

Inhalt

Geleitwort zur 4. Auflage	V	Einleitung	1
		Moderne Forschung	2
Vorwort zur 4. Auflage	VII	Traditionelle Anwendungen	2
		Zur Arbeit mit diesem Buch	4

Teil 1 Von der Pflanze in die Flasche Die botanischen und chemischen Grundlagen der Aromatherapie

5

1. Herkunft und Herstellung ätherischer Öle	6	1.4 Qualitätsprüfung	29
1.1 Botanik	6	Öle aus der Apotheke	31
Taxonomie	6	1.5 Haltbarkeit	31
Stoffwechsel der Pflanzen	8	Kalt gepresste Zitrusöle	31
Funktionen der ätherischen Öle	8	Destillierte Öle	32
Pflanzenorgane	9	2. Biochemie der Inhaltsstoffe	34
Pflanzenteile	10	2.1 Bildung der ätherischen Öle in der Pflanze 34	
Chemotyp	11	Organische Chemie	35
Geografische Lage	12	Die Chemie der ätherischen Öle	36
Pflanzenfamilien	12	2.2 Stoffklassen und ihre Eigenschaften	36
1.2 Anbauverfahren	15	Terpene und Terpenoide	36
Anbaumethoden	15	Phenole und Phenylpropane	47
Hybriden	16	2.3 Inhaltsstoffe und Begriffe in Stichworten .	50
1.3 Herstellungsverfahren	17		
Gewinnungsverfahren	17		
Naturidentische und synthetische Düfte ..	28		

Teil 2 Von der Flasche unter die Haut Die therapeutische Anwendung ätherischer Öle

61

3. Grundlagen der Wirkung ätherischer Öle im menschlichen Organismus	62	3.2 Physiologische Wirkung	70
3.1 Wege in den Körper	62	Studien	71
Nasale Anwendung	62	Psychisch-subjektive Wirkungen	71
Perkutane Anwendung	67	Somatisch-pharmazeutische Wirkungen .	72
Rektale und vaginale Anwendung	69	Verarbeitung der ätherischen Öle im menschlichen Körper	72
Orale Anwendung	70	3.3 Wirksamkeit	74
		Zwei Jahrhunderte Forschung	74

Ätherische Öle und Bakterien	74	Waschungen	114
Ätherische Öle und Pilze	79	Wickel und Kompressen	114
Ätherische Öle und Viren	80		
Ätherische Öle bei Schmerzen	81	5. Wichtige Indikationen	116
Ätherische Öle als Antiphlogistika	82	5.1 Bewährte Öle bei psychischen	
Ätherische Öle als Antioxidanzien	82	und körperlichen Symptomen	116
Ätherische Öle bei riechenden			
Krankheiten	83	5.2 Spezielle Anwendungen im klinischen	
Andere Wirkungen	83	Bereich, im Seniorenheim und in der	
		ambulantem Pflege	127
4. Therapiepraxis	85	„Alternative Pflegemethoden“	
4.1 Einkauf ätherischer Öle	85	und geltendes Recht	127
		Anregungen und Rezeptbeispiele	128
4.2 Auswahl, Dosis und unkomplizierte		Ätherische Öle bei Hauterkrankungen ...	129
Anwendungsmethoden von ätherischen		Ätherische Öle bei Erkrankungen	
Ölen	86	der Atemwege	135
Auswahl	87	Ätherische Öle für unruhige	
Häufigkeit und Zeitpunkt	87	und ängstliche Patientinnen	137
Dosierung und Verdünnung	88		
Anwendungsfehler und Vergiftungen	88	6. Vorsichtsmaßnahmen	
Inhalation	89	und Kontraindikationen	140
Einreibung und Teilmassage	90	6.1 Toxikologie der Duftstoffe	140
Innere Einnahme	90	Forschung zur Verträglichkeit	140
		Sicherheitsvorkehrungen	141
4.3 Aromamassage	91	6.2 Verträglichkeit und Allergien	142
Berührung	91	Allergien	142
Die Geschichte der Massage	92	Die Haut und ätherische Öle	142
Wirkungen von Aromamassage	93		
Vorbereitung zur Massage	94	6.3 Kontraindikationen	145
Der erste Termin	95	Die Leber und ätherische Öle	145
Grifftechniken	96	Herz und Kreislauf und ätherische Öle ...	146
		Atemwege und ätherische Öle	147
4.4 Fette Pflanzenöle –		Das zentrale Nervensystem	
mehr als Trägersubstanzen	96	und ätherische Öle	147
Die Gewinnung von fetten Pflanzenölen .	97	Die Augen und ätherische Öle	147
Der chemische Aufbau von Fetten		Die Nieren und ätherische Öle	148
und Ölen	98	Das Hormonsystem und ätherische Öle ..	148
Fett und Wasser	101	Schwangerschaft und ätherische Öle	148
Öle auf der Haut	102	Besondere Vorsicht: Säuglinge	149
Haltbarkeit der Trägeröle	103	Krebserkrankungen und ätherische Öle ..	149
Menge und Mischungen	103	Wechselwirkungen mit Medikamenten ..	149
Die Vielfalt der fetten Öle und ihre		Gefahrstoffverordnung	151
Wirkungen	104	Giftzentralen	151
4.5 Wasser und ätherische Öle	111		
Hydrotherapie	112		
Vollbad	114		

