

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur zweiten Auflage	XI
Geleitwort	XII
Vorwort zur zweiten Auflage	XIV
Vorwort	XV

Teil A

Aromatherapie

Wissenschaftliche Grundlagen

1 Einführung in die Welt der ätherischen Öle	3
Wolfgang Steflitsch; Teresa Hüttenhofer	
1.1 Begriffsbestimmungen	3
1.2 Kurze Geschichte der Aromatherapie	8
1.3 Die europäische Perspektive	8
1.4 Botanische Grundlagen	10
1.5 Wirkmechanismen ätherischer Öle	10
1.6 Qualitätsanspruch	13
1.7 Ökonomische Aspekte	15
1.8 Herausforderungen im Ursprung – Wertschöpfung vom Feld in die Flasche	15
2 Aromatherapie: Auch naturwissenschaftlich betrachtet	20
Gerhard Buchbauer	
3 Wirkungsmechanismen ätherischer Öle	24
Eberhard Teuscher	
3.1 Zentral gesteuerte Wirkungen von Geruchswahrnehmungen	24
3.2 Organotrope Wirkungen ätherischer Öle	25
4 Der Weg ätherischer Öle nach dermalen Applikation	33
Wolfgang Steflitsch	
4.1 Resorption (Aufnahme)	33
4.2 Elimination (Ausscheidung)	33
5 Interaktionen von Inhaltsstoffen ätherischer Öle mit konventionellen Arzneistoffen	35
Gerhard Buchbauer, Wolfgang Steflitsch	
5.1 Pharmakokinetische Interaktionen	35
5.2 Pharmakodynamische Interaktionen	38
5.3 Fazit	39

6 Die Wirksamkeit von Riechstoffen im Hinblick auf die Aktivierung beim Menschen – Wahrheit oder Mythos? ..	41
Eva Heuberger	
6.1 Was ist Aktivierung?	41
6.2 Pharmakologisch oder psychologisch?	42
6.3 Wirkungen von Duftstoffen nach inhalativer Aufnahme – olfaktorische Stimulation	44
6.4 Wirkungen von Riechstoffen nach nicht-inhalativer Aufnahme	58
6.5 Einfluss von Riechstoffen auf die funktionale Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS)	61
6.6 Schlussbetrachtungen	62
7 Reaktionen des Zentralnervensystems auf ätherische Öle	64
Wolfgang Steflitsch	
8 Antimikrobielle und antivirale Wirkungen von ätherischen Ölen	69
Sabine Krist	
8.1 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle	69
8.2 Antivirale Wirkungen ätherischer Öle	75
8.3 Antimikrobielle Wirkungen ätherischer Öle auf luftgetragene Keime	77
9 Kurze Pharmazeutische Chemie der ätherischen Öle	80
Eva Heuberger	
9.1 Chemische Struktur der Inhaltsstoffe ätherischer Öle	80
9.2 Struktur-Wirkungs-Beziehungen	83
9.3 Struktur-Geruchs-Beziehungen	85
9.4 Fazit	86
10 Ätherische Öle in Geräten zur Raumbeduftung: Veränderung ihrer Zusammensetzung	88
Wolfgang Steflitsch; Volkmar Heitmann; Heinz Schilcher	
10.1 Duftlampen	88
10.2 Vernebler	89
10.3 Fazit	89
10.4 Hinweis	89
11 Allergenes und antiallergenes Potenzial ätherischer Öle	91
Wolfgang Steflitsch	

