

Inhaltsverzeichnis

	Geleitwort zur 4. Auflage	5
	Vorwort zur 4. Auflage	6
	Danksagung	6
1	Einführung	13
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	20
1.8	Fette pflanzliche Öle	20
1.9	Hydrolate	21
1.10	Aromatherapeutische Anwendung	22
1.11	Die Arbeit mit Mind-Maps	22
1.12	Die Bedeutung der Icons	22
2	Psyche	23
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	35
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
3	Kopf	41
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

3.5	Mund	50
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
3.6	Nase	53
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
3.7	Ohr	57
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
4	Bronchien, Lunge	61
4.1	Bronchitis	62
4.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung	62
4.1.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Asthma bronchiale	63
4.2	Erkältungsprophylaxe	65
4.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung	65
4.3	Tussis (Husten)	67
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	69
5	Herz, Kreislauf	71
5.1	Arterielle Gefäßerkrankungen	72
5.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Claudicatio intermittens	72
5.2	Kreislauf	74
5.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypertonie	74
5.2.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Hypotonie	75
5.3	Nervöse Herzrhythmusstörungen	77
5.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung	77
5.4	Venöse Gefäßerkrankungen	79
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	83
6	Magen-Darm-Trakt	85
6.1	Bauchschmerzen	86
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
6.2	Leberschwäche	90
6.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung	90
6.3	Reflux-Ösophagitis, Gastritis	92
6.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung	92
7	Blase, Niere	93
7.1	Harnverhalten	94
7.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung	94
7.2	Zystitis	96
7.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung	96

8	Gynäkologie	99
8.1	Amenorrhöe	100
8.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung	101
8.2	Dysmenorrhöe	102
8.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung	103
8.3	Geburt	104
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
8.4	Klimakterium	108
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
8.5	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	114
8.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung	115
8.6	Schwangerschaft	117
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
8.7	Wochenbett	121
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
9	Bewegungsapparat	127
9.1	Lumbago (Rückenschmerzen)	128
9.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung	128
9.2	Muskeln	130
9.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkater	130
9.2.2	Ätherische Öle zur Anwendung bei Muskelkrämpfen, Verspannungen	131
9.3	Rheumatologie	133
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
10	Haut	139
10.1	Abszess, Furunkel	140
10.1.1	Ätherische Öle zur Anwendung	140
10.2	Acne vulgaris	142
10.2.1	Ätherische Öle zur Anwendung	142
10.3	Ekzeme	144
10.3.1	Ätherische Öle zur Anwendung	144
10.4	Fußschweiß	146
10.4.1	Ätherische Öle zur Anwendung	146
10.5	Herpes (labialis, zoster, genitalis)	148
10.5.1	Ätherische Öle zur Anwendung	149
10.6	Narbenpflege	151
10.6.1	Ätherische Öle zur Anwendung	151
10.7	Neurodermitis	153
10.7.1	Ätherische Öle zur Anwendung	154
10.8	Panaritium	156
10.8.1	Ätherische Öle zur Anwendung	157

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

13.11 Verletzungen: akute und Nachsorge	213
13.11.1 Ätherische Öle zur Anwendung	214
13.12 Windeldermatitis	215
13.12.1 Ätherische Öle zur Anwendung	216
13.13 Windpocken (Varizellen)	217
13.13.1 Ätherische Öle zur Anwendung	218
14 Pflege	221
14.1 Dekubitus: Prophylaxe und Nachsorge	222
14.1.1 Ätherische Öle zur Anwendung	222
14.2 Diabetischer Fuß/Polyneuropathien	224
14.2.1 Ätherische Öle zur Anwendung	224
14.3 Intertrigo, Windeldermatitis: Prophylaxe und Nachsorge	225
14.3.1 Ätherische Öle zur Anwendung	225
14.4 Raumlufedesinfektion	227
14.4.1 Ätherische Öle zur Anwendung	227
15 Komplementäre Begleitung bei Krebserkrankungen	229
15.1 Diagnoseschock	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
15.2 Therapie	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
15.3 Nachsorge	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
16 Literatur und Adressen	245
16.1 Literatur	245
16.2 Adressen	246
16.2.1 Aromatogramme	246
16.2.2 Misteltherapie	247
16.2.3 Produktion und Versand ätherischer und fetter Öle	247
17 Abbildungsnachweis	249
17.1 Pflanzenbilder	249
17.2 Weitere Bilder	249
18 Ätherische Öle	251
19 Ätherische Öle: Verzeichnis lateinisch – deutsch	265
20 Ätherische Öle: Verzeichnis der Anwendungsbereiche	269