

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Danksagung . . . . .                                                                  | 5         |
| Vorwort . . . . .                                                                     | 6         |
| <b>1 Einführung . . . . .</b>                                                         | <b>13</b> |
| 1.1 Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung auf drei Wegen . . . . .                    | 13        |
| 1.2 Ein bisschen Botanik . . . . .                                                    | 14        |
| 1.3 Wie ätherische Öle gewonnen werden . . . . .                                      | 15        |
| 1.3.1 Von größter Bedeutung: die Qualität ätherischer Öle . . . . .                   | 15        |
| 1.4 Physikalische Eigenschaften ätherischer Öle. . . . .                              | 16        |
| 1.5 Chemotypen . . . . .                                                              | 16        |
| 1.5.1 Inhaltsstoffe bestimmen die Wirkung . . . . .                                   | 17        |
| 1.5.2 Ganzheitliche Wirkung durch Vielfalt. . . . .                                   | 17        |
| 1.6 Dosierung . . . . .                                                               | 18        |
| 1.7 Mischungen . . . . .                                                              | 19        |
| 1.7.1 Zur Sicherheit: der Verträglichkeitstest . . . . .                              | 19        |
| 1.7.2 Synergie . . . . .                                                              | 19        |
| 1.7.3 Mischen – (k)eine Kunst . . . . .                                               | 19        |
| 1.8 Fette pflanzliche Öle . . . . .                                                   | 19        |
| 1.9 Hydrolate . . . . .                                                               | 21        |
| 1.10 Aromatherapeutische Anwendung . . . . .                                          | 21        |
| 1.11 Die Arbeit mit Mind-Maps®. . . . .                                               | 21        |
| 1.12 Die Bedeutung der Icons . . . . .                                                | 22        |
| <b>2 Psyche . . . . .</b>                                                             | <b>23</b> |
| 2.1 Allgemeine Nervosität. . . . .                                                    | 24        |
| 2.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Angespanntheit . . . . .                       | 25        |
| 2.1.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei mangelndem Selbstvertrauen. . . . .            | 25        |
| 2.1.3 Ätherische Öle zur Anwendung bei Reizbarkeit . . . . .                          | 26        |
| 2.1.4 Ätherische Öle zur Anwendung bei Überempfindlichkeit . . . . .                  | 27        |
| 2.2 Angst . . . . .                                                                   | 29        |
| 2.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Trennungsangst . . . . .                       | 30        |
| 2.2.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Versagensangst/Prüfungsangst . . . . .         | 31        |
| 2.3 Asthenie . . . . .                                                                | 32        |
| 2.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Antriebsschwäche. . . . .                      | 33        |
| 2.3.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Konzentrationsschwäche. . . . .                | 34        |
| 2.3.3 Ätherische Öle zur Anwendung bei Müdigkeit . . . . .                            | 34        |
| 2.4 Depressive Verstimmungen . . . . .                                                | 36        |
| 2.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .                                          | 36        |
| 2.5 Schlafstörungen . . . . .                                                         | 38        |
| 2.5.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .                                          | 38        |
| <b>3 Kopf . . . . .</b>                                                               | <b>41</b> |
| 3.1 Augen . . . . .                                                                   | 42        |
| 3.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Conjunctivitis allergica, müde Augen . . . . . | 42        |
| 3.2 Gesichtsneuralgie. . . . .                                                        | 43        |
| 3.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .                                          | 43        |
| 3.3 Hals . . . . .                                                                    | 45        |
| 3.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Angina tonsillaris . . . . .                   | 45        |
| 3.3.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Pharyngitis . . . . .                          | 46        |
| 3.4 Kopfschmerz, Migräne. . . . .                                                     | 48        |
| 3.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung . . . . .                                          | 48        |

|            |                                                             |           |
|------------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>3.5</b> | <b>Mund</b>                                                 | <b>50</b> |
| 3.5.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Aphthen, Stomatitis        | 51        |
| 3.5.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Mundhygiene                | 51        |
| 3.5.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnfleischentzündung      | 52        |
| 3.5.4      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Zahnschmerzen              | 52        |
| <b>3.6</b> | <b>Nase</b>                                                 | <b>53</b> |
| 3.6.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Rhinitis                   | 54        |
| 3.6.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Rhinitis allergica         | 55        |
| 3.6.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Sinusitis                  | 56        |