11.1	Formen allergischer Reaktionen und Testmöglichkeiten	91	1.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien aus der Pulmologie	125
11.2	Das sensibilisierende und allergene Potenzial von ätherischen Ölen	92	1.2	Asthma bronchiale	142
11.3	Sensibilisierungspotenzial der Oxidationsprodukte von Bestandteilen ätherischer Öle	93	1.3	Akute und chronische Bronchitis	147
11.4	Das antiallergische Potenzial von ätherischen Ölen – immunopharmakologische Wirkmechanismen	95	1.4	Pneumonie	150
11.5	Fazit	96	1.5	Tuberkulose	152
12	Forschungsarten und Studientypen – wie können wir selbst die Aussagekraft von Studien richtig einschätzen und eigene Studien richtig planen?	98	1.6	Mukoviszidose	156
	Wolfgang Stefflitsch und Eva Heuberger		1.7	Atemwegsinfektionen mit Pseudomonas aeruginosa	158
12.1	Standortbestimmung	98	1.8	Erkältungskrankheiten	159
12.2	Forschungsarten und Studientypen	99	1.9	Rhinotopische Aromatherapie	162
12.3	Bewertung von Studien anhand von Endpunkten und Effektstärke	101	2	Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem	165
12.4	Möglichkeiten zur Recherche und zum Bezug von wissenschaftlicher Literatur ..	105		Wolfgang Stefflitsch	
12.5	Fazit	106	2.1	Arterielle Hypertonie	165
13	Dosierungsanleitung für Mischungen mit ätherischen und fetten Ölen	108	2.2	Arterielle Hypotonie	168
	Ingeborg Stadelmann und Gerlinde Engelhardt; Wolfgang Stefflitsch		2.3	Tachykardie	170
13.1	Grundregeln	108	2.4	Schock	171
13.2	Therapeutische Mischungen	108	2.5	Weitere Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	172
13.3	Raumbeduftung	111	3	Verdauungssystem	175
13.4	Körper- und Massageöle, Naturparfüms und Hautsprays	111		Wolfgang Stefflitsch	
13.5	Aromacremes und -salben	113	3.1	Allgemeines	175
13.6	Aromabad	114	3.2	Übelkeit und Erbrechen	175
13.7	Ätherisch-Öl-Angaben für Rezepturen ..	115	3.3	Intestinales Mikrobiom und Dyspepsie ..	178
13.8	Fachlich sichere Anwendung	120	3.4	Reizdarm	182
13.9	Rechtzeitiges Erkennen von Nebenwirkungen und Sofortmaßnahmen	121	3.5	Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED)	184
13.10	Sicherheitshinweis: Wenn ätherisches Öl ins Auge gerät	121	3.6	Diarrhoe	185
14	Vorzüge und Grenzen von Fertigprodukten für die Aromatherapie und Aromapflege	122	3.7	Obstipation	187
	Wolfgang Stefflitsch, Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann		3.8	Divertikulose, Divertikulitis	189
			3.9	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	190
			3.10	Gicht	192
			3.11	Hepatitis und Leberinsuffizienz	193
			3.12	Weitere gastroenterologische Erkrankungen	195
			4	Nieren und ableitende Harnwege	199
				Wolfgang Stefflitsch	
			4.1	Allgemeines	199
			4.2	Pyelonephritis	199
			4.3	Nephritis	200
			4.4	Weitere Erkrankungen im Bereich der Nieren und ableitenden Harnwege	201
			5	Haut	203
				Wolfgang Stefflitsch; Jürgen Reichling und Paul Schnitzler	
			5.1	Allgemeines	203
			5.2	Ekzeme – Dermatitis	203
			5.3	Herpes-simplex-Virus-I/II-Infektionen, Varicella-zoster-Infektionen	208
			5.4	Onychomykose und Tinea pedis	214
			5.5	Diabetische Neuropathie	216
			5.6	Wund- und Narbenheilung	218

