

# Inhalt

Geleitwort	5	2.1.9	Hämolysefördernde Wirkung	29
Geleitwort	7	2.1.10	Verdauungsfördernde Wirkung	30
Vorwort	9	2.1.11	Entblähende, entkrampfende Wirkung	30
Danksagungen	11	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

## Teil 1 Anwendung in die Welt der Öle

1	<b>Von der Magie zur Phytotherapie</b>	20	3	<b>Das Wesen der ätherischen Öle</b>	37
1.1	Warum Aromatherapie?	20	3.1	Duftstoffe der Pflanzen	37
1.1.1	Den Menschen als Ganzes behandeln	20	3.1.1	Lock- und Schutzstoffe, die sich bei Wärme entfalten	37
1.1.2	Teilbereich der Phytotherapie	20	3.1.2	Chemische Eigenschaften	37
1.1.3	Erfolg speziell in der Krankenpflege	21	3.2	Herstellung	38
1.2	Kurze Geschichte des Duftes	21	3.2.1	Gewinnung naturreiner ätherischer Öle	38
1.2.1	Räucherwerk und Salböle	21	3.3	Genuine, authentische Öle	39
1.2.2	Hexenjagd und frühe Wissenschaft	22	3.3.1	Keine Öle tierischen Ursprungs	39
1.2.3	Der Einstieg ins „Parfümzeitalter“	22	3.3.2	Vielfalt – die Weisheit der Natur	39
1.2.4	Manipulation allerorten	23	3.3.3	Naturidentische und synthetische Öle	41
1.2.5	Die Anfänge der Aromatherapie	23	4	<b>Faszination Inhaltsstoffe</b>	42
1.2.6	Die moderne Aromatherapie	23	4.1	Die Vielfalt der Inhaltsstoffe	42
1.3	Der holistische Ansatz der Phyto-Aromatherapie	24	4.1.1	Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	42
1.3.1	Körper, Geist und Seele behandeln	24	4.1.2	Uneinheitliche Mengenangaben	43
2	<b>Zwei Wege – zwei Wirkweisen</b>	25	4.1.3	Eine Pflanzenart – mehrere Chemotypen	43
2.1	Der Weg über die Haut	25	4.2	Verwirrspiel der Warnhinweise	43
2.1.1	Wirkung an den Zellmembranen	25	4.2.1	Gefahrstoffverordnung	43
2.1.2	Wirkung über Haut und Schleimhaut	26	4.2.2	Falsche Warnhinweise bringen ätherische Öle in Verruf	44
2.1.3	Über die Haut auch die Seele behandeln	27	4.2.3	Sinnvolle Warnhinweise	45
2.1.4	Pflege und Heilung der Haut – Stärkung des Immunsystems	27	4.3	Inhaltsstoffgruppen	46
2.1.5	Entgiftung über das Lymphsystem	28	4.3.1	Zwei Hauptgruppen	46
2.1.6	Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger	28	4.4	Terpene	47
2.1.7	Antiphlogistische, analgetische und antipyretische Wirkung	29	4.4.1	Der chemische Aufbau	47
2.1.8	Sekretolytische und sekretomotorische Wirkung	29	4.4.2	Wichtiger Bestandteil ätherischer Öle	48
			4.4.3	Reine Kohlenwasserstoffverbindung: Monoterpane und Sesquiterpene	48

4.4.4	Alkohole 50	6.3	Dosierung 76
4.4.5	Aldehyde 51	6.3.1	Physiologische Dosierung 76
4.4.6	Ketone 52	6.3.2	Maßeinheiten 76
4.4.7	Oxide 54	6.4	Qualität der Öle 77
4.4.8	Ester 55	6.4.1	Leitfaden für den richtigen Einkauf 77
4.5	Aromatische Verbindungen – Benzolverbindungen 56	6.4.2	Richtige Aufbewahrung 78
4.5.1	Benzolring 56	6.4.3	Reifeprozesse und Haltbarkeit 78
4.5.2	Einteilung der Inhaltsstoffgruppen 56	7	<b>Die Kunst des Mischens 79</b>
4.5.3	Monoterpenphenole 57	7.1	Kleine Kompositionslehre 79
4.5.4	Phenylpropan-Derivate 57	7.1.1	Synergieeffekt nutzen 80
4.5.5	Weitere aromatische Gruppen 60	7.1.2	Kopf-, Herz- und Basisnote 80
4.6	Das „Oval“ – das Modell zur Wirkung 61	7.1.3	Mischen der Düfte 80
4.6.1	Mnemotechnisches Modell – praktische Lern- und Gedächtnishilfe 61		
4.6.2	Das Modell richtig „lesen“ 61		