| <b>3.7</b> | <b>Ohr</b>                                                  | <b>57</b> |
| 3.7.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Gehörgangsekzem            | 58        |
| 3.7.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Otitis media               | 58        |
| 3.7.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Tinnitus                   | 59        |
| 3.7.4      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Trommelfellerguss          | 59        |
| <b>4</b>   | <b>Bronchien, Lunge</b>                                     | <b>61</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Bronchitis</b>                                           | <b>62</b> |
| 4.1.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 62        |
| 4.1.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Asthma bronchiale          | 63        |
| <b>4.2</b> | <b>Erkältungsprophylaxe</b>                                 | <b>65</b> |
| 4.2.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 65        |
| <b>4.3</b> | <b>Tussis (Husten)</b>                                      | <b>67</b> |
| 4.3.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Reizhusten                 | 67        |
| 4.3.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei spastischem Husten         | 68        |
| 4.3.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei trockenem Husten           | 68        |
| <b>5</b>   | <b>Herz, Kreislauf</b>                                      | <b>71</b> |
| <b>5.1</b> | <b>Arterielle Gefäßerkrankungen</b>                         | <b>72</b> |
| 5.1.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Claudicatio intermittens   | 72        |
| <b>5.2</b> | <b>Kreislauf</b>                                            | <b>74</b> |
| 5.2.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypertonie                 | 74        |
| 5.2.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypotonie                  | 75        |
| <b>5.3</b> | <b>Nervöse Herzrhythmusstörungen</b>                        | <b>77</b> |
| 5.3.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 77        |
| <b>5.4</b> | <b>Venöse Gefäßerkrankungen</b>                             | <b>79</b> |
| 5.4.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Besenreiservarizen         | 80        |
| 5.4.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Hämorrhoiden               | 80        |
| 5.4.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Thrombophlebitis           | 81        |
| 5.4.4      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Ulcus cruris venosum       | 82        |
| 5.4.5      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Varizen                    | 82        |
| <b>6</b>   | <b>Magen-Darm-Trakt</b>                                     | <b>85</b> |
| <b>6.1</b> | <b>Bauchschmerzen</b>                                       | <b>86</b> |
| 6.1.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Meteorismus                | 87        |
| 6.1.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei nervös bedingten Schmerzen | 87        |
| 6.1.3      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Obstipation                | 89        |
| <b>6.2</b> | <b>Leberschwäche</b>                                        | <b>90</b> |
| 6.2.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 90        |
| <b>6.3</b> | <b>Reflux-Ösophagitis, Gastritis</b>                        | <b>92</b> |
| 6.3.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 92        |
| <b>7</b>   | <b>Blase, Niere</b>                                         | <b>93</b> |
| <b>7.1</b> | <b>Harnverhalten</b>                                        | <b>94</b> |
| 7.1.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 94        |
| <b>7.2</b> | <b>Zystitis</b>                                             | <b>96</b> |
| 7.2.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                | 96        |

|             |                                                                         |            |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>8</b>    | <b>Gynäkologie</b>                                                      | <b>99</b>  |
| <b>8.1</b>  | <b>Amenorrhöe</b>                                                       | <b>100</b> |
| 8.1.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 101        |
| <b>8.2</b>  | <b>Dysmenorrhöe</b>                                                     | <b>102</b> |
| 8.2.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 103        |
| <b>8.3</b>  | <b>Geburt</b>                                                           | <b>104</b> |
| 8.3.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Geburtsvorbereitung, Dammschutz        | 105        |
| 8.3.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Geburtsbegleitung, Wehenschmerz        | 106        |
| 8.3.3       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Wehenschwäche, Wehenanregung           | 107        |
| <b>8.4</b>  | <b>Klimakterium</b>                                                     | <b>108</b> |
| 8.4.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Hyperhidrosis und Spannungsgefühlen    | 109        |
| 8.4.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Libidoverlust                          | 110        |
| 8.4.3       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlafstörung                          | 111        |
| 8.4.4       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Stimmungsschwankungen                  | 112        |
| <b>8.5</b>  | <b>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</b>                                    | <b>114</b> |
| 8.5.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 115        |
| <b>8.6</b>  | <b>Schwangerschaft</b>                                                  | <b>117</b> |
| 8.6.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Schwangerschaftsstreifen               | 118        |
| 8.6.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Übelkeit                               | 118        |
| 8.6.3       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Wasseransammlung in den Beinen         | 119        |
