

# Inhalt

Danksagung .....	V
Vorwort .....	VI
<b>1 Einführung .....</b>	<b>1</b>
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
<b>2 Psyche .....</b>	<b>13</b>
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
<b>3 Kopf .....</b>	<b>31</b>
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

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Bronchien, Lunge</b>	<b>53</b>
4.1	Bronchitis	54
4.1.1	Asthma bronchiale	55
4.2	Erkältungsprophylaxe	57
4.3	Tussis (Husten)	59
4.3.1	Reizhusten	59
4.3.2	Spastischer Husten	60
4.3.3	Trockener Husten	61
<b>5</b>	<b>Herz, Kreislauf</b>	<b>63</b>
5.1	Arterielle Gefäßerkrankungen	64
5.1.1	Claudicatio intermittens	64
5.2	Kreislauf	66
5.2.1	Hypertonie	66
5.2.2	Hypotonie	67
5.3	Nervöse Herzrhythmusstörungen	69
5.4	Venöse Gefäßerkrankungen	71
5.4.1	Besenreiservarizen	72
5.4.2	Hämorrhoiden	73
5.4.3	Thrombophlebitis	74
5.4.4	Ulcus cruris venosum	74
5.4.5	Varizen	75
<b>6</b>	<b>Magen-Darm-Trakt</b>	<b>77</b>
6.1	Bauchschmerzen	78
6.1.1	Meteorismus	79
6.1.2	Nervös bedingte Schmerzen	80
6.1.3	Obstipation	81
6.2	Leberschwäche	82
6.3	Reflux-Ösophagitis, Gastritis	84
<b>7</b>	<b>Blase, Niere</b>	<b>85</b>
7.1	Harnverhalten	86
7.2	Zystitis	88
<b>8</b>	<b>Gynäkologie</b>	<b>91</b>
8.1	Amenorrhöe	92
8.2	Dysmenorrhöe	94
8.3	Geburt	96
8.3.1	Geburtsvorbereitung, Dammschutz	97
8.3.2	Geburtsbegleitung, Wehenschmerz	98
8.3.3	Wehenschwäche, Wehenanregung	99
8.4	Klimakterium	101
8.4.1	Hyperhidrosis und Spannungs- gefühle	102
8.4.2	Libidoverlust	103
8.4.3	Schlafstörung	105
8.4.4	Stimmungsschwankungen	106
8.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	108
8.6	Schwangerschaft	111
8.6.1	Schwangerschaftsstreifen	112
8.6.2	Übelkeit	113
8.6.3	Wasseransammlung in den Beinen	114
8.7	Wochenbett	115
8.7.1	Lochienfluss, Intimpflege	116
8.7.2	Mastitis (Brustdrüsen- entzündung)	117
8.7.3	Milchfluss, Milchstau	117
8.7.4	Nachwehen	118
8.7.5	Wochenbettdepression	120
<b>9</b>	<b>Bewegungsapparat</b>	<b>121</b>
9.1	Lumbago (Rückenschmerzen)	122
9.2	Muskeln	124
9.2.1	Muskelkater	124
9.2.2	Muskelkrämpfe, Verspannungen	125
9.3	Rheumatologie	127
9.3.1	Arthritis (entzündlicher Rheumatismus)	128
9.3.2	Arthrose (degenerativer Rheumatismus)	129
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 -achsorge .....	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

## **Inhalt**

<b>15</b>	<b>Literatur und Adressen</b>	<b>230</b>
15.1	Literatur	230
15.2	Adressen	232
15.2.1	Aromatogramm	232
15.2.2	Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle	232
<b>16</b>	<b>Abbildungsnachweis</b>	<b>233</b>
<b>17</b>	<b>Ätherische Öle: Verzeichnis deutsch – lateinisch</b>	<b>235</b>
<b>18</b>	<b>Ätherische Öle: Verzeichnis lateinisch – deutsch</b>	<b>249</b>
<b>19</b>	<b>Ätherische Öle: Verzeichnis der Anwendungsbereiche</b>	<b>252</b>