Teil B Therapiebereiche

1	Atemwege	125
	Wolfgang Stefflitsch	

5.7	Wundheilungsstörungen und Hautulzera	226	10	Palliativmedizin	386
5.8	Acne vulgaris	230		Wolfgang Steflitsch	
5.9	Psychodermatologische Störungen	234	10.1	Allgemeines	386
5.10	Verbrennungen	237	10.2	Die terminale Phase	387
5.11	Ätherische und fette Pflanzenöle, Fette und Hydrolate für weitere dermatologische Indikationen	239	11	Schwangerschaft, Geburt, Säugling	392
6	Immunsystem und Infektionen	243		Ingeborg Stadelmann	
	Wolfgang Steflitsch; Gerda und Karl Dorfinger		11.1	Allgemeines	392
6.1	Allgemeines	243	11.2	Ängste in der Schwangerschaft	399
6.2	Ätherische Öle mit antibakterieller Wirksamkeit	246	11.3	Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft	400
6.3	Ätherische Öle mit antiviralen Wirkstoffen	263	11.4	Schmerzhaftes Kindsbewegungen	401
6.4	Ätherische Öle mit antimykotischen Wirkstoffen	269	11.5	Blähungen in der Schwangerschaft	402
6.5	Ätherische Öle gegen Parasiten	274	11.6	Blutungen in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	403
6.6	Rheumatoide Arthritis	279	11.7	Brustpflege in der Schwangerschaft	403
6.7	HIV und AIDS	282	11.8	Ödeme in der Schwangerschaft	405
6.8	Molluscum-contagiosum-Infektion	285	11.9	Schlafstörungen in der Schwangerschaft	406
6.9	Kreuzinfektionen	286	11.10	Striae	407
6.10	Bakteriologische Diagnostik beim Einsatz ätherischer Öle in der Infektionsbehandlung	288	11.11	Vaginalmykose	408
7	Psychiatrie	294	11.12	Geburtsvorbereitung	411
	Wolfgang Steflitsch		11.13	Wehentätigkeit, frühzeitige	412
7.1	Allgemeines	294	11.14	Wehenförderung	413
7.2	Psychoneuroimmunologie	297	11.15	Stimmungstief im Wochenbett	414
7.3	Bipolare Störungen	301	11.16	Rückbildung	416
7.4	Depressionen	304	11.17	Hyperlactation	417
7.5	Stress	309	11.18	Hypolactation	418
7.6	Angst	315	11.19	Milchstau – Mastitis	419
7.7	Schlafstörungen	322	11.20	Wunde Brustwarzen – Rhagaden in der Stillzeit	420
7.8	Suchtverhalten	332	11.21	Schwäche in der Stillzeit	421
7.9	Anorexia nervosa	335	11.22	Brustentwöhnung	422
8	Schmerzen	337	11.23	Iktus beim Säugling	423
	Wolfgang Steflitsch		11.24	Blähungen beim Säugling	424
8.1	Allgemeine Vorbemerkungen und Studien zur Schmerzsymptomatik	337	11.25	Schlafstörungen beim Säugling – Schreikinder	425
8.2	Akute und chronische Schmerzzustände	351	11.26	Hautprobleme beim Säugling	426
8.3	Fibromyalgie-Syndrom	356	12	Kinderheilkunde	429
8.4	Lumbago, Gelenk- und Muskelschmerzen	359		Wolfgang Steflitsch	
9	Onkologie	362	12.1	Allgemeines	429
	Wolfgang Steflitsch		12.2	Erkältungskrankheiten	432
9.1	Allgemeines	362	12.3	Fieber	434
9.2	Übelkeit und Erbrechen	374	12.4	Schmerzen	435
9.3	Strahlenschäden	376	12.5	Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen	437
9.4	Haarausfall (Alopezie)	378	12.6	Psychische Belastungen	438
9.5	»Riechende Tumoren«	379	12.7	Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität (ADD, ADHD)	441
9.6	Lymphödem	381	12.8	Hautkrankheiten	444
9.7	Tumorschmerzen	382	13	Geriatric	448
9.8	Weitere Themen in der Onkologie	384		Wolfgang Steflitsch	
			13.1	Allgemeines	448
			13.2	Mangelernährung im Alter	448

13.3 Demenz.....	451
13.4 Arthrose.....	459

14 Die orale Medizinische Aromatherapie auf der Grundlage der französischen Praxis	464
Wolfgang Stefflitsch	
14.1 Allgemeines.....	464
14.2 Grundlagen der oralen Medizinischen Aromatherapie	464
14.3 Orale Medizinische Aromatherapie	466