| <b>8.7</b>  | <b>Wochenbett</b>                                                       | <b>121</b> |
| 8.7.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Wochenfluss, Intimpflege               | 122        |
| 8.7.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Mastitis (Brustdrüsenentzündung)       | 122        |
| 8.7.3       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Milchfluss, Milchstau                  | 123        |
| 8.7.4       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Nachwehen                              | 124        |
| 8.7.5       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Wochenbettdepression                   | 125        |
| <b>9</b>    | <b>Bewegungsapparat</b>                                                 | <b>127</b> |
| <b>9.1</b>  | <b>Lumbago (Rückenschmerzen)</b>                                        | <b>128</b> |
| 9.1.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 128        |
| <b>9.2</b>  | <b>Muskeln</b>                                                          | <b>130</b> |
| 9.2.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkater                            | 130        |
| 9.2.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkrämpfen, Verspannungen          | 131        |
| <b>9.3</b>  | <b>Rheumatologie</b>                                                    | <b>133</b> |
| 9.3.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthritis (entzündlicher Rheumatismus) | 134        |
| 9.3.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Arthrose (degenerativer Rheumatismus)  | 135        |
| 9.3.3       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Gicht                                  | 136        |
| 9.3.4       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Tendovaginitis (Weichteilrheumatismus) | 137        |
| <b>10</b>   | <b>Haut</b>                                                             | <b>139</b> |
| <b>10.1</b> | <b>Abszess, Furunkel</b>                                                | <b>140</b> |
| 10.1.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 140        |
| <b>10.2</b> | <b>Acne vulgaris</b>                                                    | <b>142</b> |
| 10.2.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 142        |
| <b>10.3</b> | <b>Ekzeme</b>                                                           | <b>144</b> |
| 10.3.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 144        |
| <b>10.4</b> | <b>Fußschweiß</b>                                                       | <b>146</b> |
| 10.4.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 146        |
| <b>10.5</b> | <b>Herpes (labialis, zoster, genitalis)</b>                             | <b>148</b> |
| 10.5.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 149        |
| <b>10.6</b> | <b>Narbenpflege</b>                                                     | <b>151</b> |
| 10.6.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 151        |
| <b>10.7</b> | <b>Neurodermitis</b>                                                    | <b>153</b> |
| 10.7.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 154        |
| <b>10.8</b> | <b>Panaritium</b>                                                       | <b>155</b> |
| 10.8.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                            | 156        |

|              |                                                                                      |     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>10.9</b>  | <b>Pruritus allergica, Pruritus</b>                                                  | 158 |
| 10.9.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 158 |
| <b>10.10</b> | <b>Psoriasis</b>                                                                     | 160 |
| 10.10.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 161 |
| <b>10.11</b> | <b>Zellulite</b>                                                                     | 162 |
| 10.11.1      | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 163 |
| <b>11</b>    | <b>Verletzungen, Notfälle</b>                                                        | 165 |
| <b>11.1</b>  | <b>Distorsion</b>                                                                    | 166 |
| 11.1.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 166 |
| <b>11.2</b>  | <b>Hämatome, stumpfe Traumen</b>                                                     | 168 |
| 11.2.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 168 |
| <b>11.3</b>  | <b>Insekten und Parasiten</b>                                                        | 170 |
| 11.3.1       | Ätherische Öle zur akuten Anwendung                                                  | 170 |
| 11.3.2       | Ätherische Öle zur prophylaktischen Anwendung                                        | 171 |
| <b>11.4</b>  | <b>Schock, seelische Traumen</b>                                                     | 172 |
| 11.4.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 172 |
| <b>11.5</b>  | <b>Verbrennungen, Sonnenbrand</b>                                                    | 174 |
| 11.5.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 174 |
| <b>11.6</b>  | <b>Wunden</b>                                                                        | 176 |
| 11.6.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 176 |
| <b>12</b>    | <b>Infekte, Fieber, Grippe, Infektionen</b>                                          | 179 |
| <b>12.1</b>  | <b>Fieber</b>                                                                        | 180 |
| 12.1.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 180 |
| <b>12.2</b>  | <b>Grippaler Infekt</b>                                                              | 182 |
| 12.2.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 182 |
| <b>12.3</b>  | <b>Mykosen</b>                                                                       | 184 |
| 12.3.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Fußpilz, Nagelpilz                                  | 185 |
| 12.3.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Soor                                                | 185 |