Teil 3 Viele Öle – viele Wirkungen Pflanzen und ätherische Öle im Überblick 153

7. Die Pflanzenfamilien 154

Anarcadiaceae, Sumachgewächse	154
Annonaceae, Flaschenbaumgewächse	154
Apiaceae oder Umbelliferae, Doldenblütengewächse	156
Asteraceae oder Compositae, Korbblütengewächse	157
Burseraceae, Balsambaumgewächse	159
Cistaceae, Cistusgewächse	160
Cupressaceae, Zypressengewächse	160
Geraniaceae, Storchschnabelgewächse ...	160
Gramineae oder Poaceae, Süßgräser	161
Guttiferae	161
Hamamelidaceae, Hamamelisgewächse ..	162
Iridaceae, Irisgewächse	162
Lamiaceae oder Labiatae, Lippenblütengewächse	162
Lauraceae, Lorbeergewächse	165
Leguminosae, Schmetterlingsblütler	167

Myristicaceae, Muskatnussgewächse	168
Myrtaceae, Myrtengewächse	168
Oleaceae, Ölbaumgewächse	171
Orchidaceae, Orchideengewächse	172
Pinaceae, Kieferngewächse	172
Piperaceae, Pfeffergewächse	174
Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse	174
Rosaceae, Rosengewächse	174
Rutaceae, Rautengewächse	175
Santalaceae, Sandelholzgewächse	177
Styracaceae, Styraxgewächse	178
Valerianaceae, Baldriangewächse	178
Verbenaceae, Verbenengewächse	178
Zingiberaceae, Ingwergewächse	179
Zygophyllaceae, Jochblattgewächse	179

8. Die ätherischen Öle 180

Teil 4 Anhang 273

Aromatherapie als Beruf 274

Aromatherapie in Frankreich	274
Aromatherapie in Großbritannien	274
Aromatherapie in Deutschland	275
Aromatherapie in Österreich	280
Aromatherapie in der Schweiz	281
Die Eröffnung einer Praxis	281

Übersicht:

Auswahl der ätherischen Öle 288

Bekannte Aromatherapieexpertinnen und -experten 289

Frankreich	289
Italien	292
Großbritannien	292
USA	294
Deutschsprachiger Raum	294

Fremdwörter von A–Z 296

Pflanzennamen 301

Nützliche Adressen und Hinweise 304

Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten mit ätherischen Ölen im deutschsprachigen Raum	304
Heilpraktikerinnen mit Aromatherapie- Angebot	305
Aromapraktikerinnen mit langjähriger Berufserfahrung	305
Apotheken/Apothekerinnen/PTA	306
Heilende Wickel mit ätherischen Ölen und Kräutern, Ausbildungen	306
Aromatogramme	306
Hebammen, Geburtsvorbereitung	306
Bezugsquellen für ätherische Öle, fette Öle, Hydrolate in k.-b.-A.-Qualität ..	307
Fortbildung im Ausland	308
Internationale Vereine und Verbände	308
Aromatherapie-Zeitschriften	309
Großraumbeduftung, Duftobjekte	309
Fertigprodukte mit ätherischen Ölen	309
Naturkosmetik und Rohstoffe zum Selbermachen	310
Versand und Erleben von Kräutern, seltenen Duftpflanzen und Samen	310

XII Inhalt

Kurse in NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Gesprächsführung .	310	Register der Indikationen	317
Weiterführende Literatur	310	Sachverzeichnis	323
Quellenangaben	311	Über die Autorin	330