**Teil 3 Anwendungen****Teil 2 Basiswissen für die Praxis**

5	<b>Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung 68</b>	8	<b>Anleitungen für die Praxis 84</b>
5.1	Aromapflege – Aromatherapie 68	8.1	Die Wahl der Anwendung 84
5.1.1	Aromapflege: Wellness, Alltagsbeschwerden, Pflege 68	8.1.1	Was ist das Ziel der Behandlung? 84
5.1.2	Aromatherapie: Behandlung durch den Aromatherapeuten 68	8.2	Duftlampe, Wickel & Co. 85
5.2	Phyto-Aromapflege in Klinik und Ambulanz 69	8.2.1	Einfache, schnelle Hilfe 85
5.2.1	Düfte im Krankenzimmer 70	8.2.2	Innerliche Anwendung 86
5.2.2	Therapeutische Maßnahmen: Zuständigkeiten und Absicherung 70	8.2.3	In der Duftlampe 86
6	<b>Die passenden Öle finden 71</b>	8.2.4	Inhalation und Gesichtsdampfbad 86
6.1	Anamnese 71	8.2.5	Sitzdampfbad 87
6.1.1	Faktoren, die eine große Rolle spielen 71	8.2.6	Vollbad 87
6.2	Wahl des Öls 73	8.2.7	Körperöle 87
6.2.1	Nomen est omen 73	8.2.8	Nasenöl 87
6.2.2	Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweisen 73	8.2.9	Pflegecreme 87
6.2.3	Duftprobe 74	8.2.10	Waschungen 88
6.2.4	Verträglichkeitstest 74	8.2.11	Kalte Umschläge und Kompressen 88
6.2.5	Rezepturen variieren 74	8.2.12	Feuchte Wickel 88
6.2.6	Aromatogramm – Grundlage für eine gezielte, individuelle Behandlung 74	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	<b>Sich selbst etwas Gutes tun 94</b>
		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	Kiefernnadel	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

<b>10.92</b>	<b>Tonka</b> 227	<b>13</b>	<b>Hydrolate – für Gesundheit und Schönheit</b> 270
<b>10.93</b>	<b>Tuberose</b> 228	<b>13.1</b>	<b>Destillate mit langer Tradition</b> 270
<b>10.94</b>	<b>Tulsi</b> 229	<b>13.2</b>	<b>Tipps für die Praxis</b> 271
<b>10.95</b>	<b>Vanille</b> 231		
<b>10.96</b>	<b>Vetiver</b> 232		
<b>10.97</b>	<b>Wacholderbeere</b> 234		
<b>10.98</b>	<b>Wacholder, Virginia-</b> 235		
<b>10.99</b>	<b>Weihrauch arabisch</b> 237	<b>Teil 5 Beschwerdebilder</b>	
<b>10.100</b>	<b>Weihrauch Aden/Jemen</b> 237	<b>14</b>	<b>Helfen und Heilen</b> 274
<b>10.101</b>	<b>Weihrauch Eritrea/Äthiopien</b> 238	<b>14.1</b>	<b>Ganzheitliche Behandlung</b> 274
<b>10.102</b>	<b>Weißtanne</b> 239	<b>14.1.1</b>	<b>Behandlung – Schritt für Schritt</b> 274
<b>10.103</b>	<b>Wintergrün</b> 240	<b>14.2</b>	<b>Fieber</b> 275
<b>10.104</b>	<b>Ylang Ylang</b> 242		
<b>10.105</b>	<b>Ysop decumbens</b> 244	<b>15</b>	<b>Atemwege</b> 277
<b>10.106</b>	<b>Zedernholz</b> 246	<b>15.1</b>	<b>Erkältungskrankheiten</b> 277
<b>10.107</b>	<b>Zimtblätter</b> 247	<b>15.1.1</b>	<b>Vorbeugung in Grippezeiten</b> 277
<b>10.108</b>	<b>Zimtrinde</b> 249	<b>15.1.2</b>	<b>Grippaler Infekt</b> 278
<b>10.109</b>	<b>Zitrone</b> 251	<b>15.1.3</b>	<b>Halsschmerzen/Angina</b> 278
<b>10.110</b>	<b>Zypresse</b> 253	<b>15.1.4</b>	<b>Schnupfen</b> 279
<b>11</b>	<b>Pflanzenöle: Starke Helfer für Therapie und Pflege</b> 255	<b>15.1.5</b>	<b>Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)</b> 279
<b>11.1</b>	<b>Chemie der Pflanzenöle und -fette</b> 255	<b>15.1.6</b>	<b>Husten und Bronchitis</b> 280
<b>11.2</b>	<b>Hautpflege ist Gesundheitspflege</b> 258	<b>15.1.7</b>	<b>Mittelohrentzündung (Otitis media)</b> 281
<b>12</b>	<b>Fette Öle von A bis Z</b> 260	<b>15.2</b>	<b>Allergische Beschwerden</b> 281
<b>12.1</b>	<b>Aloe-vera-Öl</b> 260	<b>15.2.1</b>	<b>Allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica)</b> 281
<b>12.2</b>	<b>Arnikaöl</b> 260	<b>15.2.2</b>	<b>Asthma bronchiale</b> 282
<b>12.3</b>	<b>Avocadoöl</b> 260	<b>16</b>	<b>Nervensystem</b> 283
<b>12.4</b>	<b>Calendulaöl</b> 260	<b>16.1</b>	<b>Kopfschmerzen</b> 283
<b>12.5</b>	<b>Calophyllumöl</b> 260	<b>16.1.1</b>	<b>Kopfschmerzen, verursacht durch geistige Überanstrengung</b> 283
<b>12.6</b>	<b>Centellaöl</b> 261	<b>16.1.2</b>	<b>Spannungskopfschmerzen</b> 284
<b>12.7</b>	<b>Hagebutten samenöl (Wildrosenöl)</b> 261	<b>16.1.3</b>	<b>Wetterföhligkeit und Kater</b> 284
<b>12.8</b>	<b>Hanföl</b> 262	<b>16.2</b>	<b>Ohrgeräusch (Tinnitus aurium)</b> 285
<b>12.9</b>	<b>Johanniskrautöl</b> 262	<b>16.3</b>	<b>Nervenentzündungen (Neuralgien)</b> 285
<b>12.10</b>	<b>Jojobaöl</b> 262	<b>17</b>	<b>Herz-Kreislauf-System</b> 286
<b>12.11</b>	<b>Kokosöl (Kokosfett)</b> 263	<b>17.1</b>	<b>Kreislaufbeschwerden</b> 286
<b>12.12</b>	<b>Macadamianussöl</b> 263	<b>17.1.1</b>	<b>Niedriger Blutdruck (Hypotonie)</b> 286
<b>12.13</b>	<b>Mandelöl süß</b> 263	<b>17.1.2</b>	<b>Hoher Blutdruck (Hypertonus)</b> 286
<b>12.14</b>	<b>Nachtkerzenöl</b> 265	<b>17.1.3</b>	<b>Herzbeschwerden, nervös bedingt</b> 287
<b>12.15</b>	<b>Olivenöl</b> 266	<b>17.2</b>	<b>Venöse Erkrankungen</b> 287
<b>12.16</b>	<b>Rapsöl</b> 266	<b>17.2.1</b>	<b>Krampfadern (Varizen)</b> 287
<b>12.17</b>	<b>Sanddornöl</b> 266	<b>17.2.2</b>	<b>Besenreisvarizen</b> 288
<b>12.18</b>	<b>Sesamöl</b> 267	<b>17.2.3</b>	<b>Unterschenkelgeschwür (Ulcus cruris)</b> 288
<b>12.19</b>	<b>Sheabutter</b> 268		
<b>12.20</b>	<b>Traubenkernöl</b> 268		
<b>12.21</b>	<b>Vanilleöl</b> 269		