Teil C Pflegetherapeutische Aromakultur

1 Rechtliche Rahmenbedingungen und Verantwortlichkeiten in der Aromapflege	471
Peter Schiffer; Christian Gepar; Maja Dal Cero	
1.1 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Pflege in Deutschland	471
1.2 Anwendungen mit ätherischen Ölen in Österreich	475
1.3 Anwendungen mit ätherischen Ölen in der Schweiz	479
2 Aromapflege in der Praxis	482
Evelyn Deutsch-Grasl	
2.1 Allgemeines.....	482
2.2 Voraussetzungen für eine verantwortungsvolle Aromapflege	482
2.3 Ganzheitliche Pflege für Körper, Geist und Seele	483
2.4 Die Ansatzpunkte der Aromapflege.....	483
2.5 Anwendungsmöglichkeiten	483
2.6 Qualität der Öle und Dosierung	484
2.7 Erfolge und positive Impulse	485
3 Ätherische Öle in der letzten Lebensphase	486
Monika Zilke; Christa Knedlitschek und Birgit Schneider; Erika Gößnitzer	
3.1 Ätherische Öle in der Altenpflege und Hospizarbeit	486
3.2 Ätherisch-Öl-Anwendungen in der Palliativpflege	489
4 Aromatherapie in der Psychiatrie	493
Barbara Bernath-Frei	
4.1 Nicht immer ist Rose die passende Wahl....	493
4.2 Duftheilkunde bei dementen Menschen mit eingeschränkter Duftwahrnehmung ..	494
4.3 Wenn der Boden unter den Füßen fehlt: erdende Düfte	494

4.4 Die schweren Blumigen haben's in sich	494
4.5 Fazit.....	495

5 Aromatherapie und Hydrotherapie: Wickel, Kompressen und Auflagen	497
Ursula Uhlemayr; Bärbl Buchmayr	
5.1 Grundlagen	497
5.2 Allgemeine Regeln	498
5.3 Das richtige Material.....	498
5.4 Thermische Reize über die Haut	499
5.5 Indikationen und Wickelzusätze mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	500
5.6 Heiß-feuchte Dampfkompresse	502
5.7 Temperierte Ölkompresse	502
5.8 Kühle oder kalte Wickel	504
5.9 Wickel und Kompressen bei Fieber	505
6 Einreibungen und Massagen	508
Bruno Walter	
6.1 Allgemeines.....	508
6.2 Einreibungen	508
6.3 Massagen	508
6.4 Reflexzonentherapie	509
6.5 Grundregeln der Einreibung und »sanften Massage«	510
6.6 Grundregeln der Anwendung ätherischer Öle	510
6.7 Fette Pflanzenöle	510
6.8 Ätherische Öle für ausgewählte Themen ..	512
7 Hautpflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen	515
Ruth von Braunschweig	
7.1 Die Haut	515
7.2 Hautpflege ist Gesundheitspflege	517
7.3 Hautpflege mit natürlichen Pflanzenölen ..	520

Teil D Steckbriefe

1 Ätherische Öle	529
Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
1.1 Ätherische Öle in den Arzneibüchern	529
1.2 Extraktionsöle	530
1.3 Ätherische Öle in der Kosmetik	533
1.4 Ätherische Öle als Bedarfsgegenstand ...	533
1.5 Monografien der Bahnhof-Apotheke Kempten	534
1.6 Produkte mit ätherischen Ölen und ihre Kennzeichnung	535
1.7 Prüfmethode	537
1.8 Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe	545
1.9 Alantöl duftend	555
1.10 Angelikawurzelöl	557
1.11 Anisöl	560
1.12 Atlaszedernöl	562

