinrichtung	333
24.4.3	Trennungsangst	334
24.4.4	Todesangst/Sterbebegleitung	334
24.4.5	Trauma	335
24.4.6	Herzangst	335

25 Alternative Unterstützung in der Krebstherapie 336

25.1	Drei Phasen	336
25.1.1	Phase 1: Diagnose	336
25.1.2	Phase 2: Therapie	337
25.1.3	Phase 3: Nachsorge	339

Teil 6 Hilfreiche Infos

26	Übersichten	342
27	Literatur und Adressen	369
27.1	Literaturhinweise	369
27.2	Adressen	372
27.2.1	Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle	372
27.2.2	Aromatogramme	372
27.2.3	Aus- und Fortbildung	373
28	Abbildungsnachweis	374
29	Die Autorinnen	375
30	Sachverzeichnis	377