| 12.3.3       | Vaginalpilz                                                                          | 186 |
| <b>13</b>    | <b>Pädiatrie</b>                                                                     | 189 |
| <b>13.1</b>  | <b>Asthma bronchiale</b>                                                             | 190 |
| 13.1.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 191 |
| <b>13.2</b>  | <b>Bauchschmerzen</b>                                                                | 192 |
| 13.2.1       | Ätherische Öle zur Anwendung bei Blähungen, Obstipation                              | 193 |
| 13.2.2       | Ätherische Öle zur Anwendung bei psychischen Bauchschmerzen, Angst                   | 193 |
| <b>13.3</b>  | <b>Bronchitis, Husten</b>                                                            | 195 |
| 13.3.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 196 |
| <b>13.4</b>  | <b>Grippaler Infekt, Fieber</b>                                                      | 197 |
| 13.4.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 198 |
| <b>13.5</b>  | <b>Halsschmerzen, Angina</b>                                                         | 199 |
| 13.5.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 200 |
| <b>13.6</b>  | <b>Kopfläuse</b>                                                                     | 201 |
| 13.6.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 202 |
| <b>13.7</b>  | <b>Neurodermitis</b>                                                                 | 203 |
| 13.7.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 204 |
| <b>13.8</b>  | <b>Otitis media (Mittelohrentzündung)</b>                                            | 205 |
| 13.8.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 206 |
| <b>13.9</b>  | <b>Pertussis (Keuchhusten)</b>                                                       | 207 |
| 13.9.1       | Ätherische Öle zur Anwendung                                                         | 208 |
| <b>13.10</b> | <b>Unruhe- und Angstzustände</b>                                                     | 209 |
| 13.10.1      | Ätherische Öle zur Anwendung bei hypermotorischem Kind, Konzentrationsschwäche, ADHS | 210 |
| 13.10.2      | Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlafstörungen                                     | 211 |
| 13.10.3      | Ätherische Öle zur Anwendung beim „Schreibbaby“                                      | 212 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>13.11 Verletzungen: akute und Nachsorge</b>                                | 213 |
| 13.11.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                          | 214 |
| <b>13.12 Windeldermatitis</b>                                                 | 215 |
| 13.12.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                          | 216 |
| <b>13.13 Windpocken (Varizellen)</b>                                          | 217 |
| 13.13.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                          | 218 |
| <b>14 Pflege</b>                                                              | 221 |
| <b>14.1 Dekubitus: Prophylaxe und Nachsorge</b>                               | 222 |
| 14.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                           | 222 |
| <b>14.2 Diabetischer Fuß/Polyneuropathien</b>                                 | 224 |
| 14.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                           | 224 |
| <b>14.3 Intertrigo, Windeldermatitis: Prophylaxe und Nachsorge</b>            | 225 |
| 14.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                           | 225 |
| <b>14.4 Raumluftdesinfektion</b>                                              | 227 |
| 14.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung                                           | 227 |
| <b>15 Komplementäre Begleitung bei Krebserkrankungen</b>                      | 229 |
| <b>15.1 Diagnoseschock</b>                                                    | 230 |
| 15.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Schock                                | 231 |
| 15.1.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Schlaflosigkeit                       | 232 |
| 15.1.3 Ätherische Öle zur Anwendung bei Depression                            | 232 |
| <b>15.2 Therapie</b>                                                          | 234 |
| 15.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Bestrahlungsprophylaxe und -nachsorge | 235 |
| 15.2.2 Ätherische Öle zur Anwendung bei Chemotherapie                         | 235 |
| 15.2.3 Chirurgischer Eingriff                                                 | 237 |
| <b>15.3 Nachsorge</b>                                                         | 241 |
| 15.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung bei Aufhellung der Psyche                 | 241 |
| 15.3.2 Ätherische Öle zur Stabilisierung der Psyche                           | 242 |
| 15.3.3 Stärkung der inneren Heilkräfte                                        | 243 |
| <b>16 Literatur und Adressen</b>                                              | 245 |
| <b>16.1 Literatur</b>                                                         | 245 |
| <b>16.2 Adressen</b>                                                          | 246 |
| 16.2.1 Aromatogramm                                                           | 246 |
| 16.2.2 Misteltherapie                                                         | 247 |
| 16.2.3 Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle                      | 247 |
| <b>17 Abbildungsnachweis</b>                                                  | 249 |
| <b>17.1 Pflanzenbilder</b>                                                    | 249 |
| <b>17.2 Indikationen</b>                                                      | 249 |
| <b>18 Ätherische Öle</b>                                                      | 251 |
| <b>19 Ätherische Öle: Verzeichnis lateinisch – deutsch</b>                    | 265 |
| <b>20 Ätherische Öle: Verzeichnis der Anwendungsbereiche</b>                  | 267 |