1.13	Basilikumöl süß	565	1.72	Palmarosaöl	734
1.14	Bayöl westindisch	568	1.73	Patchouliöl	737
1.15	Benzoe Siam-Resinoid	570	1.74	Petitgrainöl Paraguay	740
1.16	Bergamotteöl	573	1.75	Pfefferöl schwarz	743
1.17	Bergamottminzöl	577	1.76	Pfefferminzöl	745
1.18	Bohnenkrautöle	579	1.77	Quendelöl	749
1.19	Cajeputöl	582	1.78	Ravintsaraöl	752
1.20	Campheröl weiß	584	1.79	Rhododendronöl	754
1.21	Cassiaöl	587	1.80	Rosen-Absolue	757
1.22	Cistroseöl	589	1.81	Rosenöl damaszener	760
1.23	Citronella-Öle	592	1.82	Rosenöl gallisch	765
1.24	Douglasienöl	595	1.83	Rosengeranienöl	768
1.25	Edeltannennadelöl sibirisch	597	1.84	Rosenholzöl	771
1.26	Eisenkrautöle	599	1.85	Rosmarinöl	773
1.27	Estragonöl französischer Typ	603	1.86	Salbeiöl dalmatinisch	777
1.28	Eukalyptusöle	605	1.87	Salbeiöl spanisch	780
1.29	Eucalyptus-citriodora-Öl	609	1.88	Salbeiöl spanisch, französischer Typ	783
1.30	Fenchelöle	611	1.89	Sandelholzöl neukaledonisch	785
1.31	Grapefruitöl	616	1.90	Schafgarbenöl	788
1.32	Ho-Sho-Öle	619	1.91	Spearmintöl	791
1.33	Immortellenöl	623	1.92	Speiklavendelöl	793
1.34	Ingweröl	626	1.93	Sternanisöl	796
1.35	Iriswurzelöl	629	1.94	Teebaumöl australisch	799
1.36	Jasmin-Absolue	631	1.95	Thymianöle	803
1.37	Johanniskrautöl	635	1.96	Tonka-Extrakt	808
1.38	Kamillenöl deutsch	637	1.97	Tuberosen-Absolue	811
1.39	Kamillenöl marokkanisch	641	1.98	Tulsiöl	814
1.40	Kamillenöl römisch	644	1.99	Vanille-Extrakte	817
1.41	Kardamomöl	646	1.100	Vetiveröl	821
1.42	Karottensamenöl	649	1.101	Virginiazedernöl	824
1.43	Kiefernnadelöl	651	1.102	Wacholderbeeröl	826
1.44	Korianderöl	654	1.103	Weihrauchöle	829
1.45	Kreuzkümmelöl	657	1.104	Weißtannenöl	835
1.46	Latschenkiefernöl	659	1.105	Wintergrünöl	837
1.47	Lavandinöle	661	1.106	Ylang-Ylang-Öle	840
1.48	Lavendelöl	664	1.107	Ysopöl	843
1.49	Lemongrasöl ostindisch	668	1.108	Ysopöl decumbens	846
1.50	Limettenöl	671	1.109	Zimtöle	849
1.51	Linaloe-Öle	674	1.110	Zirbelkiefernöl	853
1.52	Litseaöl	676	1.111	Zitronenöl	855
1.53	Lorbeeröl	678	1.112	Zypressenöl	859
1.54	Majoranöl spanisch	681			
1.55	Majoranöl süß	683	2	Hydrolate	862
1.56	Mandarinenöl	685		Dietmar Wolz, Gerlinde Engelhardt und Eva Heuberger	
1.57	Manukaöl	688	2.1	Definition: Was ist ein Hydrolat?	862
1.58	Melissenöl	690	2.2	Qualitätsparameter bei der Gewinnung von Hydrolaten	862
1.59	Mimosen-Absolue	694	2.3	Destillationsverfahren zur Gewinnung von Hydrolaten	863
1.60	Minzöl	697	2.4	Qualitätssicherung und -kontrolle	864
1.61	Muskatellersalbeiöl	700	2.5	Mikrobiologische Untersuchung	864
1.62	Muskatnussöl	704	2.6	Wissenschaftliche Publikationen über die chemische Zusammensetzung von Hydrolaten	865
1.63	Myrrhenöl	707	2.7	Physikalisch-chemische Analyse von Hydrolaten	866
1.64	Myrtenöl	710	2.8	Inhaltsstoffe von Hydrolaten im Vergleich zu korrespondierenden ätherischen Ölen	866
1.65	Nanaminzöl	713			
1.66	Nardenöl	716			
1.67	Nelkenöl	719			
1.68	Neroliöl	722			
1.69	Niaouliöl	725			
1.70	Orangenöl süß	729			
1.71	Oreganoöl	732			