# Inhalt

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

**Teil 6 Hilfreiche Infos**

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

<b>24</b>	<b>Psychosomatische und seelische Beschwerden</b>	<b>329</b>
<b>24.1</b>	<b>Psychosomatische Beschwerden, Stresssymptome</b>	<b>329</b>
<b>24.1.1</b>	<b>Burnout vorbeugen</b>	<b>329</b>
<b>24.1.2</b>	<b>Müdigkeit und Antriebsschwäche</b>	<b>330</b>
<b>24.1.3</b>	<b>Konzentrationsschwierigkeiten</b>	<b>330</b>
<b>24.1.4</b>	<b>Muskelverspannung, nervös bedingt</b>	<b>330</b>
<b>24.1.5</b>	<b>Schlafstörungen</b>	<b>331</b>
<b>24.1.6</b>	<b>„Morgenmuffel“</b>	<b>331</b>
<b>24.2</b>	<b>Seelische Beschwerden</b>	<b>331</b>
<b>24.2.1</b>	<b>Große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen</b>	<b>331</b>
<b>24.2.2</b>	<b>Depressive Verstimmungen, Winterdepression</b>	<b>332</b>
<b>24.3</b>	<b>Suchterkrankungen</b>	<b>332</b>
<b>24.4</b>	<b>Ängste</b>	<b>333</b>
<b>24.4.1</b>	<b>Prüfungsangst</b>	<b>333</b>
<b>24.4.2</b>	<b>Angst vor Krankenhaus und Pflegeeinrichtung</b>	<b>333</b>
<b>24.4.3</b>	<b>Trennungsangst</b>	<b>334</b>
<b>24.4.4</b>	<b>Todesangst/Sterbegleitung</b>	<b>334</b>
<b>24.4.5</b>	<b>Trauma</b>	<b>335</b>
<b>24.4.6</b>	<b>Herzangst</b>	<b>335</b>
<b>25</b>	<b>Alternative Unterstützung in der Krebstherapie</b>	<b>336</b>
<b>25.1</b>	<b>Drei Phasen</b>	<b>336</b>
<b>25.1.1</b>	<b>Phase 1: Diagnose</b>	<b>336</b>
<b>25.1.2</b>	<b>Phase 2: Therapie</b>	<b>337</b>
<b>25.1.3</b>	<b>Phase 3: Nachsorge</b>	<b>339</b>